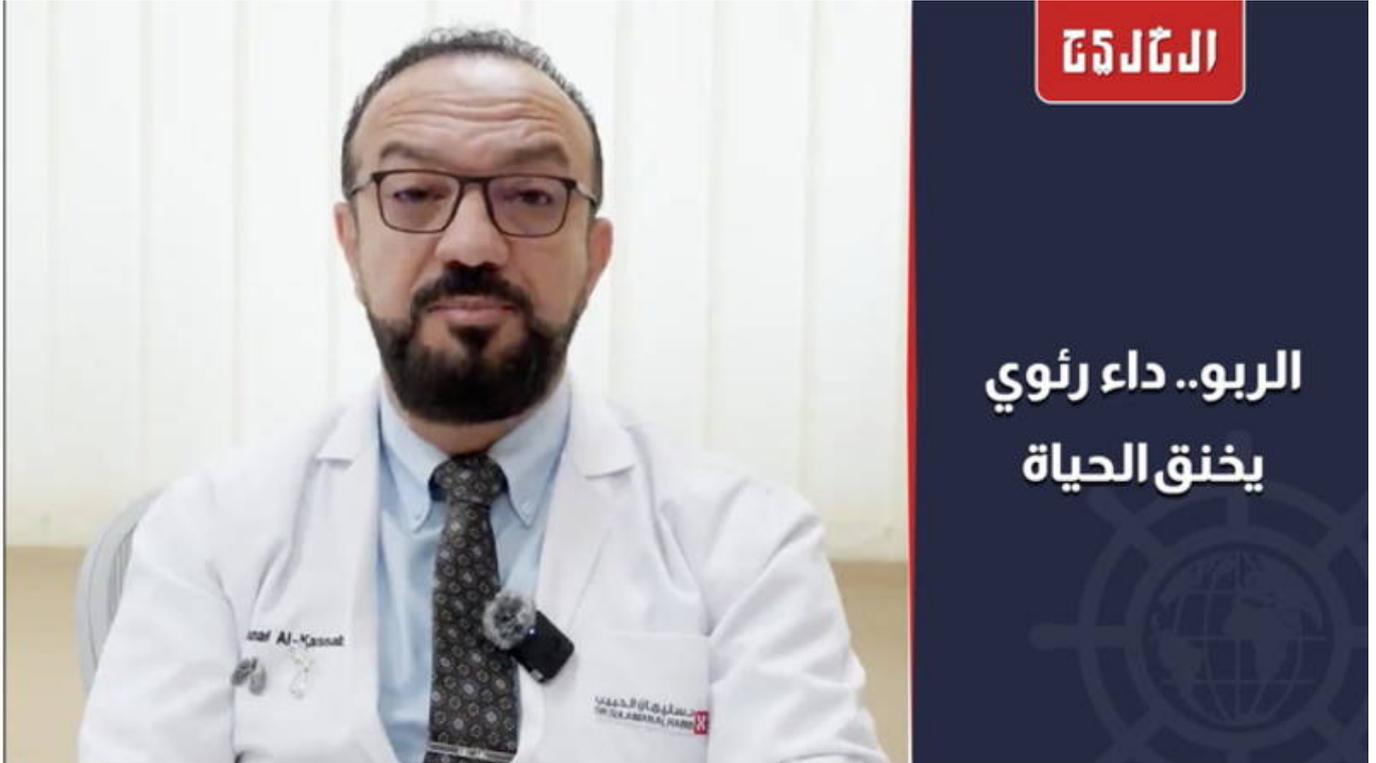


الربو.. داء رئوي يخنق الحياة





تحقيق: راندا جرجس

يُصنّف مرض الربو ضمن قائمة أمراض الجهاز التنفسي الأكثر شيوعاً في العالم، فهو يصيب 1 من كل 10 أطفال بمعدل 10%، و1 من كل 20 بالغاً بنسبة 5%، وهو داء رئوي التهابي مزمن يتميز بزيادة استجابة مجرى الهواء لمحفزات الحساسية، ويؤدي إلى نوبات متكررة من السعال، والصفير عند التنفس، وضيق الصدر ومجرى الهواء، وتشير الدراسات إلى أن الإصابة بهذا المرض يمكن أن تحدث في أي مرحلة عمرية وحتى في سن البلوغ، ويميل إلى

التوارث في العائلات، وعلى الرغم من عدم وجود علاجات تقضي على الربو حتى الآن، فإن هناك بعض الأدوية التي تسيطر على الأعراض، وتسهم في تحسين جودة الحياة للمصابين، والاستمتاع والمشاركة في الأنشطة الرياضية.

