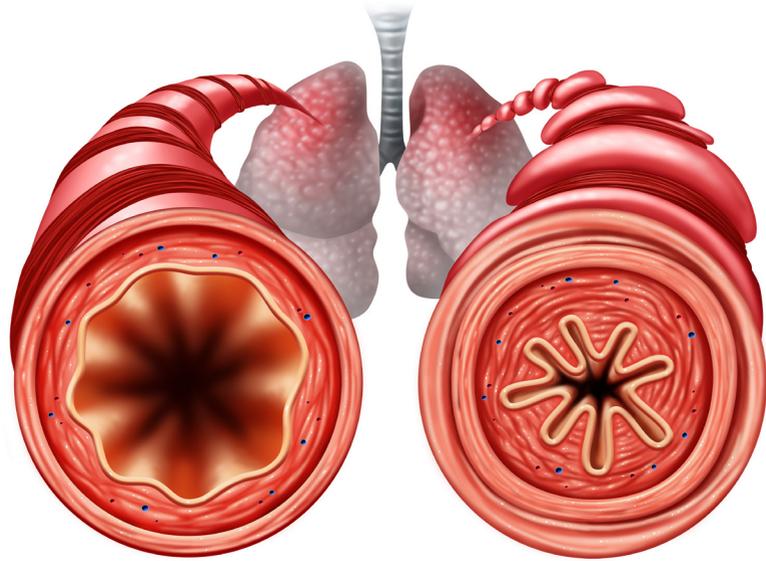


دليل السيطرة على الربو

برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية



برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية
AIAP@hamad.qa @
<http://aiap.hamad.qa>

تثقيف المرضى وأسرهم
patienteducation@hmc.org.qa @

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٩

المحتويات

| | |
|----|--------------------------------|
| ٢ | ما هو الربو؟ |
| ٢ | التشخيص الحديث للربو |
| ٥ | التصنيف السريري للربو |
| ٥ | المواد المسببة للربو والمحفزات |
| ٧ | ما الذي يحدث أثناء نوبة الربو |
| ٧ | أعراض الربو |
| ٨ | علاج الربو |
| ١١ | السيطرة على الربو |

يصيب الربو أكثر من ٢٤ مليون شخص أمريكي وحوالي ٢٠٪ من الأطفال في قطر.

ما هو الربو؟

الربو: هو مرض تنفسي مزمن يُسبب التهاب في الجهاز التنفسي، مما يجعل التنفس صعباً. وحتى الآن لا يوجد علاج شافٍ له. وأفضل طريقة للسيطرة عليه هو تجنب المحفزات (الأشياء التي تثير الربو)، وتناول الأدوية لمنع ظهور الأعراض والاستعداد لعلاج النوبات إذا حدثت. لدى برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية (AIAP) ومؤسسة الربو والحساسية الأمريكية (AAFA) الكثير من المعلومات التي تساعد مريض الربو على معرفة المزيد عن الربو.

التشخيص الحديث للربو:

إن تشخيص الإصابة بمرض مزمن، وخاصة بمرض مدى الحياة مثل الربو، يؤثر على العديد من جوانب الحياة اليومية ويجب اتخاذ الكثير من الأمور. المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بالربو بما في ذلك (الربو المعتدل إلى الشديد والربو التحسسي والربو الشديد) لديهم الكثير من الأسئلة والمخاوف عن مرضهم. وفي الكثير من الأحيان تترك هذه الأسئلة بدون إجابات وذلك لأن اخصائي الرعاية الصحية ليس لديهم الوقت الكافي للإجابة عن أسئلة كل مريض من مرضاهم. والهدف من برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية وبالتعاون مع مؤسسة الربو والحساسية الأمريكية هو سد هذه الفجوة عبر دعم المرضى من أجل السيطرة اليومية الجيدة للربو وذلك بتثقيف المرضى وتمكينهم من التعايش مع الربو، من خلال توفير الأدوات والموارد التعليمية الضرورية التي يحتاجونها للبدء في طريقهم نحو تحسين صحتهم وجودة حياتهم.

