

دليل السيطرة على الربو لدى الحامل

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



مرحلة الحمل من أجمل الفترات التي يمكن أن تمر بها كل امرأة، وهي مليئة بمشاعر السعادة والآمال لاستقبال عضو جديد في العائلة. ولتحقيق حمل صحي وإنجاب مولود يتمتع بالصحة والعافية يتوجب على المرأة الحامل أن تحرص على تناول مختلف أنواع الأطعمة والمشروبات الصحية، كما يجب أن تحصل على قدرٍ كافٍ من الراحة والهدوء وأن تمارس التمارين الرياضية المناسبة لها.

ومن الجدير بالذكر، أن معاناة المرأة من بعض الأمراض والمشاكل الصحية قد يؤثر سلبيًا عليها وعلى جنينها، ويعد الربو من أكثر المضاعفات شيوعًا للحمل ويشكل تحديًا هامًا للمرأة الحامل. وعلى الرغم من أن الربو يشكل مرضًا خطيرًا ومهددًا للحياة، إلا أنه يمكن للمرأة الحامل أن تتغلب على هذا المرض وتتمتع بحمل صحي وتتجب مولودًا صحيًا. تذكرني دائمًا من أنك تتنفسين من أجل شخصين، وهما: أنتِ وجنينك.

هذا الكتيب سيساعد على فهم الربو أثناء فترة الحمل بشكل جيد، وما هي الأدوية الآمنة للمرأة الحامل ولجنينها، وكيفية استخدام أدوية الربو بشكلٍ صحيح.

التنفس الطبيعي أمر حيوي وهام لحمل صحي. إذ أنّ الطفل الذي لم يولد بعد يعتمد عليك في إمداداته بالهواء النقي وبشكل مستمر. فإذا كنت تعانين من أعراض الربو، مثل: السعال وصفير الصدر وضيق التنفس، فهذا يدل على أن جنينك قد لا يحصل على القدر الكافي من الهواء.

حتى عندما لا تعانين من الأعراض، فمن الممكن أن تكون مستويات التنفس لديك غير طبيعية. لذلك تأكدي من مستويات التنفس ومدى صحة عمل الطرق التنفسية لديك، باستخدام جهاز قياس قوة التنفس كل يوم في المنزل وإجراء اختبار التنفس عند زيارتك لأخصائي الربو. كما يجب التنويه إلى ضرورة استشارة طبيب النساء والولادة وأخصائي الربو طوال فترة الحمل كلها.

ما هو الربو؟

يعرف الربو بأنه حالة مرضية تتضيق فيها الممرات الهوائية في الرئتين، مع حدوث:

1. التشنج القصبي: والذي يحدث عندما تنقبض أو تنشد العضلات المحيطة بالممرات الهوائية (الشعب الهوائية) ويؤدي ذلك إلى ظهور أعراض الربو، وهي: السعال وصفير الصدر وضيق التنفس.
2. التهاب الممرات الهوائية: وهو جزء من الربو الذي لا يمكنك الشعور به أو سماعه أو رؤيته. حيث تنتفخ الممرات الهوائية الملتهبة والمتهيجة وتفرز المزيد من السوائل وتصبح ضيقة.

قد يشكل مرض الربو، إذا ما بقي من دون معالجة خطرًا على حياة الأم والجنين، ولأن الجنين يحصل على الأكسجين من دم أمه، فإن الإنخفاض في مستوى الأكسجين في دم الأم قد يؤدي إلى حصول خلل في تطور الجنين ونموه، وقد يهدد حياته.

الأهداف المرجوة خلال فترة الحمل:

- مستوى التنفس طبيعي طوال اليوم وطوال فترة الحمل.
- عدم الاستيقاظ من النوم ليلاً بسبب السعال أو صفير الصدر.
- عدم الحاجة للذهاب إلى المستشفى بسبب نوبة الربو الحادة أو الزيارات الإسعافية بسبب أعراض الربو.
- القدرة على ممارسة التمارين الرياضية، والذهاب إلى العمل، والتمتع بممارسة الهوايات، والقدرة على رعاية المنزل والعائلة بدون أعراض.
- تأمين بيئة صحية داخل الأماكن المغلقة.
- استخدام أقل قدر من الدواء (كما هو موصوف من قبل الطبيب المختص) لمنع ظهور الأعراض.
- إنجاب طفل سليم وصحي.

