

## الدواء المتمم والطب البديل

### Complementary and Alternative Medicine

ربما سمعت مؤخراً من أصدقائك، أو قرأت مقالة في مجلة ما، عن حمية جديدة أو أسلوب للاسترخاء يمكنه المساعدة في تخفيف أعراض الربو. فهل يمكن أن يساعد ذلك طفلك؟ ولسنوات طويلة، تحول العديد من المصابين بأمراض مزمنة إلى أنواع متممة وبديلة من العلاج. ولكن قبل اتباع هذا النهج، حاول طرح بعض الأسئلة. وحتى هذه اللحظة، لا زالت العديد من نتائج الأبحاث المتعلقة بهذه العلاجات غير دقيقة أو ضعيفة التوثيق. وهذا لا يعني أنه ينبغي استبعادها بالكامل، ولكن تذكر: هل يتعلق الأمر بعلاج يمكنه أن يكمل العلاج الطبي الحالي لطفلك بأمان، لا أن يستبدله؟

#### الأدوية المتممة والطب البديل اليوم

وجدت عبر الزمن تقنيات وعلاجات متنوعة هدفها علاج الحالات الطبية المختلفة والأمراض، مع التركيز على صلة العقل بالجسم والروح. وكان الربو واحداً من تلك الأمراض. وقد تكون العديد من هذه العلاجات والممارسات مألوفة لديك، بما في ذلك الوخز بالإبر واليوغا والتنويم المغناطيسي وتقويم العمود الفقري والعلاج

بالأعشاب والعلاج بالتدليك والعلاج بالموسيقى. وفي جميع الحالات تقريباً، لا يتم استخدام الأدوية التي يصفها مقدمو الرعاية الصحية.



### نقطة مهمة

في حين يصعب تحديد عبارة أو كلمة خاصة تشمل هذه العلاجات والممارسات المتنوعة، إلا أن مصطلح "الدواء المتمم والطب البديل" نال القبول في السنوات الأخيرة.

ويشير مصطلح الدواء المتمم إلى العلاجات المستخدمة جنباً إلى جنب مع الأدوية التقليدية التي يصفها الطبيب، أما الأدوية البديلة فهي العلاجات المنفصلة المستخدمة لعلاج أحد الأمراض. ومن المصطلحات الأخرى التي قد تكون مألوفة لديك: الدواء التكاملي والدواء الشمولي، والأدوية التي لا يترتب عليها مضاعفات. هل هي آمنة وفعالة؟

لتحديد ما إذا كانت العلاجات والممارسات المتممة والبديلة آمنة ومناسبة لطفلك ينبغي إجراء بحث صغير. وقبل سنوات قليلة مضت، كان ذلك أمراً صعباً، نظراً لتوفر عدد محدود فقط من الدراسات الموثقة علمياً التي تبحث سلامة العلاجات المتممة والبديلة وفعاليتها في علاج الربو.

وغالباً ما كانت تلك التقارير مشوشة بعض الشيء، وفي بعض الأحيان سرديّة. وربما أبلغت مجموعة صغيرة ممن تلقوا العلاج البديل أن أعراض الربو لديهم قد تحسنت، ولكن في بعض الأحيان كانت هذه البيانات موضع شك، خاصةً أنه لم يتم

إجراء تجارب سريرية على عينات عشوائية للحصول على نتائج أكثر موضوعية بخصوص نجاح العلاج أو فشله.

ولم تُجر حتى الآن دراسة نموذجية حول كيفية استخدام الأطفال للعلاجات المتممة والبديلة طبقاً للمركز الوطني للدواء المتمم والبديل في الولايات المتحدة. وأظهرت عمليات المسح المحدودة أن العديد من الأطفال والمراهقين يستخدم هذه العلاجات، وأن معدل الاستخدام بين بعض المجموعات كان مرتفعاً، خاصة تلك التي تعاني من أعراض مزمنة (على الأقل ٥٠٪ في تقييم واحد). وكان الربو مشمولاً في هذه المجموعة.

