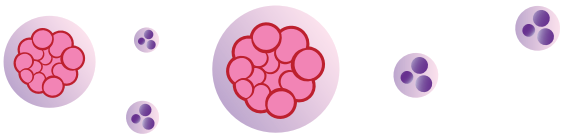
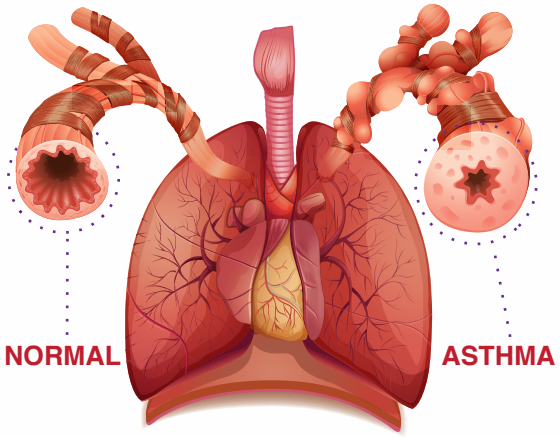
مرض الربو



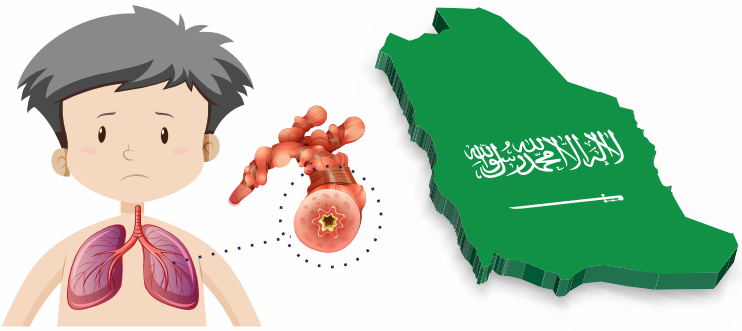
ما هو الربو ؟

الربو هو مرض التهابي مزمن يصيب مجرى الهواء في الرئتين مما يجعل التنفس صعبًا. الربو الحاد هو حالة تنفسية مزمنة تتميز بالأعراض المستمرة والتفاقم المتكرر والحد من تدفق الهواء من وإلى الرئتين والتي غالبًا ما يصعب التحكم فيها بالعلاج القياسي.



الانتشار

يمثّل الربو واحدًا من أكثر الأمراض المزمنة انتشارًا في المملكة العربية السعودية، حيث ازدادت نسبة انتشاره خلال العقود الماضية. وفقًا للمبادرة السعودية للربو (SINA 2016)، فإن معدل انتشار الربو بشكل عام تراوح ما بين 8 إلى 25٪ خلال الثلاثة عقود الأخيرة.



8-25% من الأطفال

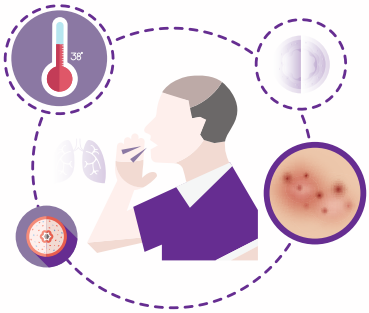
الأعراض

سعال | ضيق في الصدر | ضيق التنفس | صوت الأزيز

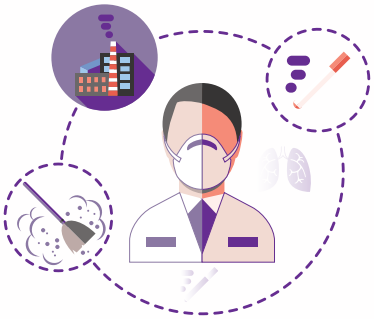
الأسباب وعوامل الخطر:

رغم أن سبب **الربو** لا يزال غير معروف، إلا أن هناك عوامل خطر قد تزيد من احتمالية حدوث المرض.