أنت وجنينك تحتاجان إلى التزود المستمر بالهواء النقي. والطريقة الوحيدة لتزويد الجسم بالأكسجين هي استنشاق الهواء بعمق حتى يصل إلى الممرات الهوائية ومنه يتم توزيعه على كافة الأعضاء الحيوية لك ولطفلك.

عادة ما ينتشر الربو في العائلات حيث تلعب العوامل الوراثية دورًا في الإصابة بالربو. وتحدث أعراض الربو غالباً بعد التعرض للمهيجات أو المخدرات مثل (دخان السجائر، منتجات التنظيف، أو الأدخنة)، والمواد المسببة للحساسية (وبر الحيوانات، والعفن، وعت الفرائش، وغيرها)، والانتانات الفيروسية أو الجرثومية.

والخبر السار، هو أن أعراض الربو يمكن تدبيرها والسيطرة عليها، وفي معظم الحالات يمكن الوقاية منها أثناء الحمل. وذلك عن طريق اتباع خطة مكتوبة للسيطرة على الربو، وتجنب أو إزالة المواد المسببة للحساسية والمهيجات من منزلك ومكان عملك، واستخدام الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب.

كلما تعلمت أكثر عن الربو والحساسية كلما ازدادت قوة سيطرتك على الأعراض

كيف يؤثر الربو على الحمل؟

يمكن لأعراض الربو الناجمة عن التشنج القصبي والتهاب الممرات الهوائية أن تكون مؤشراً على انخفاض مستوى التنفس (والأكسجين في الدم) لكل من الأم وجنينها.

عندما يتم تجاهل أعراض الربو أو تركها دون علاج، فإن الأمهات الحوامل أكثر عرضة لخطر حدوث مشكلات صحية عديدة تتضمن: تسمم الحمل (وهي عبارة عن مجموعة من الأعراض، وتشمل: ارتفاع ضغط الدم، تورم الكاحل، ومشاكل في الكلى التي قد تضر بنمو وصحة الطفل وتطور نوبات الصرع وعواقب وخيمة أخرى)، والإقياءات المتكررة والمفرطة، والنزيف المهبلي، والولادة المبكرة والصعبة.

بالنسبة للأطفال الذين لم يولدوا بعد، يمكن لأعراض الربو غير المسيطر عليه بشكل جيد أن تسبب تباطؤاً في نمو الجنين، والولادة المبكرة، وانخفاض وزن المولود، وانخفاض مستوى الأكسجين عند الولادة، وفي الحالات الشديدة قد تؤدي إلى وفاة المولود.

قدرتك على السيطرة على الربو أكبر من قدرة الربو على السيطرة عليك.

كيف يؤثر الحمل على الربو؟

لا توجد وسيلة للتنبؤ بكيفية تأثير الحمل على أعراض الربو، فقد تبقى الأعراض كما هي، أو تتحسن أو تتفاقم خلال فترة الحمل. وتذكر أنه مع تقدم الحمل تصغر مساحة القفص الصدري بسبب كبر الجنين والرحم، لذلك فقد تعاني من قصور التنفس أثناء ممارسة بعض الأنشطة العادية، مثل تسلق السلالم، ولكن لا ينبغي أن تتسبب بالسعال وصفير الصدر وانخفاض مستويات التنفس لديك (استخدمي جهاز قياس قوة التنفس للتحقق من ذلك).

