



الصورة: Sondem / Fotolia

## الربو –

## عندما يصعب التنفس

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

تلتهب القصبات الهوائية بشكل مستمر لدى الإصابة بالربو، وتنتفخ وتتضيق، ويصبح تنفس الهواء صعبًا بسبب ذلك، مما قد يشكل خطراً على الإنسان. إذ أن هناك العديد من الأشخاص من يحتاجون لتناول الأدوية بصفة دائمة. تهدف المعلومات التالية إلى تقديم المساعدة لك ولأقربائك حتى يتسنى لكم فهم هذا المرض، كما أنها تقدم إرشادات ودعم بخصوص كيفية التعامل مع هذا الأخير.

#### في لمحة واحدة: الربو

- الربو هو مرض شائع يصيب القصبات الهوائية. يعاني حوالي كل 20 شخص من الربو.
- تؤدي مسببات مختلفة إلى ظهور التهاب للقصبات الهوائية لدى المصابين بالربو. قد تؤدي بعض المسببات مثل غبار الطلع، أو حساسية غبار المنزل، أو التوتر النفسي، أو التهابات إلى ضيق التنفس.
- هناك طرق علاج مختلفة: اجتناب المسببات، تناول الأدوية فقط حسب الحاجة وعند الشعور بالألم، أو أدوية دائمة؛ وبالإضافة لذلك عدم التدخين، حضور برامج تدريبية، تعلم تقنيات التنفس، المواظبة على الحركة.

#### ما معنى الربو؟

تصبح القصبات الهوائية عند الإصابة بالربو ملتهبة بشكل دائم. بحيث أنها تنتفخ لتصبح ضيقة. وقد يؤدي ذلك إلى عدم القدرة على التنفس بشكل عادي. يُميّز الخبراء ما بين ربو تحسسي وربو غير تحسسي، والأعراض الأكثر شيوعاً هي:

- ضيق التنفس المتكرر الذي يظهر على شكل نوبات
- حدوث صوت تنفّسي على شكل صفير
- الشعور بالضيق على مستوى الصدر
- سعال مصحوب أو غير مصحوب بتكوّن البلغم

تكون الأعراض شديدة تارة وضعيفة تارة أخرى، أو تمر بعض الفترات دون ظهور أعراض. يدل ظهور الأعراض بشكل مفاجئ – والتي تكون مصحوبة بضيق التنفس – على الإصابة بنوبة الربو. قد يتحوّل ذلك إلى حالة طارئة.

#### مسببات ظهور الأعراض

تصبح القصبات الهوائية شديدة الحساسية لدى الأشخاص المصابين بالربو، بحيث أنها تتفاعل مع مسببات مختلفة:

#### ■ مسببات الحساسية

هي المواد التي يتفاعل معها الأشخاص بحساسية. من بين مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً هناك على سبيل المثال حبوب الطلع، أو حساسية غبار المنزل، أو شعر الحيوانات.

#### ■ أوقات وفصول محددة

غالباً ما يكون لها دوراً مؤثراً في مسار المرض.

#### ■ إجهاد بدني

يؤدي الانتقال المفاجئ من حالة الاسترخاء إلى الإجهاد – بشكل خاص – إلى تضيق القصبات الهوائية.

#### ■ التهابات القصبات الهوائية

قد تؤدي إلى أعراض مرتبطة بالربو.

#### ■ الأدوية،

التي تؤدي إلى تضيق المسالك الهوائية، قد تتسبب في تفاقم الأعراض.

#### ■ العوامل النفسية،

مثل التوتر النفسي، قد تؤدي إلى اشتداد الأعراض.

#### ■ المواد المهيجة،

التي تقوم باستنشاقها في البيت أو خارجه. قد تكون هذه المواد المهيجة مثلاً على شكل هواء ملوث أو دخان التبغ.

#### كيف يتم تشخيص الربو؟

يتم تشخيص مرض الربو ومسبباته المحتملة من خلال القيام بفحوصات مختلفة:

- استجواب المريض وإجراء فحص سريري
- فحص وظائف الرئة: تسمح عملية قياس التنفس بالتأكد من جريان الهواء في القصبات الهوائية بشكل جيد من عدمه.
- فحوصات الحساسية

