

الربو



إعداد: د.وليد البكر، د.عائشة العصيل، د.سارة الورثان
مستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر
جامعة الدمام

٢٥% من السعوديين مصابين بأمراض الجهاز التنفسي
الأطفال من الفئات الأكثر عرضة لمرض الربو
مقاومة الربو بالسباحة والإرهاق يزيد الإصابة

الربو ليس مرضاً معدياً، وقد تظهر أعراضه مرات عدة في اليوم أو في الأسبوع لدى الأفراد المصابين به، وتصبح أسوأ لدى البعض أثناء مزاوله النشاط البدني أو في الليل ويتسبب في الأرق والإرهاق أثناء النهار وانخفاض مستويات النشاط والتغيب عن المدرسة والعمل. " الربو " مرض مزمن يصيب القصبات الهوائية المؤدية إلى الرئتين ومنها الربو وهو مرض مزمن يتسم بحدوث نوبات متكررة تراوح بين عسر التنفس والصفير. ويزيد معدل الإصابة بالربو في الأطفال بين الرابعة والعاشرة من العمر خاصة في الذكور وتزيد النسبة بعد الأربعين عند البالغين خاصة النساء. وتؤكد الاحصائيات ان المصابين به بلغوا ٣٠٠ مليون مريض وتشير الدراسات المحلية إلى أن معدل انتشار الربو في المملكة وصل الى ١٥- ٢٥% حسب المناطق. ونحاول ان تجيب على كثير من الاسئلة التي تدور في ذهن القارئ .. اعدھا مجموعة من دكاترة ومختصين.

ابني عمره عشر سنوات وقد وصف له الطبيب بخاخات لعلاج الربو بعد ان تم تشخيصه قبل ثلاثة شهور.. هل يؤدي استعمال البخاخ إلى الإدمان والاعتیاد علیه؟

لا تسبب البخاخات الإدمان أو التعود بل يمكن للمريض التخفيف من الجرعات أو الاستغناء عنها في أي وقت حين ينصح الطبيب بذلك، بل ولها فوائد كثيرة وهي: أن آثارها الجانبية على الجسم قليلة جدا بالمقارنة بالأدوية التي تستعمل بالفم كالشراب أو الحبوب.

فالمريض يحتاج الى أخذ جرعة قليلة من الدواء من البخاخ فيما لو استخدم الحبوب والشراب، فضلا عن أن مفعول البخاخ يوجه مباشرة الى الرئتين فقط بينما الحبوب والشراب تنتشر في كل الجسم، بالإضافة إلى أن البخاخ مفعوله أسرع لإزالة الأعراض

هل البخاخات التي تستخدم لعلاج الربو تسبب السمنة؟

لا.. لا تسبب السمنة حتى البخاخات التي تحتوي على الكورتيزون لان نسبة الكورتيزون فيها قليلة.

هل كل نوبات السعال وضيق النفس تعتبر ربوياً؟

ليس كلّ سعال متكرر أو ضيق في التنفس هو ربو شعبي، خاصة حين لا يستجيب المريض للعلاج، فهناك حساسية الجيوب الأنفية التي يعاني منها الكثير من مرضى الحساسية، تصاحبها زيادة إفرازات الأنف التي تهيج الشعب الهوائية بالتالي، وكذلك الاسترجاع (أي ارتداد محتويات المعدة إلى المريء) وإن لم يصاحبه ترجيع، في هذه الحالات فإن الفحص الطبي الدقيق يحدد السبب الأساس، فيتحسن وضع الرئتين عند استخدام العلاج المناسب.