التاريخ الطبي والشخصي للمريض:

سيقوم الطبيب بطرح أسئلة لفهم أعراضك وأسبابها. ومن المستحسن أن تكتب ملاحظتك وهي ستساعدك على تنشيط ذاكرتك. وكن مستعداً للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بتاريخ عائلتك الطبي والأدوية التي تتناولها ونمط حياتك اليومي. وهذه الأسئلة تتضمن المشاكل الجسدية الحالية مثل قصر التنفس والصفير أثناء التنفس والسعال وضيق في الصدر، وجميع الظروف الطبية السابقة والتاريخ المرضي للحساسية والأكزيما، كلها قد تزيد من احتمال إصابتك بالربو. بالإضافة إلى وجود تاريخ عائلي في الإصابة بالربو أو الحساسية أو الأكزيما. اخبر طبيبك عن العوامل البيئية التي قد تعرضت لها في المنزل أو في مكان العمل والتي جعلت حالة الربو لديك أسوء، والتي قد تشمل: وبر الحيوانات الأليفة وحبوب لقاح النباتات وحشرة عث الغبار ودخان السجائر. وقد يسألك الطبيب أيضاً ما إذا كنت تعاني من أعراض الربو عندما تصاب بالزكام.

الفحص الجسدي:

إذا اعتقد طبيبك أنك مصاب بالربو فسيقوم بفحص أذنيك وعينيك وأنفك وحنجرتك وجلدك وصدرك ورئتيك. ويتضمن هذا الفحص أيضاً، اختبار وظائف الرئة لمعرفة سرعة خروج هواء الزفير من رئتيك. وقد تحتاج إلى إجراء صورة إشعاعية للرئتين أو للجيوب الأنفية. ويسمح هذا الفحص الجسدي لطبيبك بمعرفة حالتك الصحية.

اختبارات وظائف الرئة:

ليتأكد الطبيب من إصابتك بالربو سيطلب منك إجراء اختباراً واحداً أو أكثر من اختبارات التنفس والتي تعرف باسم اختبارات وظائف الرئة، وتقيس هذه الاختبارات قدرة التنفس لديك. وغالبا ما يتم إجراء هذه الاختبارات قبل وبعد استنشاق الدواء الموسع للقصبات الهوائية، والذي يقوم بفتح الطرق التنفسية. إذا ما تحسنت وظيفة الرئة تحسناً كبيراً باستخدامك الدواء الموسع للقصبات، فمن المحتمل أن تكون مصاباً بالربو. وقد يصف لك طبيبك أدوية الربو لمعرفة ما إذا كانت هذه الأدوية تساعد على تحسن حالتك الصحية.

ومن اختبارات وظائف الرئة الشائعة والمستخدمه لتشخيص الربو:

١. اختبار التنفس (spirometry): وهو الاختبار الموصى به لتأكيد تشخيص الربو. وأثناء هذا الاختبار ستقوم بأخذ نفس عميق ومن ثم ستقوم بإجراء زفير قوي داخل قطعة فموية متصلة بجهاز يدعى مقياس التنفس، يقوم بقياس التنفس بقياس كمية الهواء التي تستطيع تنفسها للداخل والخارج ومعدل تدفقها.

٢. سرعة تدفق هواء الزفير (peak airflow): يستخدم هذا الاختبار جهاز قياس قوة التنفس. وهو جهاز صغير محمول باليد ويمكنك التنفس عبره لقياس قوة هواء الزفير الخارج من رئتيك. وأثناء هذا الاختبار يتوجب عليك أخذ نفس عميق قدر ما تستطيع ومن ثم النفخ بأقصى قوة وسرعة ممكنة داخل الجهاز. وإذا ما كنت مصاباً بالربو فيمكنك استخدام جهاز قياس قوة التنفس في المنزل للمساعدة في تتبع حالة الربو لديك.

