

الباب الثامن الأمراض الصدرية

الفصل الأول : الربو القصبي
الفصل الثاني : الزكام .

2

الفصل الأول

الربو القصبي

يحدث صوت الصفير التنفسي عندما تضيق القصبات بسبب تراكم المخاط وتشنج العضلات القصبية لسبب تحسسي أو تخريشي ، فأما السبب التحسسي فهو الذي يدعى الربو القصبي ، ويمكن أن تحدث الهجمة الربوية الحادة نتيجة تفاعل مناعي تحسسي تجاه مواد كثيرة أهمها :

١- الروائح المخرشة بما فيها العطور القوية ، ودخان التبغ ، وأصواف الأغنام ، وغبار الطلع ، وغبار المنزل ، وبعض أنواع الطعام الذي يحتوي على مواد محسسة (كالسمك والشوكولا . .) .

٢- الإلتان (خصوصاً إصابة الجيوب والطرق التنفسية أو الرئتين)

٣- التمرين والجهد .

٤- زيادة الحرارة والرطوبة .

٥- الشدات العاطفية .

تصيب هجمات الربو ٨.٥٪ من البشر في أي عمر من الأعمار . ويزداد حدوثها باطراد ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً وصلت النسبة إلى ٢٨٪ بين عامي ١٩٩٠-١٩٩٢ .

ويمكن تصنيف المعالجات التي تمنع أو تقي من حدوث الهجمات الربوية وفق أربع مجموعات :

١- مقلدات الودي كالألبوتيرول Albuterol التي توسع الشجرة القصبية .

٢- الكرومولين Cromolyn ، والعنصر الأحدث منه الذي يدعى تاليد Talide ، توقف هذه الزمرة المحرض التحسسي وتمنعه من التسبب في تشنج القصبات .

٣- الهرمونات الستيروئيدية : وهي مجهزة على شكل ضبوبات أو حبوب أو حقن ، وتعمل هذه الزمرة على إنقاص الالتهاب وتخفيف إفراز المخاط .

٤- موسعات القصبات من زمرة التيوفلين ومشتقاته ، الذي يوسع القصبات المتشنجة ، ولقد ذكرت معالجات الربو عند قدماء المصريين .

إذا كان الربو الذي تعاني منه ناجماً عن تحسس غذائي فما عليك إلا اتخاذ وجبات محدودة ، ثم مراقبة كل عنصر غذائي ؛ جديد يمكنه أن يحرض الهجمة الربوية (كالحليب أو البيض أو السمك أو الرخويات المائية . .) ، وإنَّ الهجمة الربوية الناجمة عن الأغذية تحدث بعد تناول المادة الغذائية بدقائق أو ساعات (ولا تصل إلى زمن يوم واحد) .

يمكن للأسبرين (خاصة عند المصابين بالسَّلِيلَات Polyps الأنفية) أن يحرض على حدوث هجمة ربوية . وهناك مركبات سلفاتية (توضع مع الأغذية للوقاية من تغير منظرها أو نضارتها) يمكنها أن تحرض هجمة ربوية عند بعض الناس . ولذلك عليك أن تراقب لائحة المحتويات على المعلبات ، فحسب قواعد دائرة الغذاء والدواء يجب وضع اسم السلفات ضمن اللائحة إذا كانت موجودة ولو بنسبة (١) بالمليون . فكثيراً ما توضع هذه المركبات مع البيرة والخمر والفواكه المجففة ، والأفوكادو والشرب ، والرخويات . .

ويمكن أن توضع السلفات على شكل : سلفات الصوديوم ، سلفات البوتاسيوم ، ميتاباي سلفات الصوديوم ، ميتاباي سلفات البوتاسيوم ، ثنائي سلفات الصوديوم ، ثنائي سلفات البوتاسيوم ، ثنائي أكسيد الكبريت ، غلوتامات أحادية الصوديوم MSG .

ومن العجائب أن نجد بعض الأدوية التي تعالج الربو تحتوي على السلفات ، وهذا ما يفسر لنا سوء حالة المريض الربوي عند إعطائه مثل هذه الأدوية (بدل تحسنه) .

وهناك صبغ التارترازين Tartrazine الذي يوجد في كثير من الأصباغ الصفراء أو البرتقالية اللون (يستعمل لتلوين الأطعمة) يمكنه أن يسبب هجمات من الربو عند بعض الناس ، ويكون هؤلاء الناس حساسين أيضاً للأسبرين . ويمكن لغذاء ملكة النحل أن يسبب هجمات ربو بسبب احتوائه على بعض العناصر المحسنة من غبار الطلع .