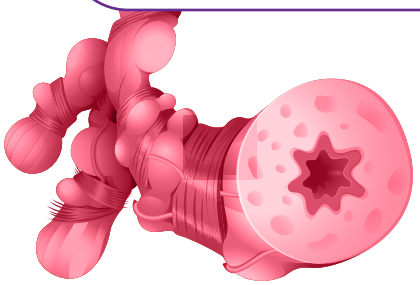
تاريخ العائلة



الإكزيما والحمى



الحساسية



تشمل هذه العوامل الحساسية أو الحالات الأخرى مثل الأكزيما، أو حمى القش، أو الحساسية الغذائية؛ والتاريخ العائلي للربو أو حساسيات الأخرى، وتعرض الأطفال للتدخين السلبي، وتدخين الأم خلال الحمل، والتعرض للأبخرة، وغيرها من الملوثات في مكان العمل.

مثيرات (مهيِّجات) نوبات الربو:

١. التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية
٢. مسببات الحساسية المتطايرة في الهواء، مثل حبوب اللقاح أو عث الغبار أو وبر الحيوانات الأليفة أو الريش
٣. ملوثات الهواء
٤. تقلبات الطقس
٥. الأنشطة البدنية القوية
٦. السمنة
٧. داء الارتجاع المعدي المريئي
٨. العوامل العاطفية أو التوتر

٤

٣

٢

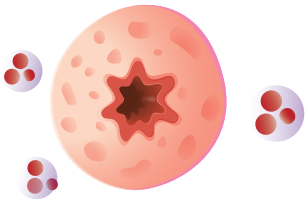
١

٨

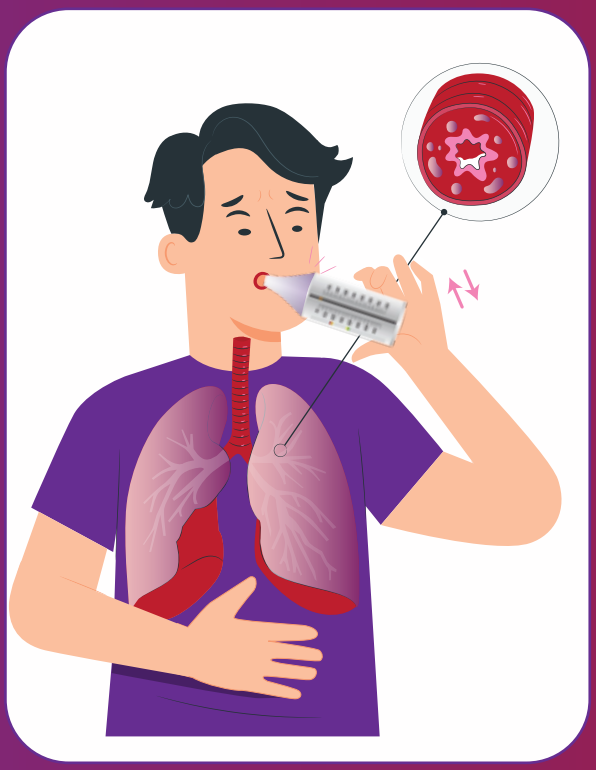
٧

٦

٥



طرق التشخيص:

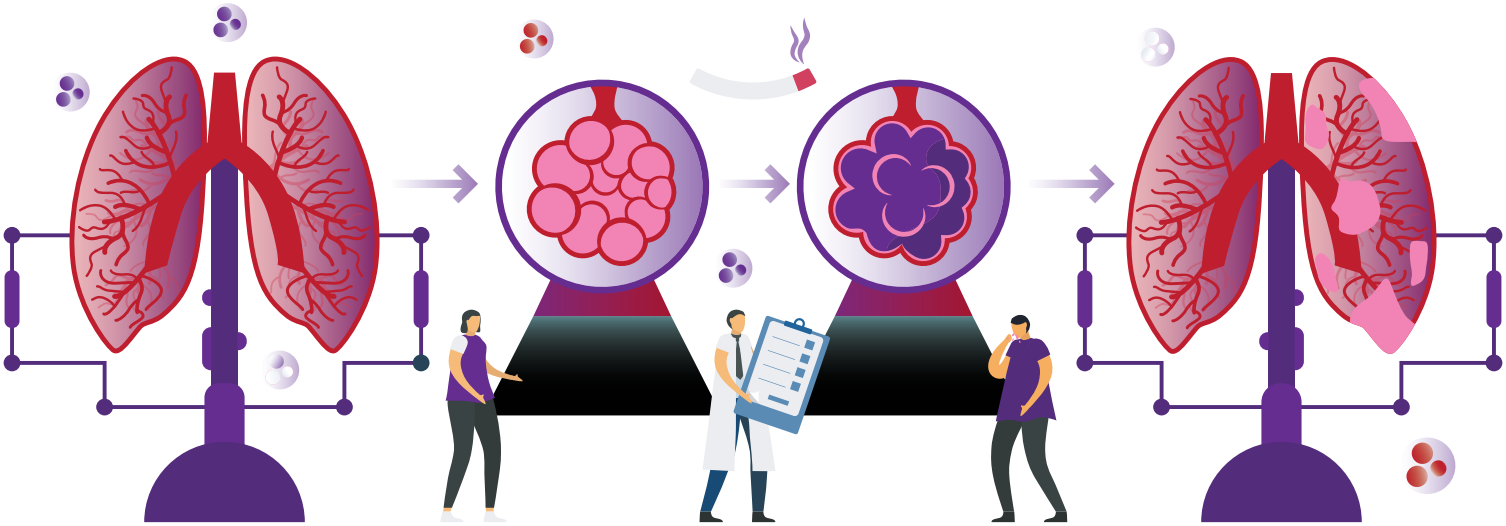


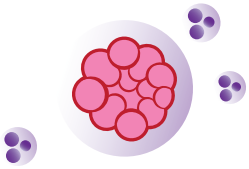
١. تقييم التاريخ الطبي كالتاريخ العائلي للربو وانواع الحساسية الأخرى والتدخين أو التعرض للتدخين السلبي والملوثات في مكان العمل.

٢. **الفحص السريري:** اختبارات قياس وظائف الرئة مثل " قياس التنفس عن طريق السبيرومتر" والذي يحدد كمية الهواء التي يمكن إطلاقها عند الزفير بعد أخذ نفس عميق مع قياس معدل سرعة الزفير.

٣. مقياس تدفق الهواء (ذروة الجريان)، والذي يستخدم لقياس مدى قوة الزفير.

٤. اختبارات حساسية الدم أو الجلد.