٣. اختبار مسببات الربو (المحفزات trigger tests): إذا ما كانت نتائج اختبارك طبيعية وما زلت تعاني من أعراض الربو، فيقوم طبيبك بإجراء اختبار مسببات الربو المعروفة لمحاولة إثارة ردة فعل خفيفة. فإذا كنت غير مصاب بالربو، فلن تتفاعل وتظهر عليك أعراض الربو. وإما إذا كنت مصاباً بالربو، فمن المحتمل أن تظهر عليك علامات وأعراض الربو.

الربو لدى الرضع والأطفال:

يختلف تشخيص الربو لدى الأطفال دون سن الخامسة قليلاً. عادةً لا يطلب من هؤلاء الأطفال القيام بإجراء اختبار التنفس. وبدلاً من ذلك سيسأل الطبيب عن علامات وأعراض معينة وسيصف دواء موسع للقصبات الهوائية إذا كان لديه شك بإصابة الطفل بالربو. فإذا ما تحسنت الأعراض بتناول الطفل الدواء الموسع للقصبات، فهذه علامة على أن الطفل يعاني من الربو.

إن الرضع والأطفال الصغار لديهم طرق تنفسية أصغر من الأطفال الأكبر سناً والبالغين. وفي الحقيقة تكون هذه الطرق التنفسية صغيرة جداً بحيث يمكن حتى لأصغر انسداد، والتي سببها العدوى الفيروسية أو تضيق في الطرق التنفسية أو المخاط، أن تجعل التنفس صعباً لدى الطفل.

وما زال السبب الرئيسي لإصابة بعض الأشخاص بالربو غير معروف حتى الآن. فإذا كان الطفل لديه تاريخ عائلي للإصابة بالربو أو الحساسية أو حساسية معينة أو كانت الأم مدخنة أثناء الحمل، فإن الطفل لديه فرصة أكبر للإصابة بالربو في مرحلة مبكرة من حياته.

التصنيف السريري للربو:

يوجد أربعة مستويات مختلفة للربو اعتماداً على درجة شدة الأعراض وتكرارها ونتائج اختبار وظائف الرئة. وسيقوم طبيبك بطرح أسئلة عن معدل حدوث الأعراض وعدد مرات استيقاظك من النوم ليلاً بسبب السعال أو مشاكل في التنفس. وقد يسألك الطبيب أيضاً عن عدد المرات التي تواجه فيها صعوبة في القيام بأنشطة عادية أو عدد المرات التي تستخدم فيها أجهزة الرذاذ.

والجدول التالي يبين المستويات الأربعة للربو:

| الربو المتقطع | الربو المستديم (الدائم) المتوسط | الربو المستديم (الدائم) الخفيف | الربو المستديم (الدائم) الشديد |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| إذا كنت تعاني من أعراض الربو أقل من مرتين أسبوعياً وتستيقظ من النوم أقل من مرتين في الشهر. | إذا كنت تعاني من أعراض الربو يومياً على الأقل وتستيقظ من النوم مرة أو أكثر في الأسبوع. | إذا كنت تعاني من أعراض الربو يوميًا أو أكثر في الأسبوع وتستيقظ من النوم ثلاث إلى أربع مرات في الشهر. | إذا كنت تعاني من أعراض الربو أثناء النهار كله وتستيقظ من النوم كل ليلة بسبب أعراض الربو. |

المواد المسببة للربو والمحفزات:

لدى الأشخاص المصابون بالربو طرق تنفسية ملتهبة والتي تكون حساسة لمواد وأشياء تعرف باسم «المحفزات» والتي لا تكون مزعجة للأشخاص الأصحاء. تختلف المحفزات أو مسببات الربو من شخص لآخر. فقد يتفاعل بعض الأشخاص مع عدد قليل من المحفزات بينما يتفاعل الآخرون لعدة محفزات. فإذا ما كنت مصاباً بالربو، فمن الضروري أن تتباعد عن مسببات الربو أو المحفزات التي تثير الربو لديك. ونظراً إلى أن أعراض الربو لا تظهر دائماً بعد التعرض لهذه المواد مباشرة، فإن تحديد المواد المسببة للربو يستغرق بعض الوقت والمتابعة. وقد تحدث نوبات الربو المتأخرة اعتماداً على نوع المحفزات وعلى مدى حساسية الشخص لها.