## العلاج

## ما يمكنك القيام به بنفسك

- بإمكانك تعلم كيفية الإستنشاق بالشكل الصحيح. هناك ورقة استعلامية إضافية خاصة بالإستنشاق: أنظر الخانة الرمادية اللون.
- يُنصح بالعمل على التأمل في حالتك بنفسك، وقد يساعدك في ذلك أيضا تدوين أعراضك في مذكرة يومية خاصة بالربو. يُمكنك ذلك من اكتساب نظرة شاملة على مسار المرض.
- تعود الحركة على جسم الإنسان بالكثير من الفوائد. من المهم القيام بحركات تسخينية قبل كل تمرين رياضي وإنهائه ببطء ودون إجهاد. استفسر فريق العلاج الخاص بك عن الدواء الذي يمكنك تناوله عند الحاجة.
- يمكنك تعلم تقنيات تنفس محددة، مثلا تقنية التنفس بشفاة صارة. هناك - إضافة إلى ذلك - وضعيات الجسم التي تسهل التنفس، مثل وضعيّة جلوس سائق الحنطور أو وضعيّة حارس المرمى.
- حاول الإمتناع عن التدخين، حتى ولو كان المصاب بالربو هو طفلك. أبانت دراسات مهمة بأن الأشخاص المصابين بالربو - الذين يكونون أقل عرضة لدخان التبغ - نادراً ما تعرضوا لنوبة ربو جسيمة وبالتالي نادراً ما كانوا في حاجة لعلاج طارئ.
- تدخل كيفية ضبط جرعة الأدوية لتكون ملائمة للأعراض ضمن ما سوف تتعلمه في برنامج تدريبي.
- يمكنك حضور برنامج خاص برعاية المصابين بداء الربو (DMP) مختصر: برنامج إدارة مرض الربو. هدف هذا البرنامج هو أن تكون رعايتك مُنسقة من قِبَل عيادات الأطباء العامين وعيادات الاختصاصيين. اسأل طاقم العلاج الخاص بك عن هذه الإمكانية.

يتم تحديد العلاج حسب شدة الأعراض التي تظهر لديك، بما في ذلك أيضا حالات نوبة الربو المحتملة.

اتفق الاخصائيون على ما يلي: يبقى أهم شيء عند الإصابة بالربو التحسسي هو تجنّب - بقدر الإمكان - مُسببات الربو، و من ثم اللجوء للعلاج الدوائي في حال عدم حدوث تحسّن. يفضل الاخصائيون بأن يلجأ المصابون إلى الأدوية القابلة للإستنشاق لأن لها أعراضاً جانبية ضئيلة.

ينبغي لك - في عيادة الطبيب أو الصيدلية - الجرص على تعلم كيفية استعمال جهاز الإستنشاق بالشكل الجيد.

هناك أدوية سريعة المفعول تؤخذ عند الحاجة لتخفيف الأعراض المفاجئة، بحيث تعمل هذه الأدوية على توسيع القصبات الهوائية في الرئة بشكل فوري. إذ تُعد مُنبهات بيتا القصيرة المفعول على شكل بخاخ - على وجه الخصوص - الأنسب لذلك.

ينبغي لمن يحتاج إلى الأدوية السريعة المفعول أكثر من مرتين في الأسبوع، الخضوع لعلاج طويل الأجل. ينبغي أن يتمكن الأطفال من ممارسة أنشطة حياتهم اليومية بشكل كامل دون الحاجة إلى تناول الأدوية السريعة المفعول. يبقى الكورتيزون الدواء الدائم الأكثر أهمية، بحيث يتم استنشاقه على شكل بخاخ أو مسحوق، ويعود ذلك إلى تأثيره المضاد للإلتهاب الذي يُعد سبباً لظهور أعراض المرض. من المهم استنشاق الكورتيزون بانتظام حتى لا يظهر الإلتهاب من جديد. إذ أن الأشخاص الذين يستعملونه بشكل دائم، نادراً ما يُصابون بنوبة الربو وبالتالي قليلاً ما يدخلون المستشفى بسبب ذلك. قد يمنع الكورتيزون أيضا من حدوث حالات الوفاة العائدة إلى الربو. يتم مشاركة أدوية أخرى، في حال إذا ظهر أن الكورتيزون لوحده غير كافٍ.

ينصح الاخصائيون باتخاذ إجراءات إضافية بهدف الزيادة من فرص نجاح العلاج، منها عدم التدخين، والمشاركة في البرامج التدريبية الخاصة بالربو، وتعلم تقنيات المساعدة الذاتية التي تُستعمل في حالة ضيق التنفس، إضافة إلى الجرص على القيام بتمارين رياضية بانتظام.

## المزيد من المعلومات

مصادر، المنهجيات و روابط إضافية

تتركز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف علمية حديثة للإرشادات الوطنية للرعاية الخاصة بالربو.

يتم دعم برنامج إرشادات الرعاية الوطنية من طرف كل من الجمعية الطبية الألمانية، والإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء، واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

منهجيات ومصادر: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma)

ورقات استعلامية إضافية خاصة بالمريض حول موضوع الربو: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات): [www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 030 3101 8960

النسخة 2، 2019. DOI: 10.6101/AZQ/000438

## مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الإيميل: 030 4005-2555

الإيميل\الموظف المكلف: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)