يجب عليك معرفة الفرق بين التغيرات الحاصلة في التنفس بسبب الحمل والتغيرات الناتجة عن الإصابة بالربو. فإذا تحسنت أعراض التنفس بعد استخدام البخاخ الموسع للقصبات، فمن المرجح أن تكون الأعراض ناجمة عن الربو، ويجب التوجه إلى قسم الطوارئ على الفور.

يجب عليك معرفة الفرق بين تغيرات التنفس بسبب الحمل والتغير الناجم عن أعراض الربو.

تناول أدوية الربو أثناء الحمل:

كثير من الأمهات الحوامل يبتعدن عن جميع أدوية الربو أو الحساسية، خشية إلحاق الضرر بالجنين. ويجب الإشارة إلى أن المخاطر التي تتعرض لها كل من الأم والطفل المرتبطة بالربو غير المسيطر عليه بشكل جيد أكبر من مخاطر تناول أدوية الربو الموصوفة.

الهدف من استخدام الأدوية هو منع الالتهاب وعلاج التشنج القصبي عندما تبدأ الأعراض. وهذا من شأنه أن يقلل من المخاطر ويزيد المنافع لدى كل من الأم وجنينها.

1. الموسعات القصصية عن طريق الاستنشاق:

وهي تمثل المركبات التالية:

ألبوتيرول، فورموهال، ليفألبيتيرول، بيربوتيرول، وسالميتيرول.

تستخدم هذه الأدوية لعلاج أعراض الربو الحاد والتي يمكن الشعور بها أو سماعها أو رؤيتها، مثل: (السعال وصفير الصدر وضيق النفس). تعمل الموسعات القصصية المستنشقة على استرخاء العضلات المنقبضة حول الطرق التنفسية أثناء نوبة الربو، ولكنها لا تعالج الالتهاب الموجود داخل الشعب الهوائية. وللتأكد من استجابة الرئتين للعلاج يجب أن يحدث تحسن واضح في مستويات التنفس بعد استخدامها.

ومن جهة أخرى إذا كنت بحاجة إلى استخدام الموسعات القصصية أكثر من مرتين في الأسبوع (باستثناء الجرعات الوقائية المتناولة قبل ممارسة التمارين الرياضية)، فهذا يدل على أن الربو غير مسيطر عليه بشكل جيد، وعليك استشارة الطبيب المختص من أجل تعديل خطة العلاج.

2. الستيروئيدات المستنشقة:

وتمثلها المركبات التالية: بيكلوميثازون، بوديزونيد، فلونيسوليد، فلوتيكازون، وتريامسينولون.

تفيد الستيروئيدات المستنشقة في معالجة الالتهاب الموجود في الطرق التنفسية، وهذا الالتهاب هو جزء من الربو الذي لا يمكنك الشعور به أو سماعه أو رؤيته. لن تشعرى بتحسّن مستويات التنفس على الفور ويجب استعمال الستيروئيدات المستنشقة لفترة طويلة حتى تلاحظ تأثيراتها العلاجية.

إن استخدام الستيروئيدات المستنشقة يمنع التهاب الشعب الهوائية ويشبه تمامًا استخدام فرشاة الأسنان لمنع تسوسها.

كما أن الدراسات تشير إلى أن الاستخدام اليومي المنتظم الستيروئيدات المستنشقة يقلل من ظهور الأعراض وينقص الحاجة إلى الإقامة في المستشفى، وزيارة قسم الطوارئ.

عادة ما تقتصر الآثار الجانبية الستيروئيدات المستنشقة على تهيج خفيف في الحنجرة أو بحة في الصوت، وللوقاية منها اغسلي فمك (المضمضة) بعد الانتهاء من استنشاق الدواء.

ملاحظة:

تناولي الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المختص، ولا تتوقفي عن تناول الدواء أو تقومي بتعديل الجرعة من تلقاء نفسك، لأنك إذا تناولت جرعات أقل من الدواء الموصوف فإن الأعراض قد تستمر فترة طويلة. وإذا استخدمت جرعات زائدة من الأدوية فقد يؤدي ذلك إلى حدوث آثار جانبية غير مرغوبة.