وفيما يلي محفزات الربو الأكثر شيوعاً:

- **المواد المسببة للحساسية (المحرضات):** تستطيع المواد المسببة للحساسية (المحرضات) أن تحفز الربو. فإذا ما استنشقت شيئاً لديك حساسية تجاهه، فقد تعاني من أعراض الربو. لذلك من الأفضل أن تتجنب أو تحد من الاتصال والالتصاف مع المواد المسببة للحساسية المعروفة لتقليل أو منع حدوث نوبات الربو. وتضمن المواد المسببة للحساسية والتي تسبب الربو التحسسي ما يلي: حشرة عث الغبار والصراصير (الزهيوي) وحبوب لقاح النباتات

ما الذي يحدث أثناء نوبة الربو:

تكون الطرق التنفسية إلى الرئتين أثناء التنفس الطبيعي مفتوحة بالكامل مما يسمح بتحريك الهواء داخل وخارج الرئتين بسهولة وبشكل حر. وإن الإصابة بالربو تسبب التغيرات التالية في الطرق التنفسية:

- تصبح فروع الطرق التنفسية المؤدية إلى الرئتين أكثر تفاعلاً وأكثر حساسية لكل أنواع محفزات الربو.
- تتورم بطانة الطرق التنفسية وتصبح ملتهبة.
- يسد المخاط الطرق التنفسية.
- شد في العضلات المحيطة بالطرق التنفسية (تشنج قسبي).
- تعاني الرئة من صعوبة في تحريك الهواء الداخل والخارج (انسداد الطرق التنفسية ويصبح حركة الهواء الخارج صعبة).

هذه التغيرات تضيق الطرق التنفسية وتجعل التنفس صعباً ومرهقاً مثل محاولة التنفس داخل أنبوبة محشوة بالقطن.

أعراض الربو:

الربو، هو مرض مزمن يترافق مع طرق تنفسية ملتهبة. وهذا يعني أن الأشخاص المصابين بالربو لديهم التهاب طويل الأمد ويحتاج إلى السيطرة عليه. يمكن أن تحدث نوبة الربو أو ما تسمى بهجمة الربو في أي وقت. قد تستمر أعراض الربو الخفيف بضع دقائق فقط بينما تستمر أعراض الربو الشديد لعدة ساعات أو أيام.

أعراض الربو الشائعة:

- السعال
- وزيز الصدر (صفير أو صوت حاد عند التنفس)
- ضيق التنفس
- التنفس السريع
- ضيق الصدر

- وحبوب العفن (بوغيات) ووبر الحيوانات الأليفة والقوارض.
- المشاعر العاطفية القوية: عندما تشعر بمشاعر عاطفية قوية، مثل الغضب والخوف والإثارة والضحك، يتغير تنفسك - حتى لو لم تكن مصاباً بالربو- وقد يتسبب في حدوث صفير الصدر أو أعراض أخرى للربو لدى الأشخاص المصابين بالربو.
- أمراض الجهاز التنفسي: وتشمل الأحماج والعدوى التنفسية مثل نزلات البرد والأنفلونزا وأحماج أخرى. وتؤثر هذه الأمراض الشائعة على رئتيك عندما تكون مصاباً بالربو. فهي تسبب التهاب (تورم) وتضيق في الطرق التنفسية لديك. وهذه التغيرات يمكن أن تؤدي إلى حدوث أعراض الربو (التي تعرف باسم نوبة الربو أو هجمة الربو). وتعد أحماج الجهاز التنفسي من أشيع مسببات الربو لدى الأطفال.
- الرياضة: يمكن أن تؤثر النشاطات الرياضية والأنشطة الأخرى التي تجعلك تتنفس بصعوبة على الربو لديك. وتعد ممارسة الرياضة وخاصة في الجو البارد من أكثر محفزات الربو المتكررة. ويعد التضيق القسبي الناجم عن ممارسة التمارين الرياضية Exercise-induced bronchoconstriction (EIB) نوعاً من أنواع الربو الذي يحدث بسبب النشاط البدني والذي يعرف أيضاً باسم الربو الناجم أو المحرض بممارسة الرياضة exercise-induced asthma (EIA). قد لا تظهر الأعراض إلا بعد دقائق من التمارين المستمرة (إذا ما ظهرت الأعراض في وقت أقرب من هذا، فهذا يعني أنك تحتاج إلى ضبط العلاج الخاص بك). ومع تناولك للعلاج المناسب فإنك لست بحاجة إلى الحد من نشاطك البدني.
- المخرشات أو المهيجات في الهواء: يمكن أن تسبب المخرشات في البيئة بحدوث نوبة الربو. على الرغم من أن الأشخاص ليس لديهم حساسية لهذه المواد، إلا أنها تستطيع أن تهيج الطرق التنفسية الملتهبة والحساسة. ومن المواد المخرشة: دخان السجائر والهواء الملوث ودخان حرق الأخشاب وشوايات الفحم والأدخنة القوية والغبار والمواد الكيميائية.
- الطقس: في بعض الأحيان يمكن أن تسبب الرياح الجافة والهواء البارد أو التغيرات المفاجئة في الطقس بحدوث نوبة الربو.