بالمقابل هناك أغذية تنقص أو تقي من حدوث هجمات الربو أهمها :

لفل شيلي Chili Peppers الذي يستعمله الناس في المكسيك وجنوب أمريكا لتحسين الفعالية الجنسية ، فقد تبين أنه ينقص احتقان الرئة ويشفي من الألم .

ولقد تبين حقاً أنّ أخذ هذا الفلفل الحاد بانتظام^(١) ينقص شدة الهجمات وعددها . وإنّ تناول كأس من الماء يحتوي على ١٠ - ٢٠ نقطة من صلصة تاباسكو Tabasco (محلول مركز للفلفل الشيلي) يخفف من أعراض التهاب القصبات المزمن والبرد .

ويصبح هذا الفلفل أكثر فعالية إذا أخذ مع البصل والثوم الطازج بمقدار عادي . وعلى خلاف المتوقع والمعتقد من أن هذا الفلفل سيزيد من القرحة المعدية أو يسبب التهابات المعدة والمرىء ، فقد تبين أنه لا يسبب شيئاً من ذلك ، وإذا شعرت بحرارة الفم فيمكنك تناول قليل من الحليب أو الشوكولا لإزالة هذا الشعور بما تحتويه من الكازئين^(٢) . ولقد تبين وفق الأبحاث العلمية الدقيقة أنّ هذا الفلفل يحتوي على مواد فعالة ، منها الكابيسين Capsaicin^(٣) هو عنصر مخدر موضعي فعال ، وقد استخدم لإزالة الحكات الجلدية وتخفيف الآلام العصبية والمفصلية .

(١) يحتوي الفلفل الطازج على ١١٠ ملغ من الفيتامين C ، وكمية قليلة من الحريرات - ١٨ حرّة .

(٢) الكازئين Casein هو البروتين الرئيس في حليب الأبقار .

(٣) جهاز تجارياً باسم زوستريكس Zostrix كريم ، الذي يزيل الحكات والآلام المختلفة وخصوصاً عند مرضى السكري ، بسبب اعتلالات الأعصاب المحيطية . كما يخفف احتقان المفاصل الملتهبة والمتبجّة .

وإنَّ تناول الشاي والقهوة (غير منزوعة الكافئين) يقلل عدد الهجمات وشدتها بنسبة ٣٠٪ عما هي عليه عند الذين لا يشربونها ، ولقد كانت القهوة علاجاً لهجمات الربو قبل عصر مضادات الربو ، والعامل الفعال فيها هو مادة المثيل كزانئين التي توسع الشجرة القصية نتيجة إرخاء العضلات المتشنجة . فإذا لم تكن لديك معالجة سريعة وشعرت بقرب حدوث هجمة ربوية فعليك بتناول كوبيين من القهوة .

ومن المواد الأخرى التي تزيل أو تخفف هجمات الربو زيت الأوميغا ٣ المتوافر في الأسماك من نوع السالمون والساردين والهادوك والمكريل وبعض الرخويات خصوصاً الأوستر والسلطعون . . (راجع الجدول ١٠) .

إنَّ هذه الحموض الدهنية (أوميغا ٣) تعاكس الوسائط المناعية التي تتحرر في الربو كالبروستاغلاندينات واللوكوترينات . . وإذا لم يتوافر لديك أي نوع من هذه الأسماك أو لم يعجبك طعمها فيمكنك شراء الزيت التجاري من هذا النوع ، وجرعته اليومية ٣ غ ، شرط ألا تكون متحسناً لهذه المادة أو مصاباً بمرض نزفي ، ولا تتجاوز ٢ غ إذا كنت مصاباً بالسكري .

وأخيراً لا بد من ذكر فائدة شوربة الدجاج في تحسين جميع الأعراض الصدرية من ضيق النفس والتهابات القصبات . . فهي تزيل الاحتقان القصبي والرئوي عموماً نتيجة منعها هجرة الكريات البيضاء نحو الطرق التنفسية فتخفف من أعراض الالتهاب .

والخلاصة :

يمكن للمصابين بأمراض صدرية مزمنة ، والمعنيين أن يتعودوا على تناول الشاي والقهوة ، والإكثار من شوربات الدجاج والسّمك أو زيت الأوميغا ٣ .