### حقيقة



مع تنامي الاهتمام بالأدوية المتممة والطب البديل لدى مرضى الربو، بدأت أبحاث أكثر تعمقاً تنتشر في الدوريات الطبية الشهيرة وفي معاهد الأبحاث. كما أصبح الآن العديد من مقدمي الرعاية الصحية أكثر معرفة بالطرق المتممة والبديلة لأن مرضاهم يسألون باستمرار عن معلومات إضافية حول ذلك.

وكان من المرجح إعطاء الأطفال العلاج المتمم والبديل إذا وصفت حالتهم بالمؤلمة أو غير المريحة، أو كان لحالتهم مساراً لا يمكن التنبؤ به، كاحتمال حدوث إعاقة أو الافتقار إلى علاج مثبت.

وكانوا أيضاً أكثر احتمالاً لاستعمال هذه العلاجات للأسباب الآتية: استعمال أحد الأبوين أو كليهما لهذا العلاج والترويج الشفهي والتقاليد التراثية أو الدينية وتحسين نوعية الحياة وعدم الرضا بالعلاج الطبي التقليدي والحصول على قدر أكبر من التحكم بالحالة الصحية والمشاركة الأكثر فاعلية في الرعاية الصحية وتأثير

الإعلانات والرغبة في الحصول على نهج أكثر "شمولية" أو "الانتماء للطبيعة" في الرعاية الصحية.

### توخي الحذر

قبل اتخاذ أي خطوة بشأن العلاج المتمم أو البديل، استشر طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية، وتعرف على فوائده ومخاطره، خاصة إذا كان العلاج يشمل ابتلاع الدواء أو استنشاقه أو التوقف عن أخذ الدواء الذي تم وصفه. كما أنه من المفيد معرفة أن الأطفال يختلفون في كيفية امتصاص أجسامهم للأدوية ورفضها، كما هو الحال مع المواد الأخرى. وقد تكون استجابة الأطفال للعلاج، وخاصة الرضع وحديثي المشي، مختلفة عنها في البالغين بسبب عدم نمو جهازهم العصبي والمناعي بشكل كامل. وحتى ضمن فئة الأطفال من نفس العمر، فإن تفاعلهم مع العلاجات المتشابهة قد يتفاوت بسبب بعض المتغيرات، مثل وزن الجسم.

### تنبيه!



تأكد ما إذا كانت العلاجات المتممة والبديلة يمكن أن تتفاعل مع أدوية الربو الحالية، أو تجعلها أقل فعالية على المدى الطويل، حيث يمكن أن تؤدي هذه العلاجات إلى حدوث مخاطر مرتبطة بأدوية الربو التي تم وصفها بسبب تشابه المفعول الطبي.

عند كتابة كلمة "ربو" في أحد محركات البحث عبر الإنترنت، يمكن أن تحصل على عدة "شهادات" توضح فوائد الحلول "الطبيعية" لأعراض الربو. ولكن كن حذراً بخصوص العواقب التي يمكن للمنتجات والعلاجات البديلة إحداثها للربو بعيداً عن

العلاج التقليدي. وإذا بدت جيدة أكثر مما ينبغي، فمن المحتمل ألا تكون جيدة على الإطلاق.

كما ينبغي التحقق من مؤهلات الأشخاص الذين يقدمون العلاجات المتممة والبديلة، فعلى سبيل المثال، لدى العديد من الولايات في أمريكا إجراءات ترخيص محددة لممارسة المهنة مثل: أطباء تقويم العمود الفقري وأطباء العلاج الطبيعي وأخصائيي التدليك والوخز بالإبر.

وإذا سلكت هذا الطريق، فاحرص على المشاهدة والاستماع ومعرفة المزيد عما يمكن أن ينجح مع طفلك قبل أن تتخذ قراراً حول العلاجات المتممة والبديلة.

### تعلم الاسترخاء

لا يمكن إثارة الربو مع الإجهاد بمفرده إلا أنه قد يؤدي إلى سوء الحالة عندما تكون الأعراض موجودة. وقد اكتشف الباحثون أن قصر التنفس وانخفاض معدل ذروة تدفق الهواء، على سبيل المثال، يحدثان عندما يفعل الشخص المصاب بالربو عصبياً.