أعراض هجمة الربو الشديدة:

قد تكون أعراض الربو شديدة ومهددة للحياة. اطلب المساعدة الطبية الإسعافية مباشرة إذا ظهرت الأعراض التالية:

- التنفس السريع مع تقلصات في الصدر (انجذاب العضلات ما بين أو حول اللوح الصدري أو أضلاع الصدر إلى الداخل مع التنفس).
- الازرقاق (تلون الوجه والشفتين والأظافر باللون الرمادي أو الأزرق).
- الحركة السريعة لفتحات الأنف.
- حركات سريعة وعميقة لأضلاع الصدر والمعدة نحو الداخل والخارج.
- فشل الصدر المرهق في تفريغ هواء الزفير.
- فشل الأطفال الرضع المصابين بالربو في الرد أو التعرف على الوالدين.

علاج الربو:

- على الرغم من أننا لا نستطيع علاج الربو، إلا أننا نستطيع السيطرة عليه. تختلف حالات الربو عن بعضها لذلك تحتاج أنت وطبيبك إلى وضع خطة لعلاج الربو خاصة بك. وستحتوي هذه الخطة على معلومات عن محفزات الربو وتعليمات حول كيفية تناول الأدوية الخاصة بك. تعطى معظم الأدوية المستخدمة في علاج الربو بتقنية الاستنشاق باستخدام جهاز الاستنشاق أو جهاز الرذاذ، وبعض الأدوية تؤخذ عن طريق الفم على شكل حبوب. يسمح جهاز الاستنشاق والذي يسمى البخاخ أو جهاز الرذاذ بإيصال الدواء مباشرة إلى الرئتين. يوجد نوعين من أجهزة الاستنشاق وهي: البخاخ مع المفسح (الأنبوبة) وبخاخ المسحوق الجاف.
- البخاخ مع المفسح: يتم إدخال علبه البخاخ في قطعة بلاستيكية فموية تسمى المفسح أو الكمام أو الأنبوبة ليصل الدواء مباشرة إلى الطرق التنفسية.
- بخاخ المسحوق الجاف: يصل الدواء إلى الرئتين على شكل مسحوق جاف باستخدام بخاخ خاص.

ولكي يعمل البخاخ بشكل جيد، يتوجب عليك استخدامه بشكل صحيح. ولكن أكثر من نصف الأشخاص الذين يستخدمون البخاخ لا يستخدمونه بشكل صحيح. اطلب من الطبيب أو الممرضة مشاهدتك أثناء استخدامك للبخاخ. وإذا كان من الصعب عليك استخدام البخاخ، فلديك خيارين وهما:

- اطلب منهم المفسح spacer أو الكمام: يتم إيصال هذه الأداة مع البخاخ ليجعل من استخدام البخاخ أسهل ويسمح بوصول المزيد من الدواء إلى الرئتين، ويمكن لكل شخص أن يستفيد من المفسح وخاصة الأطفال.
- اطلب منهم البخاخ الذي يتفاعل بواسطة التنفس والذي يقوم بتحرير الدواء تلقائياً عندما تتنفس.

