



معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن مرض الربو

تاريخ النشر: ٢٢ أغسطس ٢٠١٩
تاريخ المراجعة النهائية: ٢٢ أغسطس ٢٠٢١

ما هو الربو؟

الربو هو حالة تصيب الشعب الهوائية في الرئتين وتجعل من الصعب على الشخص التنفس. يحدث هذا لأن الممرات الهوائية في الرئتين تنتفخ وتضيق وتمتلئ بالمخاط. مدى ومدى حدوث التضيق يختلفان كثيراً من شخص لآخر.

يمكن أن يبدأ الربو في أي سن، لكن غالبية الحالات تبدأ في الطفولة. قد تتكرر حالات الربو أيضاً عند بعض العائلات، لكن الكثير من المصابين بالربو ليس لهم أقرباء آخرون مصابون.

الأعراض الرئيسية للربو تشمل:

- الصفير.
- السعال.
- ضيق الصدر.
- ضيق في التنفس.

يمكن أن تختلف شدة هذه الأعراض بين البسيطة والشديدة. معظم البالغين الذين يعانون من الربو البسيط عادة ما يصابون بنوبات خفيفة من الصفير والسعال التي تحدث ليلاً أو ليلاً في الأسبوع، ولكن غالباً ما تكون حالتهم جيدة خلال النهار.

الأشخاص الذين يعانون من نوبات الربو الحادة عادة ما يكونون في حالة من الصفير الشديد، كما يعانون من ضيق الصدر، وصعوبة التنفس وعدم القدرة على التحدث بسبب ضيق التنفس. قد تظهر الأعراض الحادة فجأة عند بعض الأشخاص الذين عادة ما تكون لديهم أعراض بسيطة إذا أصبحت أعراض الربو شديدة أو أسوأ مما كانت عليه، يجب عليك زيارة الطبيب على الفور.

يعالج الربو عادة عن طريق الاستنشاق (البخاخ) وعادة ما يعمل هذا العلاج بشكل جيد لتقليل أو منع الأعراض. يستعمل عادة الشخص المصاب بالربو البخاخ الوقائي بشكل يومي لمنع ظهور الأعراض ويستخدم البخاخ السريع أو الإسعافي إذا اشتدت الأعراض.

الربو هو حالة مزمنة لكثير من الناس خاصة إذا تطورت في مرحلة البلوغ. لا يوجد علاج للربو، لكن يمكن السيطرة عليه بشكل جيد. يمكن للأشخاص المصابين بالربو الحفاظ على صحة جيدة ونمط حياة نشط في حال التحكم بالربو بشكل جيد.

ما الذي يسبب الربو؟

سبب الربو هو التهاب في الشعب الهوائية. يؤدي هذا الالتهاب إلى تقلص العضلات المحيطة بالمجاري التنفسية وبالتالي تضيق مجرى الهواء ويجعل من الصعب على الهواء الدخول والخروج من الرئتين. يؤدي الالتهاب أيضاً إلى تكوين مخاط زائد في الشعب الهوائية مما يؤدي إلى السعال ومزيد من الانسداد أمام تدفق الهواء.

يعاني الأشخاص المصابون بالربو من حساسية الشعب الهوائية التي تصبح متفحجة عندما تتعرض للعوامل المثيرة أو المسببة للحساسية. العوامل المثيرة هي عوامل بيئية تسبب أو تزيد من أعراض الربو. منها:

- **الالتهابات** – خاصة نزلات البرد والتهابات الصدر.
- **ممارسه الرياضة**. قد تؤدي الرياضة والتمرين إلى ازدياد أعراض الربو سوءاً لدى بعض الأشخاص، إذا كان هذا هو الحال معك، فتأكد من استخدام البخاخ قبل التمرين لمنع تطور الأعراض.
- **بعض الأدوية** مثل الأسبرين والإيبوبروفين والديكلوفيناك. اسأل طبيبك عن قائمة الأدوية التي يجب تجنبها.
- **الدخان الناتج عن التبغ**. يساهم كل من التدخين النشط والسلبي بزيادة حالات الربو سوءاً. حتى عندما لا تدخن، فقد يؤدي وجودك بين المدخنين إلى ازدياد أعراض الربو سوءاً.
- **العوامل العاطفية** مثل الضغط النفسي أو العاطفي أو البكاء أو الضحك.

متى يجب أن تذهب الى الطبيب؟

من المهم أن تذهب الى طبيب الرعاية الأولية على الفور إذا:

- كنت قلقاً من إصابتك بالربو.
- لم تتحسن الأعراض أو تكررت أو ازدادت سوءاً بعد العلاج.

كيف يتم تشخيص الربو؟

لتشخيص الربو، سيقوم طبيبك بسؤالك عن القصة (السيرة) المرضية، وإجراء فحص سريري وبعض اختبارات وظائف الرئة.

من المحتمل أيضاً تشخيص الربو إذا كانت الأعراض لديك:

- أسوأ في الليل أو في الصباح الباكر.
- تنجم بشكل واضح عن طريق ممارسة الرياضة أو الحساسية أو الالتهابات، أو ذات طابع موسمي.
- تتحسن بسرعة بعد استعمال العلاج المانع.

من المحتمل أن يكون طبيبك قادراً على تشخيص الربو، لكنه قد يحيلك إلى أخصائي إذا لم يكن متأكداً. سيقوم طبيبك بتقييم أعراضك وشرحك للأعراض وقد يعطيك دواء للربو لقياس تأثيره. وهذا ما يسمى "تجربة العلاج". سيقوم طبيبك بمراقبة تأثير هذا الدواء عليك وسيستخدم النتائج للمساعدة في تحديد التشخيص.