وقد اقترح عدة أطباء أخصائيين تقنيات الراحة والاسترخاء كتمم لعلاج الربو. وحيث إن البحث ما زال في بدايته حول تأثير تقنيات الاسترخاء المختلفة على الأطفال المصابين بالربو، إلا أن عوائق استعمال هذه العلاجات لا تزال قليلة. ومع ذلك فإن العديد من الأطفال، وخاصة صغار السن، يستمتعون بالملامسة والحمل والتدليل. وقد يرتاح طفلك لعدة طرق تجمع ما بين العمليات العاطفية والعضلات والتنفس.

### العلاج بالتدليك

أوضحت مجموعة صغيرة من الدراسات بعض الفوائد الإيجابية للتدليك اليومي الذي يقدمه الوالدان لأطفالهما المصابين بالربو، وحيث إن الدليل العلمي على

ذلك ضعيف، فإن للتدليك بعض الإيجابيات، كقضاء الأهل وقتاً مميزاً مع طفلهم، بالرغم من كونه مجانياً.

### نقطة مهمة



أوضحت دراسات موسعة حول التدليك أنه قد يكون مفيداً للطفل ولأبويه من حيث توفير الاسترخاء للصدر وعضلات الظهر، خاصة عند حدوث نوبة الربو، كما أنه يساعد الأطفال على الشعور بالأمان.

- هناك أنواع عديدة من التدليك يمكن القيام بها، والتي يتطلب كل منها بضع دقائق:
  - تدليك الظهر: تحريك اليدين من الرقبة والكتفين إلى أسفل الظهر على طرفي العمود الفقري، والعودة إلى الأعلى مجدداً.
  - تدليك الكتفين: استعمال حركات مروحية على طول عظم الترقوة والأكتاف وأسفل الرقبة ومؤخرة الجمجمة.
  - تدليك الصدر: فرك منتصف الصدر إلى جانبي نصفي الجسم بلطف، ومن ثم تكرار الحركات على الطرف الآخر.
- ويوصي خبراء الرعاية الصحية المطلعون على العلاج بالتدليك بجلوس الأطفال أثناء التدليك للتخلص من أعراض الربو بحيث يصبح تنفسهم أسهل. كما تعتبر تطبيقات تقنيات التدليك عوامل مساعدة ومفيدة قبل حدوث نوبات الربو.

### التأمل

تبين أن التأمل يفيد في بعث إحساس الاسترخاء لدى المرضى من جميع الأعمار وبمختلف الأمراض المزمنة. وعلى الرغم من توفر القليل من الأدلة العلمية

حول نتائج التأمل وتأثيره على الربو بين الأطفال، إلا أن الاهتمام في هذا المجال آخذ بالازدياد.

وفي العديد من أساليب التأمل، يقوم الشخص بالتركيز على عملية التنفس، الأمر الذي قد يكون مفيداً في كشف علامات المشكلة المحتملة المرتبطة بالربو. وقد لاحظ أيضاً بعض المعنيين في الرعاية الصحية أن تقنيات التنفس المناسبة المقترحة لاستعمال جهاز الاستنشاق مشابهة في أغلب الأحيان للطرق المستخدمة في بعض أشكال التأمل.

### اليوغا

اليوغا هي مجموعة من الحركات هندية المنشأ، قديمة التاريخ، ويقال إنها تتعلق بالعقل والجسد والعواطف. تقوم اليوغا على عدة تمارين أو أوضاع بدنية وذهنية، وتركز أيضاً على تقنيات تنفسية عديدة مصممة لزيادة اللياقة واسترخاء الجسد وتحسين طريقة التنفس. إلا أنه ينبغي عدم إحلال تمارين اليوغا محل الأدوية التي يتم وصفها.

### نقطة مهمة



تبين بعض الدراسات أن اليوغا تحسن من أعراض الربو عندما تستعمل مع الدواء التقليدي. وبالتحديد فإنها تساعد على تحسين معدل ذروة تدفق الهواء، وتعزز من قدرة الشخص على ممارسة التمارين الرياضية، وتؤدي إلى تقليل مشاعر القلق والذعر. وتبين أن التأمل الفائق (أي الذي يتعدى نطاق الخبرة) والأشكال الأخرى من التأمل تؤدي إلى نتائج مشابهة.