جهاز الرذاذ، هو آلة مزودة بأنبوبة تقوم بأخذ الدواء السائل وتحوله إلى ضباب تستنشقه. تعد أجهزة الرذاذ الخيار الأفضل لأي شخص لديه صعوبة في استخدام البخاخ.

يمكن للرضع والأطفال الصغار استخدام معظم الأدوية المستخدمة لعلاج الربو لدى الأطفال الأكبر سناً والبالغين. قد تكون الجرعة أقل والطريقة التي يأخذ فيها الدواء مختلفة. تعمل الأدوية المستنشقة على تحسين أعراض الربو بسرعة مع أعراض جانبية أقل. ويتم علاج الربو باستخدام أدوية مختلفة عديدة. ويتم إعطاء معظم الأشخاص المصابين بالربو، بما فيهم الرضع والأطفال الصغار، مزيج من الأدوية اعتماداً على شدة الربو وعدد مرات ظهور الأعراض. يتوجب عليك العمل مع مقدم الرعاية الصحية لوضع خطة عمل لمواجهة نوبات الربو عند طفلك.

وفيما يلي أنواع الأدوية المستخدمة لعلاج الربو:

١. أدوية السيطرة طويلة الأمد: تساعد هذه الأدوية على المنع والسيطرة على أعراض الربو. وقد تحتاج إلى أخذها يومياً للحصول على أفضل النتائج. هناك عدة أنواع من أدوية السيطرة طويلة الأمد وهي:
 - السيتروثييدات المستنشقة: تقوم هذه الأدوية بمنع وتقليل تورم الطرق التنفسية، كما إنها تنقص من كمية المخاط الموجود في الرئتين. وتعد من أكثر أدوية السيطرة طويلة الأمد فعالية. والسيتروثييدات المستخدمة في علاج الربو هي ليست نفسها المنشطات التي يتم أخذها من قبل الرياضيين والمحظورة في معظم النشاطات الرياضية.
 - منبهات مستقبلات بيتا "بيتا" طويلة الأمد المستنشقة: تقوم هذه الأدوية بفتح الطرق التنفسية عن طريق إرخاء العضلات المساء المحيطة بالطرق التنفسية. وإذا ما تم استخدامه، فيجب أن يؤخذ دائماً مع السيتروثييدات المستنشقة.
 - الجمع بين الأدوية المستنشقة: تحتوي على كل من السيتروثييدات المستنشقة ومنبهات مستقبلات بيتا طويلة الأمد. وتعد هذه أفضل طريقة للجمع بين النوعين من الأدوية إذا كنت بحاجة إلى أخذ النوعين معاً.
 - معدلات الليكوتريين: تؤخذ عن طريق الفم على شكل حبوب أو شراب. ويقلل هذا النوع من الدواء تورم الطرق التنفسية وترخي العضلات المساء المحيطة بالطرق التنفسية.
 - المعدلات المناعية: عبارة عن حقن تعطى كل بضعة أسابيع. وتعمل عن طريق استهداف خلايا أو بروتينات الجسم لمنع التهاب الطرق التنفسية. وهذه الطريقة من العلاج مكلفة للغاية وعادة ما توصف فقط إذا كانت أدوية الربو الأخرى لا تسيطر على الربو.
 - كرومولين الصوديوم: وهو دواء استنشاق غير سيتروثييدي. يمنع الطرق التنفسية من التورم عندما تتلامس مع محفزات الربو.
 - التيوفيللين: يؤخذ عن طريق الفم على شكل أقراص وكبسولات ومحاليل و شراب. ويساعد التيوفيللين على فتح الطرق التنفسية عن طريق إرخاء العضلات المساء.