استنشقي أدويةك بشكل صحيح

لن تعمل أدوية الربو بشكل جيد إذا لم تقومي باستنشاقها بشكل صحيح. لذلك اطلبي من طبيبك المختص أو مقدم الرعاية الصحية أو الممرضة التأكد من أنك تستشقين الدواء بشكل صحيح.

فيما يلي أنواع الرذاذ المستنشقة:

1. البخاخات الاستنشاقية محددة الجرعة وترمز بالرمز MDIs

لاستخدام البخاخ بشكل صحيح خذي نفساً عميقاً وبيطء لمدة ثانية قبل الضغط على البخاخ. وعندما يكون من الصعب عليك أخذ شهيق عميق، قومي بحبس أنفاسك، وعدي إلى 10 لكي يصل الدواء إلى الرئتين، وبعد ذلك حرري أنفاسك ببطء. وهكذا كرري هذه الطريقة لكل بخة تأخذينها. من المهم والضروري أن تستخدم البخاخ مع المساح وذلك بهدف وصول كمية كافية من الدواء إلى الرئتين ولتقليل كمية الدواء على لسانك أو خديك أو حنجرتك وبالتالي تجنب الآثار الجانبية للدواء.

استخدمي فقط عدد الجرعات المكتوبة على العلبة حتى إذا لم تكن العلبة فارغة. فالمحتوى المتبقي بعد الانتهاء من عدد الجرعات هي عبارة عن كمية الغاز الدافع (الذي يقوم بنشر الدواء على شكل ضباب معلق في الهواء)، وقد تحتوي على كمية قليلة أو معدومة من الدواء، وبالتالي يجب رميها وعدم استخدامها فهي غير مفيدة. إذا لم تستخدم البخاخ الخاص بك لفترة طويلة ولا تعرفين عدد الجرعات المتبقية، فعليك أن تتخلصي من العلبة القديمة وتحصلي على وصفة طبية جديدة.



2. بخاخ المسحوق الجاف

يعتمد هذا النوع من البخاخات على قوة التنفس، حيث تعمل قوة التنفس على تفعيل آلية تحرير المسحوق الجاف ووصول الدواء إلى الطرق التنفسية.

ومن الطبيعي أن لا تشعر بأي شيء عند استنشاق الدواء لأن بخاخات المسحوق الجاف تعتمد على استخدام جزيئات مجهرية دقيقة من الدواء.

يجب حفظ هذا النوع من البخاخات في مكان جاف وفي كيس بلاستيكي محكم الإغلاق لأن الرطوبة العالية يمكن أن تتسبب في تكتل الدواء مما يسبب نقصاً في قدرة الدواء على التدفق باتجاه الممرات الهوائية.

ومن المزايا المفيدة لهذه البخاخات أنها توضح عدد الجرعات المتبقية لذلك راقبي عداد الجرعات أو المؤشر. واطلبي من طبيبك وصفة طبية جديدة قبل نفاذ الدواء.



3. جهاز الرذاذ

يمكنك استخدام جهاز الرذاذ عندما تفضلين استنشاق الدواء على شكل بخار (رذاذ) على الهواء المضغوط الجاف (البخاخات الاستنشاقية محددة الجرعة) أو المسحوق الجاف. يتوفر وحدات جهاز الرذاذ وقطع الغيار في مجموعة متنوعة من الأشكال والأحجام وبأسعار مختلفة مع ميزات تؤثر على قابلية النقل ومستوى الضوضاء الصادرة من الجهاز والصيانة. حاولي دائماً تنظيف واستبدال ملحقات الجهاز والمصفاة الخاصة به (الفلاتر) وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة لضمان توصيل الدواء بشكل فعال إلى الطرق التنفسية.