## التنويم المغناطيسي

تم وصف التنويم المغناطيسي كحالة شبيهة بحلم اليقظة، حيث تقوم بإغلاق المنطقة المحيطة بك على الفور، وتترك عقلك منفتحاً لتقبل الاقتراحات. وقد حصل التنويم المغناطيسي على بعض الاهتمام بالنسبة للأطفال المصابين بالربو بسبب استخدامه المحتمل لمساعدتهم على الاسترخاء والتفاعل مع الاقتراحات الإيجابية لتشجيعهم على التنفس بشكل أسهل.

وأوضحت بعض الدراسات أن العلاج بالتنويم المغناطيسي والتنويم المغناطيسي الذاتي يخفف من خطورة الربو وشدة نوباته، ولكن أدلتها كانت غير حاسمة. ومع أنه يمكن فهم التنويم المغناطيسي الذاتي وممارسته من جانب أي شخص، إلا أن اكتساب المهارات المحددة من معالج التنويم المغناطيسي سيكون أكثر فائدة، وسيكون المعالج قادراً على تقديم أساليب تعزز الاقتراحات المستخدمة للتعامل مع الربو الذي يعاني منه طفلك.

وبالنسبة للفكرة التي تقول أن التنويم المغناطيسي قد يؤدي إلى فقدان الشخص السيطرة على نفسه، أو القيام بسلوك غريب، يمكنك تذكير طفلك بأن تلك مجرد أسطورة أو شيء يشاهده في أفلام الكرتون وليس في الحياة الواقعية.

## التغذية الراجعة الحيوية (Biofeedback)

تم وصف التغذية الراجعة الحيوية بأنها طريقة يغير الأفراد من خلالها وظائف جسدية معينة - من سرعة القلب إلى شد العضلة - باستخدام بعض التقنيات، مثل التأمل أو الاسترخاء. واكتسبت التغذية الراجعة الحيوية الاهتمام كمتعمم لعلاج الربو، وتم ربطها في بعض الدراسات بانخفاض استعمال الدواء الموصوف، وبتراجع أعراض الربو، وتحسن سرعة تدفق الهواء، وانخفاض عدد زيارات الأطفال إلى قسم الطوارئ.

وقد أظهرت الدراسات الجارية في جامعة بيتسبرغ أنه عندما يسترخي الطفل المصاب بالربو، فإن تنفسه يصبح أبطأ وأكثر انتظاماً، بعكس ما يجري أثناء المراحل المبكرة من نوبة الربو. ويساعد العلاج بالتغذية الراجعة الحيوية على الاسترخاء، ويستعمل شاشة الكمبيوتر ليوضح للأطفال قراءاتهم التي تظهر متى يكونون مجهدين أو مسترخين. ويتدرب الأطفال على جعل قراءاتهم تبين استجابة هادئة، حيث تساعدهم على السيطرة على أجسادهم بشكل أفضل خلال نوبة الربو.

### الارتباط بالفنون

عند البحث عن طرق تجعل الدواء أكثر ارتباطاً بطبيعة البشر، ازداد الاهتمام بالكيفية التي يمكن للفنون من خلالها تكميل علاج الأمراض المزمنة مثل الربو لدى الأطفال، وتشمل الفنون المقصودة هنا: الأدب والكتابة والموسيقى.

### العلاج بالموسيقى

حصل العلاج بالموسيقى على الاهتمام من خلال المدرسة والبرامج السريرية كطريقة لمساعدة الأطفال والبالغين على المضي بحياتهم اليومية وفي الوقت ذاته التأقلم مع الربو، ففي مدارس مدينة نيويورك العامة، يستعمل "برنامج مبادرة الربو" تمارين الاسترخاء والتنفس بمساعدة الموسيقى من خلال العزف على آلة هوائية (مثل الفلوت) لتكميل العلاج الطبي.

وقد اكتشف الباحثون أن قدرة الطفل على التحكم بعملية التنفس، باستخدام آلة هوائية على سبيل المثال، سوف تمنحه الشعور بأنه اكتسب قدرة أكبر على التحكم بمرض يمكن أن يجعل شعوره في بعض الأحيان خارج عن السيطرة.

