ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

22 مايو 2016 03:20 صباحا

الربو ... مصدر القلق النفسي

تتحالف مجموعة من العوامل الجينية والبيئية في إصابة الشخص بمرض الربو، ويعد الربو من الالتهابات التي تصيب مجرى التنفس فتؤدي إلى ظهور بعض الأعراض المرضية، مثل الشعور بضيق التنفس والسعال الشديد، ويعد الربو من الأمراض المزمنة، حيث يتكرر في شكل نوبات من صفير الصدر والشعور بعدم القدرة على التنفس، وإنتاج الرئة للأجسام البلورية المضادة، مما يؤدي إلى تراكم البلغم.

تشتد نوبات الربو خلال الصباح الباكر أو عند التعرض لتيارات الهواء البارد، لذلك يعتقد الأطباء أن الأسلوب الأمثل لتجنب المرض يتمثل في تفادي التعرض للمثيرات، وتصاحب مرض الربو مجموعة من الأعراض التي تظهر مع استقرار المرض، مثل تكرار الارتجاع المريئي والتهاب الأنف والجيوب الأنفية وتوقف التنفس أثناء النوم، ويصاب مريض الربو بمشكلات ترتبط بطبيعة المرض مثل الأرق، حيث لا يستطيع النوم لعدد من الساعات المتصلة دون سعال، وتعد مشكلات القلق النفسي والأرق مشكلات اعتيادية لدى المصابين بمرض الربو.

يعتقد الأطباء والمختصون في الأمراض التنفسية، أن هناك مجموعة من الظروف تسبب الإصابة بالمرض تقف الوراثة على رأس هذه الظروف، وتؤكد التجارب أن الجينات الوراثية التي ترتبط بداء الربو يصل عددها إلى 25 نوعاً من الجينات معظمها يتصل بجهاز المناعة غير أن ظهور المرض نادراً ما يتوقف على العوامل الجينية فمن الضروري أن