- **الستيروئيدات القشرية:** تؤخذ على شكل حبوب أو سائل. وقد يصف الطبيب هذا النوع من الدواء لعلاج نوبات الربو الحادة والتي لا تستجيب لأدوية الربو الأخرى. كما أنها تستخدم لعلاج طويل الأمد لبعض الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد. والستيروئيدات المستخدمة في علاج الربو هي ليست نفسها المنشطات التي يتم أخذها من قبل الرياضيين والمحظورة في معظم النشاطات الرياضية.
- **أدوية التحسن السريع:** تستخدم لعلاج أعراض الربو الحادة ونوبة الربو وهي ليست بديلاً عن أدوية السيطرة طويلة الأمد المذكورة سابقاً. تعمل هذه الأدوية على تحسين أعراض الربو بشكل سريع حيث إنها ترخي العضلات المساء حول الطرق التنفسية، مما يسمح بفتح الطرق التنفسية ومرور الهواء عبرها. يتوجب عليك أخذ هذه الأدوية عند اللزوم فقط وذلك لتخفيف أعراض الربو الحادة. كما عليك التحدث مع الطبيب إذا كنت تستخدم هذه الأدوية أكثر من مرتين أسبوعياً، فقد تحتاج إلى إجراء تغييرات في خطة العلاج الخاصة بك.
- **منبهات مستقبلات بيتا قصيرة الأمد:** تؤخذ عن طريق الاستنشاق وتعمل بسرعة لتخفيف أعراض الربو وذلك عبر إرخاء العضلات المساء المحيطة بالطرق التنفسية وتقلل من التورم الذي يمنع من تدفق الهواء. وهي الخيار الأول للتخفيف السريع من أعراض الربو.
- **مضادات الكولين:** متوفرة على شكل بخاخ، وتأثيرها أبطأ من منبهات مستقبلات بيتا قصيرة الأمد والتأثير. وتقوم بفتح الطرق التنفسية عبر إرخاء العضلات المساء المحيطة بالطرق التنفسية وتقلل من إنتاج المخاط.
- **الجمع بين أدوية التحسن السريع:** تحتوي على كل من مضادات الكولين و من منبهات مستقبلات بيتا قصيرة الأمد والتأثير. وتؤخذ عبر الاستنشاق عن طريق البخاخ أو جهاز الرذاذ.

السيطرة على الربو:

هناك أمور تساعدك على السيطرة على الربو لديك وهي:

١. **التعرف على محفزات الربو لديك والحد من التماس معهم:** أفضل طريقة لمنع نوبات الربو والتقليل من الحاجة إلى استخدام الأدوية هي تجنب المحفزات. ولكن يجب عليك أولاً معرفة ماهي تلك المحفزات، وفي أي وقت تعاني من هجمة الربو، وأين كنت؟ وماذا كنت تفعل في اليوم الماضي؟، اجب عن هذه الأسئلة في مذكراتك اليومية:
 - هل قمت بترتيب السرير أو تنظيف المنزل؟
 - هل كنت بالقرب من حيوان ما؟ أو بالقرب من دخان السجائر؟
 - هل عانيت من الزكام أو أمراض خمجية أخرى؟
 - هل كنت تركض أو تلعب أو تمارس الرياضة؟
 - هل كنت منزعجاً أو متحمساً أو متعباً؟

ناقش ملاحظاتك مع طبيبك للبحث عن الأسباب المؤدية لظهور أعراض الربو. وعندما تتعرف على محفزات الربو الخاصة بك، حاول معرفة أفضل طريقة ممكنة لتجنب هذه المحفزات. على سبيل المثال إذا كنت تعاني من حساسية تجاه حشرة عث الغبار قم بتغليف إسفنج السرير والمخدات بأقمشة تمنع نفوذ وخروج العث منها. يمكنك أيضاً مناقشة طبيبك حول العلاجات التي قد تساعد في الوقاية من أعراض الحساسية.