إضافة إلى ذلك ، يمكن أن يتعلم الأطفال اللعب بالطبل لمعرفة التنفس المنتظم والمسترخي ، الأمر الذي يساعدهم على البقاء هادئين وعلى نحو أكثر تركيزاً إذا حدثت نوبة الربو. إن الطريقة الموسيقية المستخدمة في مدينة نيويورك ، والمطورة في مركز لويس أرمسترونغ للموسيقى والطب ، تهدف لمساعدة الأطفال على فهم كيفية التنفس بشكل مثالي وكيفية الحفاظ على السيطرة أثناء حدوث أعراض الربو.

### العلاج بالرسم

في حين أن اكتشاف الذات من خلال الرسم ليس أمراً جديداً ، فإن أسلوب العلاج بالرسم الذي يمكن توفيره في مراكز الرعاية الصحية قد أعطى الأطفال والبالغين المصابين بالربو طريقة مختلفة للتعبير عن مشاعرهم حيال مرضهم المزمن. وسوف يركز المعالج بالرسم على موضوع العمل الفني ، وتسلسله ، وحجمه ، وتفصيله بهدف استيعاب اهتمامات الطفل.

ويمكن ترجمة مخاوف الطفل وقلقه بشأن الربو إلى أشكال وصور ، ففي إحدى مستشفيات كاليفورنيا ، على سبيل المثال ، وصفت الصور التي رسمها بعض الأطفال إصابتهم بالربو كثقل على صدورهم أو كشيء يجعلهم عالقين تحت الماء.

### العلاج بالكتابة

احتفظ البشر منذ قديم الزمن بذكراتهم اليومية لتسجيل أفكارهم وذكرياتهم ، إلا أن فن كتابة اليوميات يعد تطوراً جديداً في مجتمع الرعاية الصحية. وتتلخص الفكرة في أن الكتابة حول حدث عاطفي يؤدي إلى استيعابه بشكل أفضل.

وفي مركز الرعاية الصحية ، يتم إجراء العلاج بالكتابة بواسطة أخصائي صحي مرخص ، مثل الممارس المرخص للعلاج الفني ، أو عالم نفسي مدرب أو طبيب نفسي. ولا زال البحث في هذا المجال مستمراً بالتطور ، حيث لاحظت إحدى

الدراسات أن نصف المرضى بالربو الذين كتبوا عن تجاربهم المجهدة المرتبطة بحالتهم قد شعروا بتحسن "مرتبط بالجوانب السريرية" بعد أربعة أشهر من الحصول على العلاج بالكتابة.

### العلاج بتقويم العمود الفقري والعلاج بتقويم العظام

#### Chiropractic and Osteopathy

تم وصف المعالجة الشوكية لتقويم العمود الفقري على أنها طريقة لإيقاف الضغط أو الإجهاد، وذلك عبر إعادة تنظيم العمود الفقري أو موازنته لتحسين الوظيفة العصبية. فقد تم تصميم هذا العلاج بهدف إرخاء العضلات وتحسين وظائف الرئة. وقد أوضحت بعض التقارير أن الأفراد المصابين بالحساسية أو الربو يمكن أن يجدوا التنفس أسهل بعد العلاج، إلا أن عدداً قليلاً من الدراسات العشوائية لم يظهر حدوث تحسن علاجي.

ويعد العلاج بتقويم العظام مشابهاً للعلاج بتقويم العمود الفقري من عدة أوجه، إلا أنه يركز بشكل أكبر على الأنسجة الناعمة بما يؤدي إلى استرخاء العضلات. ويستخدم العلاج بتقويم العظام عادةً لمعالجة المشاكل العضلية المتصلة بالهيكل العظمي، وقد تم استخدامه لمرضى الربو من أجل مساعدتهم على تنقية الصدر من الشوائب، غير أنه لم يتم توثيق لأوجه التحسن تلك في دراستين أجرينا على نطاق محدود.

#### الوخز بالإبر

تتضمن التقنية الصينية القديمة للوخز بالإبر إدخال إبر رقيقة إلى نقاط رئيسية في الجسم كوسيلة لإعادة تدفق الطاقة إليه، طبقاً لممارسي هذه المهنة.