الصورة



يقول د. محمد حريص، أخصائي أمراض الرئة، إن الإصابة بمرض الربو تحدث على الأغلب نتيجة بعض المحفزات البيئية والطبية الشائعة، منها: التغيرات المفاجئة في الطقس ودرجات الحرارة والهواء البارد والرياح والعواصف الرعدية والرطوبة، الحساسية من حبوب اللقاح أو عث الغبار أو فراء الحيوانات أو الريش، الدخان والأبخرة والتلوث والعفن، عدوى الأنفلونزا ونزلات البرد، وأنواع من أدوية المسكنات ومضادات الالتهابات، ويمكن أن ينجم عن ممارسة «الرياضة، كما يرتبط هذا المرض بالتعرض لمواد معينة في العمل، ويُعرف هذا باسم «الربو المهني».

ويضيف: تنتشر الإصابة بين الذكور أكثر من الإناث، ويتخلص 70% من الأطفال عادة من الربو أثناء أو بعد سن البلوغ، تظهر أعراض المرض بشكل عام، وتختفي مع المحفزات، وتحتاج فقط إلى علاج متقطع، أما النوبات الحادة فتحتاج إلى التدخل الطبي والرعاية العاجلة.

وسائل التشخيص

توضح د. تسمية تبسم، أخصائية الطب الباطني، أن تشخيص مرض الربو يعتمد على التاريخ الطبي أو العائلي للمريض من الحساسية، حمى القش أو الأكزيما، والفحص السريري، والعلامات التي تتمثل في ضيق الصدر وأزيز التنفس، والسعال، ويتم الكشف عن الإصابة بفحص الصدر، اختبار وظائف الرئة التي تشمل: قياس التنفس، قمة التدفق، اختبارات الاستفزاز وأكسيد النيتريك الزفير، وعادة ما يتم إجراء هذه الاختبارات قبل وبعد استنشاق دواء «موسع القصبات» الذي يفتح مجرى الهواء.

تشير د. تبسم إلى أن مرض الربو يمكن أن يصيب الأشخاص نتيجة وجود حالة حساسية أخرى، مثل: الإكزيما، وبر الحيوانات الأليفة، حمى القش، حبوب اللقاح، عث الغبار، الحساسية الشديدة من الطعام، أو زيادة الوزن، التدخين، التعرض لأبخرة العادم أو أنواع التلوث الأخرى أو دخان التبغ غير المباشر، أو المحفزات المهنية مثل الكيماويات المستخدمة في الزراعة وتصنيف الشعر والتصنيع، أو الولادة المبكرة أو بوزن منخفض.

تشير د. تبسم إلى أن مرض الربو يؤثر سلباً على جودة الحياة للمريض، ويتسبب في صعوبات النوم وبالتالي الإجهاد والتعب والإرهاق، ويؤدي إلى تقليل الإنتاجية في العمل والدراسة، الضيق الدائم في أنابيب الشعب الهوائية التي تحمل الهواء من وإلى الرئتين، ما يعوق التنفس بشكل سليم، ارتفاع خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي، الآثار الجانبية من الاستخدام طويل الأمد لبعض الأدوية المستخدمة للسيطرة على الربو الحاد، كزيادة الوزن وهشاشة العظام، وفشل الجهاز التنفسي، ويتعرض المريض لزيارة غرفة الطوارئ نتيجة تعدد النوبات التي ترافق المرض.