أسئلة وأجوبة في الربو أثناء الحمل:

ترافق الربو مع حالات مرضية أخرى:

عندما أعاني من مشاكل في الجيوب الأنفية، فإنني أعاني من أعراض الربو أيضاً. أنا لا أريد تناول المضادات الحيوية أو أية أدوية أخرى ولكنني أريد أن أعالج الأعراض. فماذا يجب أن أفعل؟

يمكن لبعض الحالات المرضية الأخرى أن تحفز أعراض الربو، وينبغي معالجتها خلال فترة الحمل، وهي: التهاب الأنف التحسسي، التهاب الجيوب الأنفية، العدوى الفيروسية والجراثومية التنفسية.

مرض الارتجاع المعدي المريئي (يشار إليه عادة باسم حرقة المعدة): وهو عودة الطعام من المعدة إلى المريء. قد يصف الطبيب أدوية الكورتيكوستيرويدات أو مضادات الهيستامين أو المضادات الحيوية أو أدوية أخرى بهدف الوقاية من أعراض الربو. لا تستخدمى أبداً أي علاج من غير وصفة طبية أو أدوية عشبية دون استشارة الطبيب. يمكنك تقليل عدد الأدوية والجرعات اللازمة عن طريق تجنب أو التخلص من المواد المسببة للحساسية والمهيجات المعروفة. يمكنك استخدام الغسول الأنفي للمحلول الملحي (عبارة عن تركيز معين من المياه المالحة) لإزالة الاحتقان والإنذانات والمواد المسببة للحساسية والمهيجات من الأنف، أو بخاخات المحلول الملحي الخالية من المواد الحافظة.

ممارسة التمارين الرياضية والربو أثناء الحمل:

إن الأوقات الوحيدة التي أواجه فيها مشاكل الربو هي عندما أضحك بشدة أو عندما أمارس التمارين الرياضية. أستطيع أن أمارس اليوغا بدلاً من التمارين الرياضية، لكنني أود أن أضحك دون الحاجة إلى استخدام الأدوية. ماذا بإمكانني أن أفعل؟

ممارسة الرياضة هي عنصر هام من عناصر الرعاية الذاتية أثناء وبعد الحمل. إذا كان الضحك وممارسة الرياضة يثيران أعراض الربو، فإن الممرات الهوائية تكون ملتهبة ومتهيجة، وقد لا تكون وظيفة الرئة عند المستويات المثلى. ويجب عليك زيارة الطبيب المختص ليصف الدواء المناسب.. عليك البدء بممارسة التمارين الرياضية البسيطة (الإحماء)، والتي يوافق عليها طبيب النساء والولادة، ومن ثم قومي بزيادة سرعة الأداء تدريجياً إلى المستوى المناسب لك ولطفلك. يجب عليك خفض سرعة الأداء تدريجياً قبيل الانتهاء من التمارين وعدم الانتقال من حالة الأداء العالي إلى التوقف بشكل مفاجئ.

إدارة الربو أثناء المخاض والولادة:

أعاني من أعراض الربو عند ممارسة التمارين الرياضية، فماذا أتوقع أن يحدث خلال المخاض والولادة؟

إن معظم الأمهات الحوامل اللواتي يعانين من الربو يلدن أطفالهن بدون أن يعانين من أي مشاكل في التنفس أثناء المخاض أو الولادة. لا تتوقفي عن استخدام أي دواء موصوف بمجرد بدء المخاض ما لم يتم توجيهك للقيام بخلاف ذلك من قبل الطبيب المختص. قد يوجهك الطبيب إلى إحضار بخاخ موسع القصبات معك في غرفة الولادة. اعتماداً على وضعك الصحي وقت دخولك إلى المخاض، قد يقوم السلك الطبي بإعطائك إمدادات خارجية من الأكسجين من خلال قناع ترتدينه على وجهك وسوائل وريدية للحفاظ على رطوبة جسمك. كما سيتم مراقبة الانقباضات، والتنفس ومعدل ضربات القلب، ومعدل ضربات قلب الجنين، وغيرها من العلامات الحيوية. إذا بدأت تواجهين صعوبة في التنفس أثناء المخاض أو الولادة، يمكن للسلك الطبي تقديم الأدوية المستنشقة من خلال نفس القناع المستخدم للأكسجين والأدوية الوريدية مع السوائل الوريدية.