ويعتقد بأن الوخز بالإبر يصدر إشارة إلى المخ لإطلاق الإندورفين، الذي يساعد المرضى بدوره عبر تخفيف الألم ونشر الاسترخاء والتنفس الهادئ. ومع أن أسلوب الوخز بالإبر قد استعمل بشكل واسع في الصين لمعالجة الربو، إلا أن الأبحاث الجارية في البلدان الغربية لم تكشف عن أي صلة قوية بين الوخز بالإبر وتحسن الربو بين الأطفال.

ويمكن للرضع متى بلغوا الأسابيع الثلاثة من عمرهم أن يخضعوا لعلاج الوخز بالإبر. وبدلاً من استخدام الإبر كبيرة الحجم الخاصة بالبالغين، يمكن لممارس وخز الإبر أن يستعمل إبراً رفيعة لتحفيز نقاط محددة في الجسم ويمكنه أيضاً استعمال الحرارة والتدليك والتنويم المغناطيسي والليزر.

### العلاج المثلي

#### Homeopathy

ينحدر مصطلح "العلاج المثلي" من الكلمتين اليونانيتين "هومبوس" وتعني "مثل"، و"باثوس" وتعني "المعاناة". والمفهوم الكامن خلف العلاج المثلي هو "العلاج بالمثل" الذي يعني أن المسبب لأي مرض يجب أن يتم علاجه بنسبة صغيرة من المادة التي سببته.

وما توصف بأنها علاجات مثلية هي عبارة عن مواد يتم استخلاصها من الحيوانات أو النباتات أو الحشرات أو المعادن. وهذه العلاجات - التي يمكن أن تكون على شكل أقراص أو مساحيق أو حبيبات - يصفها أطباء تلقوا التدريب على تقنيات العلاج المثلي أو ممارسين لهذا العلاج ممن لا يحملون مؤهلات طبية. وعلى الرغم من أن بعض الأبحاث كشفت أن العلاج المثلي يمكنه تحسين وظائف الرئة، إلا أن فاعليته في تحسين أعراض الربو لدى الأطفال لم تثبتها أي دراسة حديثة. وقد تم اقتراح الأبحاث السريرية لتوضيح دور المنتجات العشبية في التعامل مع أعراض الربو.

### المواد الغذائية

أظهرت العديد من الأسر اهتمامها بتقديم الفيتامينات والمعادن كطريقة لتحسين أعراض الربو لدى أطفالها. وقام الباحثون بإجراء دراسات معمقة حول ما إذا كانت هذه المواد الغذائية فعالة. وهذا يعني أن تقديم العناصر الغذائية الإضافية بشكل يومي مع الأطعمة أو من خلال الفيتامينات المتعددة لن يؤدي طفلك، إلا أن هناك حاجة ملحة لوجود دليل علمي يدعم استعمال عناصر غذائية محددة في برنامج علاج الربو.

وتذكر أنه ينبغي مناقشة استعمال المواد المتممة مع الطبيب المختص، حيث إن تناول كميات زائدة عن الحاجة اليومية المعتادة قد يكون غير صحي لطفلك على المدى الطويل.

### المغنيزيوم

تم تسليط الكثير من الضوء على عنصر المغنيزيوم بسبب دوره في تقليص العضلات الملساء واسترخائها (بالعمل مع الكالسيوم)، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على عملية التنفس. وقد كشفت الدراسات أن الأشخاص المصابين بالربو تكون لديهم مستويات منخفضة من المغنيزيوم، وبحث الدراسات في الاستعمال الوريدي لسلفات المغنيزيوم عندما يتم نقل مرضى الربو إلى المستشفى أو عندما يواجهون حالة طيبة طارئة. ولا تتوفر حتى الآن معلومات بحثية على أن الاستعمال اليومي للمغنيزيوم يمكنه تخفيف أعراض الربو لدى الأطفال والبالغين.