تتكاتف العوامل البيئية لتحقيق الإصابة بالمرض.
توجد في البيئة الطبيعية أسباب تؤدي إلى الإصابة بالربو أهمها تلوث الهواء وارتفاع نسبة المواد الضارة في عوادم السيارات وفي مخلفات المصانع من الغازات والأدخنة، كما يؤدي التدخين خلال فترة الحمل إلى إصابة الجنين بمرض الربو، كذلك تسهم مشكلة الاحترار في ارتفاع معدلات الإصابة بمرض الربو، وتعد المواد الكيماوية المتطايرة في الهواء من أبرز أسباب الإصابة بالربو، إلا أن هناك من المواد ما أثبتت الأبحاث أنها من الأسباب المباشرة للإصابة بالربو مثل الغبار الدقيق والمبيدات الحشرية المستخدمة في مكافحة الحشرات، وكذلك العفن وبعض ريش الطيور وكذلك أجهزة التكييف التي لا تخضع للتنظيف بشكل دوري.
يصيب الربو بعض الأشخاص من محبي الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط إذا كان لديهم الاستعداد الوراثي لذلك، حيث يسبب التعامل اليومي المباشر مع شعر هذه الحيوانات إلى الإصابة بالربو، كما يؤدي سوء اختيار المسكن إلى الإصابة بالمرض إذا توافرت مصانع مجاورة تقوم بصرف مخلفاتها من الغبار والمخلفات الغازية في الهواء الطلق مثل مصانع الأسمنت ومعامل الحديد والصلب ومصانع تحويل المعادن وغيرها من الصناعات الثقيلة.
يعد الاستخدام السيئ للمضادات الحيوية أحد أسباب الإصابة بالمرض، كذلك أكد المختصون أن فرط اللجوء للولادات القيصرية يؤدي إلى الإصابة بالمرض.
يحدث مرض الربو عند التهاب ممرات التنفس، ما يؤدي إلى تقلص العضلات الناعمة التي تحيط بممرات التنفس، ويؤدي ذلك إلى قلة كمية الهواء التي تدخل إلى الرئتين، وظهور صوت الصفير الذي يصدر من صدر المريض، ويستمع إليه المصاب بالمرض بوضوح تام.
يعد التشخيص السليم الخطوة الأولى في طريق العلاج، حيث إن عدم اكتشاف المرض بشكل دقيق يعني أن المريض سوف يعالج بشكل خاطئ، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة المضاعفات.
توجد مجموعة من العوامل التي تساعد على الوقاية من المرض بصرف النظر إن كان الشخص يحمل جينات وراثية قوية تساعد على الإصابة أم لا ومن أهم هذه العوامل عدم التعرض إلى الأدخنة والهواء الملوث، وعدم اختيار المناطق الصناعية للسكن كما يحذر المختصون من التدخين والتدخين السلبي لأنهما من الأسباب التي تعرض الأطفال للإصابة بالمرض، كما تعد الفحوص الجينية ضرورة لاكتشاف مدى الاستعدادات الشخصي الوراثي للإصابة بالمرض كذلك يفيد إجراء فحص الحساسية في المراكز الطبية المتخصصة لمعرفة المواد المثيرة للحساسية لدى الشخص وبالتالي عدم التعرض لها.
اتفق العلماء على أن الربو من الأمراض المزمنة التي يجب التعايش معها إلا أن الأطباء ينصحون بصفة دائمة بضرورة تجنب المواد المهيجة للرئتين كذلك ينصح الأطباء بضرورة أن تكون خطة العلاج طويلة المدى مع اختيار العقاقير المناسبة لطبيعة الحالة، من حيث السن وشدة الإصابة ونوع المثير المسبب للحساسية، كما صنفوا عقاقير الربو إلى فئتين فئة تستخدم لفتح مجرى التنفس بشكل فاعل وفوري عن التعرض لأزمة خطرة من أزمات الربو وأخرى تستخدم على المدى الطويل لتقليل معدل التعرض للنوبات، ورغم وجود آثار جانبية للأدوية المستخدمة لفترات طويلة لعلاج مرض الربو إلا أن استبدال هذه الأدوية أو التعديل في جرعاتها يضمن نتائج طيبة وتشمل الإجراءات المناسبة لعلاج مريض الربو استخدام الأوكسجين في الحالات الطارئة عندما يصاب المريض باختناق نتيجة ضيق مجرى التنفس.
يضيف الخبراء أعراضاً إضافية إلى مجموعة الأعراض التقليدية المعروفة لمرض الربو، ومنها ظهور آلام في منطقة الصدر أو البطن، كما اعتبر بعضهم أن الأرق الناتج عن صعوبة التنفس أحد الأعراض المبكرة التي تشير إلى إصابة المريض بمرض الربو ويمكن التفرقة بين أعراض الربو والنزلات البردية العادية عن طريق مراقبة المريض في الأيام الأولى للإصابة بمعرفة الأعراض التي تظهر عليه بدقة وتوقيت ظهورها، فلو ظهرت هذه الأعراض خلال الليل أو في الصباح الباكر فإن ذلك يشير إلى أن مرض الربو في بدايته.

توجد أعراض تشير إلى مضاعفات خطرة يتعرض لها المريض أهم هذه الأعراض هو انخفاض نسبة مرور الهواء ويتوفر لدى الأطباء الجهاز الذي يستطيع معرفة السرعة القصوى للزفير، وعن طريقه يستطيع المريض معرفة معدلات الأداء الوظيفي للرئتين أما إذا تكرر احتياج المريض لاستخدام أمبوبة الأوكسجين أو العقاقير الموسعة للشعب الهوائية، فإن ذلك يعني وصوله إلى مرحلة متأخرة من المرض تتطلب رعاية لصيقة.