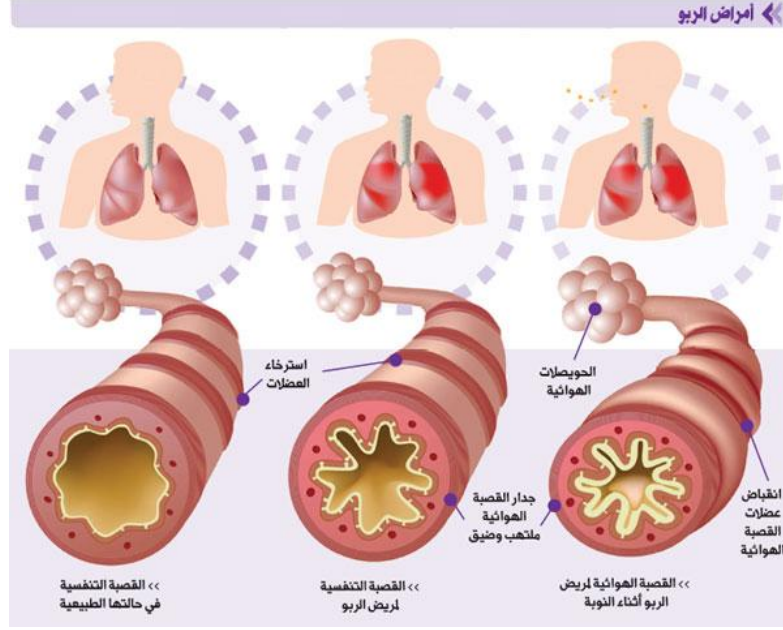
أنا حامل في الشهر الرابع فهل يضر استخدام أدوية الربو المرأة الحامل؟ وهل تكثر نوبات الربو عند الحمل؟

أوضحت دراسات علمية عديدة ان مريضات الربو عندما يحملن فان ثلثهن تتحسن لديهن الحالة وثلث تكون مستقرة والثلث الاخير تزداد بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم أثناء الحمل وزيادة حجم البطن ما يساعد على سهولة التنفس وحركة الحجاب الحاجز . كما تعتمد بعض الأمهات من تلقاء أنفسهن بإيقاف علاج الربو خوفا على الجنين مع ان جميع أدوية الربو خاصة التي تعطى عن طريق الاستنشاق لا تؤثر على الجنين، بل ان ترك هذه الادوية قد يسبب أزمة ربوية ونقصا حادا في الاكسجين ما يضر بالجنين.

هل العلاج الطبيعي المساند يساعد في السيطرة على الربو؟

لم تتم دراسة العلاج المساند كاليوجا وطرق التنفس الأخرى بكثرة مثل العلاج بالدواء الموصوف. كما أن المعرفة قليلة عن مدى تأثيرها، لكن بعض المرضى يجد أن بعض العلاجات المساندة تساعده في التخلص من الضغوط النفسية التي تثير الربو.

عمري سبع عشرة سنة ولدي ربو، فهل أستطيع وضع مساحيق التجميل؟ أم انه يهيج المرض؟ كثيرا ما تتساءل النساء خصوصا عن علاقة الربو بالميك اب (مستحضرات التجميل) وكريمات البشرة والعطور والحقيقة أن استخدام العطور ومستحضرات التجميل وكريمات البشرة لا تسبب الحساسية، إلا إذا كان الشخص لديه حساسية معينة من أحد المكونات، لأنها تحتوي على مواد كيميائية قد تسبب الحساسية.



هناك اعتقاد ان السجاد والموكيت يهيجان الحساسية والربو وان السيراميك والرخام أفضل منهما فما مدى صحة ذلك؟

السجاد والموكيت رغم ميزاتهما إلا انهما يحتاجان الى عناية فائقة بالتنظيف اليومي للغبار والغسيل الأسبوعي للتخلص من العوالق وعتة غبار المنزل وفي حاله عدم التمكن من الالتزام بذلك ينصح باستخدام بديل للموكيت والسجاد مثل الرخام والسيراميك.

هل يمكن الشفاء من الربو؟

يتحسن معظم المرضى من أعراض مرض الربو وتكرار نوباته ويمكن السيطرة عليها بالوقاية من المسببات والمثيرات للحساسية واستعمال العلاج المناسب ومعرفة عمل خطة العلاج ومتابعتها والعيش حياة طبيعية، لكن لا يمكن الشفاء نهائيا منه.