حرارة الصيف

يلفت د. عبد الكريم نصار، أخصائي أمراض الرئة، إلى أن السعال المتكرر من أهم العلامات التي ترافق الإصابة بالربو،

وهناك العديد من المهيجات التي يتعرض لها المريض وتزيد من الأعراض، وخصوصاً خلال فصل الصيف، مع ارتفاع درجة الحرارة ونسبة الرطوبة، وارتفاع معدل انتشار الملوثات في الجو ومواد التلقيح التي تؤثر سلباً على القصبات الهوائية، وتسبب نوبات الحساسية والربو، بالإضافة إلى الانبعاثات وعوادم السيارات والمصان.

وينصح د.نصار باتباع الممارسات والسلوكيات التي تسهم في الحد من مضاعفات ونوبات مرض الربو، وأهمها التأكد من حالة الطقس ودرجة الحرارة والرطوبة قبل الخروج من المنزل، وتجنب الجلوس في الأماكن الحارة والتقليل من الأنشطة خلال فصل الصيف، وشرب السوائل بكثرة وتجنب الجفاف والعطش، وعلى المريض معرفة الخطة العلاجية والوقائية، وأن ينتبه للأعراض التحذيرية التي تشبه نوبة مع الالتزام باستخدام بخاخ الربو والحساسية، زيارة الطبيب بشكل دوري ومنتظم، ويمكن السماح للأطفال المصابين بالمشاركة في الفعاليات الصيفية الرياضية وخاصة السباحة في جو دافئ، ولكن بعد التأكد أن المسبح لا يحتوي على كمية من الكلوريد العالية؛ لأنها من المهيجات للمرض.

علامات

يعاني مرضى الربو عادة من علامات تشبه العديد من التهابات الجهاز التنفسي، مثل: ضيق، ألم، ضغط، في الصدر، السعال الشديد وخصوصاً في الليل، ضيق في التنفس وصغير، ويمكن أن تتغير الأعراض بين نوبات الربو التي تظهر على شكل تشنج قصبي وانقباض العضلات حول الشعب الهوائية، وكلما تشدد فإنها تعوق تدفق الهواء عبر الممرات الهوائية الضيقة.

خطوات وقائية 5

يعاني مرض الربو من تطور النوبات نتيجة المحفزات البيئية، وخصوصاً مع موسمي الربيع والصيف، ما يتسبب في آثار صحية ضارة على وظائف الجهاز التنفسي، ولذلك يجب الالتزام ببعض الإرشادات؛ للحد من حدوث المضاعفات، وتمثل فيما يلي:

1. يعتبر شرب المياه والسوائل أو حتى رش رذاذ الماء على الوجه والعينين، من أهم الإجراءات المفيدة لمرضى الربو. إذا كان هناك أي اتصال مباشر مع الغبار.
2. ينصح الخبراء بالبقاء داخل المنزل قدر الإمكان أثناء العواصف الرملية، والتأكد من إغلاق النوافذ والأبواب بإحكام، وتجنب التعرض لأي من مسببات الحساسية الرائجة والتي يمكن أن تهيج المرض والنوبات.
3. يُسهم استخدام جهاز لتنقية الهواء في الحد من التلوث عند تواجد المرضى في الأماكن المغلقة، كما يساعد على التنفس بشكل أفضل؛ حيث إنها تعمل على إزالة المواد المسببة للحساسية والجزيئات التي يمكن أن تؤدي إلى أعراض الربو، وذلك عن طريق توجيه الهواء من خلال فلتر التصفية.
4. يؤدي قضاء معظم الوقت في الداخل نتيجة الطقس الحار، إلى استخدام المكيفات على مدار اليوم، ولذلك يجب تنظيف فتحات تكييف الهواء وفحصها بانتظام كل ستة أشهر؛ حتى لا يتجمع الغبار في القنوات والمخارج، ويكون ضاراً ومحفزاً للنوبات لدى مرضى الربو.
5. وضع قناع الوجه: ينصح بوضع قناع الوجه الطبي، أو استخدام منشفة مبللة عند الخروج في الهواء الطلق؛ لمنع

استنشاق ذرات الغبار، كما يجب مراعاة تبديلها بانتظام.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.