أجرى الخبراء تجارب على مدى سنوات طويلة لاكتشاف العلاقة بين مرض الربو وبعض الأسباب المثيرة من الناحية البيئية، واشتملت التجارب على بعض الأدوية واكتشفوا أن الإنفلونزا العادية يمكن أن تتطور ضمن مضاعفاتها إلى ربو كما تبين أن هناك عقاقير يمكن أن تسبب مرض الربو، أهمها الأسبرين كذلك اكتشف العلماء أن المواد الحافظة التي تضاف إلى بعض الأطعمة المحفوظة بغرض زيادة عمرها الافتراضي خاصة الأملاح الحمضية تؤدي إلى الإصابة بمرض الربو، كما أن هناك بعض الأنواع من الأغذية تسبب في ظهور أعراض مرض الربو عند تناولها لأول مرة مثل المكسرات وبعض أنواع البقوليات إضافة إلى كل ذلك يصيب الربو بعض الأشخاص نتيجة استنشاق حبوب اللقاح الخاصة بالنبات.

عند الإصابة بالتهابات متكررة في مجرى التنفس عند مراحل مبكرة من العمر يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مرض الربو في مرحلة الشباب أيضاً عند حالات من الانفعال الشديد والقلق النفسي والضغوط العصبية فإن كل هذه العوامل تؤدي إلى ظهور أعراض المرض.

يصيب الربو الأطفال إذا كانت هناك جينات وراثية تشجع على ذلك إلا أن إصابات الأطفال تختلف عن إصابات الكبار، من حيث الحاجة إلى التشخيص الدقيق نظراً للتشابه الشديد بين أعراض المرض وأعراض أمراض أخرى.

وللوقاية من الربو يجب القيام بعدة إجراءات لحماية الجهاز التنفسي من الإصابة به من أهم هذه الإجراءات تجنب استخدام العطور ذات الروائح القوية وتفادي استخدام السجاد المصنوع من مواد غير قطنية، كما ينصح المختصون بضرورة تجنب تجمعات المدخنين بصرف النظر عن نوع التدخين سواء كان تدخين السجائر أو الشيشة أو الغليون، كما ينصحون بضرورة استخدام الملابس القطنية خاصة للصغار في مراحل أعمارهم المبكرة مع ضرورة تجنب استخدام الوسائل التي يتم حشوها بعناصر صناعية تحتوي على روائح نفاذة، حيث إن استخدام هذا النوع من الوسائل تؤدي إلى استنشاق الغازات الصناعية التي تخرج من هذه المواد.

من إجراءات الوقاية كذلك عدم الانتقال المفاجئ من درجة حرارة منخفضة إلى أخرى مرتفعة أو العكس، وعدم التعرض لتيارات الهواء الباردة مع ضرورة الحرص على علاج نزلات البرد والإنفلونزا علاجاً جذرياً لأن إهمال العلاج يؤدي إلى إصابة الجهاز التنفسي بالتهاب مزمن، كما ينصح الأطباء بضرورة الحرص على نظافة المنزل ومكافحة الحشرات المنزلية إذ إن تراكم الأتربة والعفن والحشرات يؤدي إلى الإصابة بالمرض.

ينصح الخبراء بإجراء اختبار الحساسية لكل أفراد الأسرة قبل الاقتناء لأي حيوان أليف مثل القطط والكلاب فإذا تبين إصابة أحد أفراد العائلة بالتحسس من شعر الحيوان وجب عدم اقتناء أي من الحيوانات وإلا ستظهر الأعراض عليه خلال 10 أيام من اقتناء الحيوان.

تلعب الصبغيات الكيماوية دوراً في الإصابة، لذلك ينصح الأطباء بتجنب المواد ذات الطبيعة الصبغية، كما يحذرون من تناول المواد الغذائية المخزونة لفترات طويلة، حيث إنها تحتوي على مواد حافظة تسبب الحساسية لمن لديهم الاستعداد الوراثي لذلك، كما تقوم مكسبات الطعم والملونات الغذائية بدور خطر في ظهور أعراض المرض على هذه الفئة وتلعب التغيرات المناخية دوراً مهماً في إصابة أصحاب الاستعداد الوراثي بالمرض، حيث يبدأ الشخص بالسعال المصحوب بالبلغم عند بداية التغير المناخي بصرف النظر عن حالة الطقس التي تغير إليها المناخ.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©