٢. **تناول أدوية الربو التي وصفها الطبيب:** عادةً ما يتم استنشاق أدوية الربو من خلال جهاز يسمى جهاز الرذاذ، وهو جهاز صغير يدعى البخاخ مع المسحوق، أو عبر بخاخ المسحوق الجاف. ولكي يعمل البخاخ بشكل صحيح، عليك أن تستخدمه بشكل صحيح. ولكن أكثر من نصف الأشخاص الذين يستخدمون أجهزة الاستنشاق لا يستخدمونه بشكل صحيح. اطلب من طبيبك أو الممرضة أن تشاهدك أثناء استخدامك للبخاخ. وإذا ما زال من الصعب عليك استخدامه، اطلب منهم المسحوق أو الأنوية. يتم إيصال المسحوق مع البخاخ ليُجعل استخدامه أسهل ويساعد في وصول المزيد من الدواء إلى الرئتين.

إذا لم تكن تعاني من الربو الخفيف، سيصف لك الطبيب نوعين مختلفين من الدواء على الأقل. وتستطيع استخدام هذه الأدوية بشكل صحيح بمجرد معرفتك بعمل هذه الأدوية وكيف تساعدك في السيطرة على الربو. وعلى الرغم من الآثار الجانبية المحتملة لأدوية الربو إلا أن الفوائد المرجوة في السيطرة على الربو تفوق هذه المخاطر. تحدث مع طبيبك حول الآثار الجانبية لكل دواء تستخدمه.

٣. راقب حالة الربو لديك وتعرف على العلامات المبكرة التي قد تزداد سوءاً: غالباً لا تحدث نوبات الربو من دون سابق إنذار. فبعض الأشخاص يعانون من أعراض مبكرة وهي: السعال وضيق الصدر أو الشعور بالتعب، بما أن الطرق التنفسية تضيق ببطء، فقد لا تشعر بالأعراض حتى تسد هذه الطرق بشكل سيء. ومفتاح السيطرة على الربو الخاص بك هو تناول الدواء في أقرب وقت ممكن من ظهور العلامات التحذيرية لحدوث نوبة الربو.

هناك جهاز بسيط وصغير بحجم الجيب يدعى جهاز قياس قوة التنفس. يساعد هذا الجهاز على كشف ضيق الطرق التنفسية قبل ساعات أو أيام من شعورك بالأعراض. ببساطة قم بالنفخ داخل الجهاز، وفقاً لتعليمات الطبيب، لمراقبة الطرق التنفسية لديك بنفس الطريقة التي تستخدم فيها جهاز ضغط الدم لقياس ضغط الدم لديك أو مقياس الحرارة لقياس درجة حرارة جسمك. يأتي جهاز قياس قوة التنفس بأشكال وأنماط مختلفة، اسأل طبيبك عن الشكل المناسب لك. والأخبار الجيدة، هو أن استخدامك لهذا الجهاز يعني أعراض أقل وعدد أقل من الزيارات للطبيب والمستشفى.

٤. اعرف ماذا يجب عليك فعله إذا أصبحت أعراض الربو لديك أسوء: إذا فهمت خطة عمل لمواجهة نوبة الربو وتابعتها، ستعرف بالضبط ما يجب عليك فعله أثناء حدوث نوبة الربو أو في الحالات الطارئة. اطلب من مقدم الرعاية الصحية خطة عمل لمواجهة نوبة الربو الخاصة بك. وإذا كان لديك أي استفسار فاسأل طبيبك. ستساعدك خطة عمل لمواجهة نوبة الربو على معرفة ما يلي:

- ما الدواء الذي يجب تناوله؟
- كم هي جرعة الدواء المحددة؟
- متى يمكنك تناول الدواء؟
- متى تتصل بطبيبك؟
- متى ينبغي طلب المساعدة الإسعافية؟

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

AIAP@hamad.qa

أو زيارة موقعنا الإلكتروني:

<http://aiap.hamad.qa>

ملاحظة:

- على الرغم من اتخاذ كافة التدابير المناسبة، فإن هذا المنشور يعتبر بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب والعلاج الطبي الشخصي للمريض. وإن برنامج التوعية بأمراض المناعة والحساسية في قطر ومنظمة الربو والحساسية الأمريكية 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 الربو والحساسية الأمريكية (AAFA) على مساهمتها بتزويدنا بالمعلومات المصممة لمساعدتكم.