الرضاعة الطبيعية لطفلك:

هل أستخدم أدوية الربو أثناء الرضاعة الطبيعية آمن بالنسبة لطفلي؟

تعتبر نفس الأدوية المستخدمة أثناء الحمل آمنة للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية.

التنفس بعد الولادة:

هل ستعود أعراض الربو إلى ما كانت عليه قبل الحمل بعد ولادة طفلي؟

من المحتمل أن تتغير أعراض الربو مع عودة نظام المناعة والهرمونات إلى مستواها قبل الحمل. ومع ذلك فلا توجد وسيلة للتنبؤ بالمستقبل. لقد قام جسمك بحمل وتغذية جنينك لمدة تسعة أشهر. اعتني بنفسك وحاولي الحصول على الراحة وتناولي الطعام الطازج، واقضي أوقات خاصة للاهتمام بنفسك، ولا تنسي أن تزوري أطباء النساء والولادة والربو من أجل متابعة وضعك الصحي.

العلاج المناعي والتطعيمات:

هل ستعود أعراض الربو إلى ما كانت عليه قبل الحمل بعد ولادة طفلي؟

غالباً ما يوصى أخصائيو الحساسية بالعلاج المناعي (تطعيمات الحساسية) للمرضى غير القادرين على تجنب أو التخلص من التعرض للمواد المسببة للحساسية ولم يتمكنوا من السيطرة على الأعراض باستخدام الأدوية. وبالنسبة للبالغين والأطفال الصغار يمكن للعلاج المناعي أن يمنع أعراض الحساسية من التطور.

قد تستمر النساء اللاتي يحملن أثناء العلاج المناعي في تلقي الحقن طوال فترة الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية. ومع ذلك، لا ينصح ببدء العلاج المناعي أثناء الحمل إذا لم تكن قد بدأت قبل الحمل.

الحمل وتطعيمات الأنفلونزا الموسمية:

عادةً ما أحصل على تطعيم سنوي ضد الإنفلونزا، وأنا مصابة بالربو وحامل الآن، فماذا يجب أن أفعل؟

يوصى بإعطاء تطعيمات الإنفلونزا الموسمية للأطفال والبالغين المصابين بالربو بما في ذلك الأمهات الحوامل. وخلال فترة الحمل، يمكن أن تكون الأنفلونزا قاسية ومليئة بالتحديات، لذلك فإن التطعيم مهم للنساء الحوامل.

نصائح مهمة يجب تذكرها:

1. تعرفي على أسماء أدويةك.
2. استخدم أدويةك فقط حسب تعليمات الطبيب.
3. لا تتناولي دواء أكثر أو أقل مما هو موصوف لك.
4. تحدثي إلى طبيبك هو حول أي مخاوف تتعلق بالأدوية أو الآثار الجانبية غير المرغوبة والتي قد تؤثر عليك.

تنويه:

- على الرغم من اتخاذ كافة التدابير المناسبة، فإن هذا الكتيب يعتبر بمثابة دليل عام فقط ، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. وإن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في دولة قطر ومنظمة شبكة الربو والحساسية في فيينا يعلنان بكل وضوح عن عدم مسؤوليتهما عن أية خسائر (منها الإهمال) أو أضرار أو إصابات شخصية ناجمة عن الاعتماد على المعلومات المذكورة سابقاً.
- نشكر منظمة شبكة الربو والحساسية في جمهورية فيينا على مساهمتها لتزويدنا بالمعلومات المصممة لمساعدتكم.

وللمزيد من المعلومات، يرجى زيارة المواقع الإلكترونية التالية:
برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية:

<http://aiap.hamad.qa>

منظمة شبكة الربو والحساسية في جمهورية فيينا:

allergyasthmanetwork.org