ما سيفعله طبيبك

إذا كان الربو شديداً جداً، فسوف يعطيك طبيبك أدوية سريعة المفعول للمساعدة في الحد من مشكلة التنفس.

قد تحتاج لدخول المستشفى حتى تزول الأعراض.

خطة العمل لعلاج الربو

عند الخروج من المستشفى أو بعد مراجعة طبيبك، سيتم إعطاؤك خطة خاصة بك للتعامل مع الربو.

وهي قائمة بالتعليمات التي تم الاتفاق عليها مع طبيبك. تشمل الأدوية التي يجب أن تستخدمها في المنزل يومياً، الأعراض التحذيرية التي يجب عليك ملاحظتها، وكيفية ضبط جرعة البخاخ لديك، استناداً إلى الأعراض والأدوية الأخرى التي تتناولها، في حال اشتدت الأعراض.

كيف يعالج الربو؟

هناك أنواع مختلفة من الأدوية لعلاج الربو. هذه الأدوية يمكن أن تكون البخاخ، أدوية سائلة أو أقراص. يعتمد العلاج على عمرك وخطورة الربو.

البخاخات: يتم علاج معظم المصابين بالربو عن طريق البخاخ. تتبعث من البخاخ جرعة صغيرة من الدواء مباشرة إلى الرئتين. هناك بخاخات مختلفة، ولكن طبيبك سوف ينصحك بالبخاخ المناسب لك. يمكن تصنيف الأدوية التي تعطى من خلال البخاخ إلى ٣ مجموعات:

- تحتوي البخاخات السريعة أو الإسعافية على دواء يقلل من أعراض الربو عن طريق توسيع الشعب الهوائية، ومن الأمثلة على ذلك سالبوتامول وتيربوتالين.

- تحتوي البخاخات الوقائية على الكورتيزون التي تقلل من التهاب مجرى الهواء وبالتالي تمنع ظهور الأعراض. يحتاج الكورتيزون ٧-١٤ يوماً ليبدأ مفعوله وحتى ستة أسابيع لبلوغ الفائدة القصوى منه. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من أعراض متكررة أو نوبات حادة إلى تناول هذا الدواء كل يوم. ومن الأمثلة على هذا النوع، فلوتيكاسون وبيكلوميثازون.

- يمكن وصف الموسعات الطويلة المفعول بالإضافة إلى الكورتيزون في بخاخ واحد، هدفها تخفيف الأعراض عن طريق توسيع الممرات الهوائية لمدة تصل إلى ١٢ ساعة في المرة الواحدة. ومن الأمثلة على ذلك السالميتيرول والفورموتيرول.

بالإضافة للبخاخات:

أقراص الكورتيزون: يتم استخدامها لتقليل الالتهاب في الشعب الهوائية. إذا كنت تعاني من الربو الحاد، فقد يصف طبيبك دورة قصيرة من أقراص الكورتيزون مثل بريدنيزولون للحد من الأعراض.

أجهزة التبخير: هي الآلات التي تحول سائل الاستنشاق المسكن إلى رذاذ. هذه الآلات مفيدة للأشخاص الذين يعانون من ضيق التنفس. وعادة ما تستخدم أجهزة التبخير في المستشفى بشكل رئيسي لنوبات الربو المعتدلة أو الشديدة.

الأعراض التي يجب مراقبتها:

إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية، فاتصل بسيارة إسعاف أو اذهب إلى قسم الطوارئ فوراً:

- **صفير شديد.**
- **صعوبة في التنفس.**
- **تفاقم السعال.**
- **ازرقاق الشفاه.**
- **ضيق الصدر أو الألم أثناء التنفس.**
- **الدوار.**
- **الارتباك. التخليط (التشوش)**
- **الذهني.**
- **صعوبة في التنفس أثناء التحدث.**

تأكد دائماً من أن تطلع طبيبك عن كل الأدوية التي تأخذها وعماً إذا كنت تعاني من أي حساسية.

الوقاية من نوبات الربو

يمكنك منع أو تقليل عدد نوبات الربو التي تواجهها عادة عن طريق القيام بما يلي:

- تأكد من وجود البخاخ والأنبوبة معك دائماً.
- إذا كنت تعاني من حساسية تجاه وبر الحيوانات الأليفة، فابتعد عن هذه الحيوانات.
- إن كنت من المدخنين، فيجب أن تمتنع عن ذلك وأن تتجنب التواجد بين المدخنين لأن ذلك قد يؤدي إلى نوبة ربو قاتلة.
- تأكد من اتباع خطة العمل التي قدمها الطبيب وأخذ دواء التحكم الطويل الأجل وفقاً لتوجيهاته.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن فقدان الوزن لتحسين أعراض الربو لديهم.
- تأكد من الحصول على التطعيمات الأساسية اللازمة والحصول على التطعيم ضد الأنفلونزا كل عام.

نصيحة: من المهم أن تعرف كيفية استخدام البخاخ الخاص بك بشكل صحيح. قد يؤدي عدم استخدامه بشكل صحيح إلى استمرار الأعراض نظراً لعدم وصول الدواء إلى الشعب الهوائية بشكل صحيح. راجع طبيبك لمعرفة الطريقة الصحيحة.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج مرضى الربو من خلال المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية: تقييم وعلاج مرضى الربو.

نشرت وزارة الصحة العامة دليلاً إرشادياً سريرياً وطنياً لتقديم النصح للأطباء حول كيفية علاج مرضى الربو. هذا الدليل متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