كيف أعرف حدوث نوبات شديدة؟ وما العلامات الخطيرة؟

إن أياً من هذه العلامات والمشاكل التالية تدل على أن الربو غير متحكم فيه جيداً أو حدوث نوبات خطيرة شديدة لديك: وجود كتمة وضيق في التنفس شديد حتى دون القيام بأي مجهود، بالإضافة إلى عدم القدرة على النوم واضطرابه بسبب الربو، وتطور شدة الربو بشكل سريع رغم استعمال العلاج والشعور بالرعب والروع أو الدوخة أو الإغماء والشعور بتعب وانهاك شديدين.

كما ينتاب المريض شعور بعدم القدرة على الكلام بشكل جيد (عدم القدرة على إتمام جملة والكلام بكلمات فقط) وازرقاق الشفاه وتغير لون الجلد للازرقاق، وحدث انقماش أو انجذاب شديد للصدر، بالإضافة إلى زيادة سرعة التنفس، أو خفقان في القلب وزيادة النبض وهبوط مستوى قوة النفخ لديك عن المستوى الأمثل لك (أقل من ٥٠%) وينصح المتخصصون عند حدوث هذه الأعراض عليك بالذهاب فوراً إلى الطوارئ.

ما الفئات الأكثر عرضة لحدوث نوبات الربو؟

هناك عوامل يعتقد أنها تزيد فرصة الإصابة بالربو، وهذه العوامل تشمل: التاريخ المرضي لمرض الربو في العائلة وتكرار التعرض للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي خلال عمر الطفولة والتدخين أو التعرض للتدخين السلبي، بالإضافة إلى التعرض لأحد العوامل المهيجة كالمواد الكيميائية المستخدمة في تصفيف الشعر، وتلوث البيئة المحيطة، وتلوث الهواء بدخان المصانع وعوادم السيارات، وانخفاض وزن المولود عند الولادة، وأيضاً السمنة وزيادة الوزن.

من المرضى الأكثر عرضة لحدوث نوبات خطيرة لهم؟

المرضى الذين لديهم تاريخ سابق لحدوث نوبة شديدة خطيرة، بالإضافة إلى الذين تم ادخالهم المستشفى خاصة العناية المركزة نتيجة حدوث نوبة شديدة وغير المنتظمين على العلاج، كذلك المرضى الذين ادخلوا المستشفى خلال ١٢ شهراً السابقة الذين يستعملون علاج كورتيزون بالفم (حدة مرضهم شديدة).

كيف يتم تشخيص الربو؟

يعتمد الطبيب في تشخيص الربو بشكل أساس على التاريخ المرضي، شاملاً الأعراض وتكرارها ومسبباتها، ويأتي بعد ذلك الفحص السريري وقياس القدرة القصوى للنفخ في جهاز (قياس قدرة النفخ) وهذا الجهاز مهم لمراقبة مرضى الربو، وأحياناً يطلب الطبيب عمل دراسة لوظيفة الرئتين قبل وبعد أخذ العلاج الموسع للقصبة الهوائية.



كيف يمكن علاج مرض الربو؟

يهدف علاج مرض الربو إلى الوصول إلى مرحلة الاستقرار للمرض وتقليل عدد النوبات الحادة للربو واستخدام أقل عدد من موسّعات الشعب الهوائية قدر الإمكان، بالإضافة إلى استمرار المريض في ممارسة حياته الطبيعية دون أي معوقات. وكذلك استمرار المريض في ممارسة الرياضة بشكل طبيعي، لذلك يجب طمأننة المريض وتنقيفه بالمعلومات كافة عن المرض، المثبرات، الوقاية والعلاج وتجنب المهيجات المثيرة لنوبة الربو ووضع خطة للعلاج الهدف الأساس منها جعل المريض يعتمد في العلاج على نفسه عند حدوث نوبات الربو في المنزل، ما يساعد على عدم تفاقم الحالات. وهذا الاعتماد على النفس يعتبر الركيزة المهمة من ركائز علاج الربو، وأيضا المتابعة المنتظمة والدورية: يجب على المريض متابعة الطبيب بانتظام؛ لأن مرض الربو مرض مزمن .