العلاج

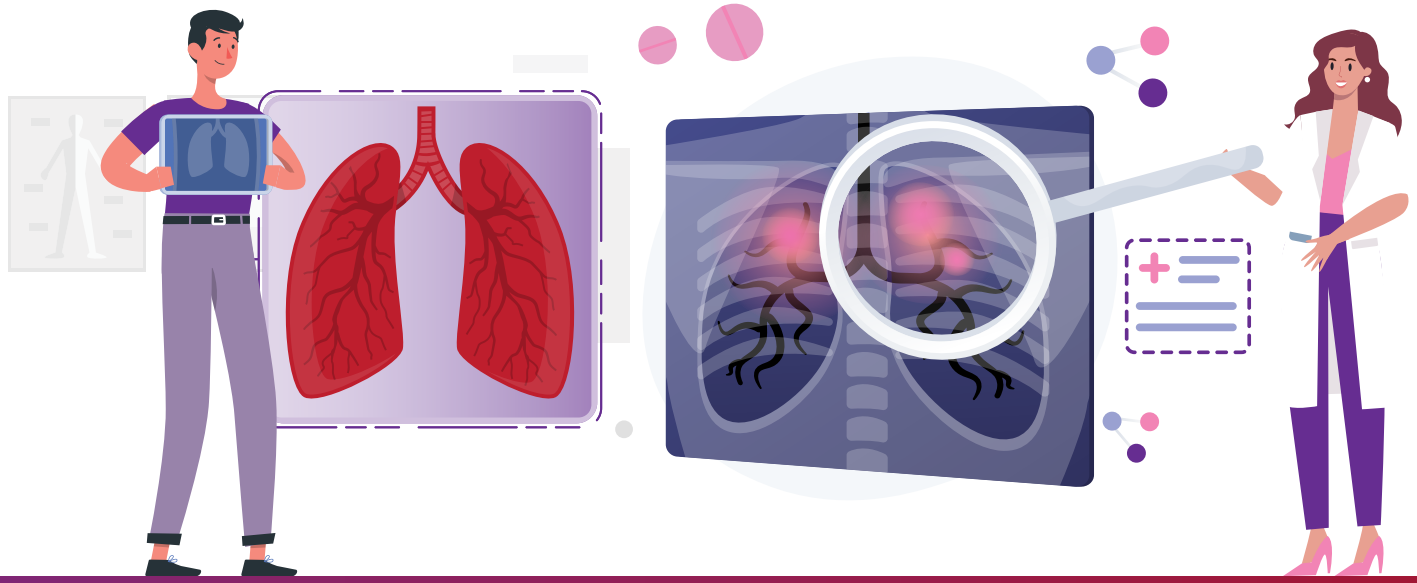
على الرغم من أن الربو لا يمكن علاجه بالكامل، إلا أن العلاج المناسب يمكن أن يساعد في السيطرة عليه. وتختلف العلاجات حسب العمر والأعراض:

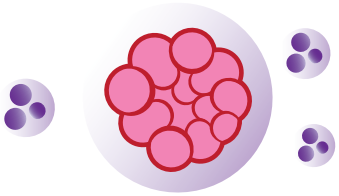
• الأدوية طويلة المفعول (الأدوية الوقائية): يتم تناولها يوميًا للسيطرة على الربو وتقليل احتمالية حدوث النوبات. وهي تشمل الكورتيكوستيرويدات المستنشقة، مُعَدِّلات الليكوترينات ، ومضادات بيتا طويلة المفعول.

• الأدوية سريعة المفعول (الأدوية الإسعافية): تستخدم أثناء حدوث نوبات الربو ولها عدة أنواع:
- مضادات بيتا قصيرة المفعول (مثل فينتولين).
- الكورتيكوستيرويدات الفموية والوريدية المخصصة لنوبات الربو.

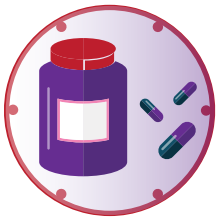
• يمكن للمرضى الذين يواجهون صعوبة في استخدام أجهزة الاستنشاق الخاصة بالربو وخاصة الصغار جدًا أو الكبار تناول الأدوية عن طريق جهاز بخاخ الربو (القمع).

• الأدوية الحيوية: تستهدف آليات محددة لالتهاب الربو وبالتالي تحسن السيطرة على الربو وتمنع حدوث النوبات. وهي مخصصة للأشخاص المصابين بالربو المعتدل إلى الحاد الذي يصعب السيطرة عليه على الرغم من الاستخدام الكافي للكورتيكوستيرويدات المستنشقة والأدوية الأخرى، ويتم إعطاؤها عن طريق الحقن.





إرشادات عامة للتحكم في الربو:



١ الحرص على حمل أدوية الربو طوال الوقت.

٢ استخدام الأدوية بشكل صحيح وبانتظام وفقًا للخطة العلاجية التي وضعها لك طبيبك.

٣ الابتعاد عن المهيِّجات، والحرص على الوقاية من التعرض لها.

٤ تجنب مسببات الحساسية التي تزيد من تفاقم الربو لدى البعض مثل الحيوانات الأليفة.

٥ تجنب التدخين.

٦ الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام لتجنب الإصابة به وإثارة الربو.

٧ الحصول على قسط كافٍ من الراحة وتناول السوائل عند الشعور بظهور أعراض الإنفلونزا.

٨ تغطية الفم والأنف بوشاح في الطقس البارد.