ما الخطة العلاجية التي ينصح مرضى الربو باتباعها؟

هناك طريقتان أساسيتان لعلاج مرضى الربو باستخدام أدوية الوقاية من أزمات الربو وهي مجموعة الأدوية التي تؤخذ للسيطرة على معدل حدوث وشدة أزمات الربو التحسسية لدى المرضى . وقد يحتاج بعض مرضى الربو الشديد لاستخدام هذه الأدوية باستمرار حتى عند عدم الشعور بأعراض وتعطى على شكل بخاخ أو أقراص، بالإضافة إلى استخدام أدوية لعلاج أزمات الربو في حال حدوثها مثل الأدوية التي تعمل على توسيع الشعب الهوائية بإرخاء العضلات داخل القصبات، وبالتالي التخفيف من أعراض ضيق التنفس، الكحة، صوت الصفير في الصدر، التي يعانيها المريض أثناء الأزمة الحادة.

كما قد ينصح الطبيب بعض المرضى باستخدام مثل هذه الأدوية قبل القيام بأنشطة تتطلب مجهوداً عالياً كممارسة نشاط رياضي مثلاً.

ماذا عن أنواع البخاخات والأجهزة المساعدة وطرق استخدامها؟

توجد عدة أنواع من البخاخات: البخاخ المضغوط ويكون العلاج فيه كغاز مضغوط، ويمكن استخدامه مباشرة أو بمساعدة الأجهزة المساعدة خاصة للأطفال وكبار السن، وبخاخات يكون العلاج فيها على شكل بودرة مثل: البخاخ الدائري تريوهيلر، وبخاخ روتاهيلر، وبخاخ القرص (ديسكهيلر). وتستخدم بطريقة نزع غطاء البخاخ ومسكه بطريقة عمودية، ويتم رج البخاخ جيدا ووضع الرأس الى الخلف وإخراج الهواء ببطء من رثتيك.

ضع البخاخ في فمك وأطبق الشفتين بإحكام حول فتحة، أو ضعها أمام فمك المفتوح مباشرة، وعندما تبدأ أخذ نفس إلى الداخل اضغط على البخاخ بإحكام ضغطة واحدة، وأكمل ذلك النفس ببطء وعمق، لا تتنفس لمدة ١٠ ثوان تقريبا، ثم تنفس للخارج بصورة طبيعية.

كيف يمكن استخدام الأجهزة المساعدة مع البخاخ المضغوط؟

انزع غطاء البخاخ ثم رجه جيدا، ثم أدخل فتحة البخاخ في الفتحة المخصصة له بالجهاز المساعد وضع كمامة الجهاز على فمك (أنفك حسب نوع الجهاز) بإحكام ثم اضغط على البخاخ مرة واحدة ليدخل الدواء للجهاز المساعد وخذ نفسا عميقا من الجهاز عدة مرات (٦ مثلا) مع محاولة كتم النفس داخل الرئة لمدة ١٠ ثوان في كل مرة.

وهل توجد أدوية لعلاج الربو؟

يوجد نوعان من الأدوية التي يستخدمها مريض الربو:

الأدوية الموسعة للشعب الهوائية: وهي توسع المسالك الهوائية فتساعد على اختفاء الأعراض ولها تأثير مريح فوري وسريع في إيقاف نوبات الربو، لذلك تستخدم في أزمات الربو وعند الحاجة فقط، وتسمى بالأدوية المخففة وتستهمل عادة عن طريق البخاخ أو الرذاذ أو الاستنشاق مثل الفنتولين أو البريكانييل أو الاتروفينت.

الأدوية المضادة للالتهاب: وهي تقلل الالتهابات الحاصلة في الشعب الهوائية وتجعلها اقل حساسية لمثيرات الربو فتتحسن الأعراض تدريجيا، بالإضافة إلى أنها تمنع حدوث النوبات أو تقليلها وتسمى بالأدوية الواقية، لذلك فان المريض يحتاج إلى استخدامها يوميا حتى اذا لم توجد أعراض الربو. وعادة تستعمل عن طريق البخاخ أو الاستنشاق مثل الانتال، والبيكوتايد أو الفايركس أو البلميكورت وهي عبارة عن كورتيرون، فيجب المضمضة بالماء بعد استعمالها) وتوجد الآن أدوية جديدة وهي مضادات الليوكترين.

ما طرق الوقاية من مثيرات الربو؟

الامتناع عن اقتناء الحيوانات الأليفة ذوات الشعر والوبر كالقطط والطيور بالمنزل أو على الأقل أبقها بعيدا عن غرفة النوم، الابتعاد عن حبوب اللقاح بإبقاء النوافذ مغلقة والبقاء في الأماكن المغلقة

وتشغيل هواء المكيف في مواسم انتشار حبوب اللقاح مع تغيير فلتر المكيف بانتظام، وأيضا تشييف الملابس في النشافات الكهربائية بدلا من نشر الغسيل بالخارج لمنع تعلق ذرات اللقاح بالملابس ، عند هطول المطر أو حدوث موجة غبار تجنب الخروج من المنزل ووضع الكمام في حالة الطوارئ القصوى، مكافحة الصراصير بالمبيدات الحشرية والتنظيف المستمر، لكن أثناء عدم وجود الشخص المصاب بالربو .

عدم التعرض للروائح القوية ومعطرات الجو ودخان السيارات والمصانع والغبار. الامتناع عن التدخين (السجائر أو الشييشة أو المعسل) لسلامتك وسلامة أطفالك والمحيطين بك.

تخلص من عثة غبار المنزل أو على الأقل قلل من التعرض لها بالحرص على ان تكون درجة الرطوبة بالمنزل أقل من ٥٠%، ويمكن استخدام مخفض للرطوبة أو مكيف هواء. كذلك التخلص من الموكيت والسجاد ، واستخدام الأرضيات القابلة للمسح بمسحة مبللة كالبلاط أو الرخام أو الخشب، أو يمكن استخدام السجاد الممكن غسله وبانتظام.

استخدم المكانس الكهربائية التي تحتوي على فلتر خاص ويفضل عدم استخدام الوسائد أو الأغذية المصنوعة من الريش، وإبدالها بوسائد البولستر، تغطية فراش ووسائد المنزل بالنايلون أو الفينيل أو بغطاء ممكن قفله .

اغسل الشراشف وأغطية الوسائد بالماء الساخن بانتظام أسبوعيا، واستخدم اللحف القطنية أو الاكلريك الممكن غسلها وعدم استخدام اللحف المصنوعة من الصوف.

استخدام الستائر المصنوعة من الفينيل أو النايلون أو الألمونيوم القابلة للغسل، وكذلك استخدم الأثاث القابل للمسح بالماء خاصة في غرف النوم.

التخلص من الألعاب المصنوعة من القطن أو الفرو أو غسلها أسبوعيا على الأقل، وتوجد طرق أخرى للوقاية من الربو: أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية للتخفيف من حدة الإصابة بالأنفلونزا وتجنب الأعمال المجهدة وأخذ قسط كافٍ من الراحة.

التأكد من تنظيف المنزل بصفة دورية من الغبار، واستخدام الكمامة أثناء التنظيف، تغطية الأنف والفم أثناء الخروج من المنزل لتجنب التعرض لنزلات البرد .

ماذا عن الرياضة في حياة مريض الربو؟

لا يجب لمريض الربو تجنب الرياضة قطعا، بل يمكن له التمتع بأداء التمارين الرياضية غير الشاقة فالرياضة تقوي بدنه وعضلات الصدر وترفع من كفاءة رئتيه وتساعد على المحافظة على لياقة جسمه، لكن ينصح له باستخدام البخاخ الموسع للشعب الهوائية ١٥ دقيقة قبل البدء في الرياضة، ويفضل ممارسة السباحة، لأنها تقوي عضلات التنفس.