فيتامينات (A)، و(C)، و(E)

نالت فوائد فيتامين A (بيتا - كاروتين)، وفيتامين C (حمض الأسكوربيك)، وفيتامين E (توكوفيرول ألفا) - بدورها كمغذيات مضادة للتأكسد - نصيباً كبيراً من

النقاش كوسيلة لتخفيف أعراض الربو بين الأطفال وعلاجها. ولكن لا زال الدليل بعيداً عن الحسم والشمولية. وتساعد مضادات التأكسد على ضبط النظام المناعي للطفل حتى لا تحدث استجابة مفرطة مما يؤدي إلى تحفيز أعراض الربو، أو استجابة غير كافية، الأمر الذي يمكنه زيادة فرصة العدوى.

ويعزى الاهتمام المتنامي باستخدام الفيتامينات لدى الأطفال المصابين بالربو إلى حقيقة أن مستوى اثنين من هذه الفيتامينات (فيتامين C وفيتامين E) ينخفض في الدم حتى عند غياب أعراض الربو، ومن جهة أخرى وجد أن مستويات هذه الفيتامينات في الدم تكون أقل انخفاضاً بشكل خاص بين الأشخاص المصابين بحالة الربو الشديد.

وقد نال فيتامين "A" الاهتمام لدوره في حماية الجهاز المناعي للطفل والحفاظ على الخلايا الظهارية والأغشية المخاطية في النظام التنفسي، حيث إن لها أهميته الكبيرة في منع المواد التي تحيز أعراض الربو.

### حقيقة



أوضحت بعض الدراسات أن تناول الفواكه الطازجة الغنية بفيتامين C (مثل الليمون والكيوي) يمكن أن تكون مفيدة للأطفال المصابين بالربو، وأنه يمكن التخلص من أعراض الأزيز والسعال الليلي والسعال المزمن لدى الأطفال الذين يتناولون فواكه طازجة بشكل أسبوعي على الأقل.

كما ألقى الباحثون الضوء أيضاً على دور الجرعات الكبيرة من فيتامين ج في كبح التهاب المجاري الهوائية المرتبط بالربو الناتج عن ممارسة التمارين الرياضية.

ووجدت إحدى الدراسات أن هذه المكملات، إضافة للعلاجات التي يتم وصفها، يمكن أن تؤدي إلى انخفاض أقل في وظيفة الرئة بعد التمارين عند استعمالها من جانب الرياضيين الجامعيين. وما زالت الأبحاث مستمرة في هذا المجال.

وعلى الرغم من أن الأدلة على نتائج هذه الأبحاث لا زالت قيد التحليل، إلا أن إضافة مضادات التأكسد الطبيعية إلى نظام طفلك الغذائي من خلال الفواكه والخضروات أمر من غير المحتمل أن يولد معارضة تذكر من جانب مقدمي الرعاية الصحية. وعلى الرغم من أن فيتامين C (مع فيتامين E) ذو فوائد صحية للتحكم ببعض أعراض الربو، إلا أنه يجب عدم الاعتماد على هذه الفيتامينات من خلال الأدوية المكملة لأن الجرعات الزائدة منها قد تشكل ضرراً خطيراً لطفلك.

#### فيتامينات "B"

تلعب فيتامينات "B" المركبة، مثل "B1" (ثيامين) و "B2" (ريبوفلافين) دوراً مهماً في دعم النظام المناعي لطفلك. وأحد الفيتامينات الذي نال اهتماماً خاصاً هو فيتامين "B6" (بيرودوكسين) الذي تبين أنه مفيد جداً للأطفال المصابين بالربو في بعض الدراسات - حيث نتج عنه قلة أعراض الربو ونوباته.

#### الزنك

كما هو الحال في المغنيزيوم، تبين أن لدى الأشخاص المصابين بالربو مستويات منخفضة من الزنك مقارنة بالأفراد العاديين. وعلى الرغم من ذلك لم يتم اكتشاف صلة مباشرة بين نقص الزنك وأعراض الربو. وقد نال الزنك بعض الاهتمام كمضاد للتأكسد.

### أحماض أوميغا ٣ الدهنية

تركزت الكثير من النقاشات على استعمال الزيوت من دهون أسماك الماء البارد وخاصة تلك التي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية المعروفة باسم أحماض أوميغا ٣. وقد حصلت هذه الزيوت وخواصها المضادة للالتهاب على اهتمام الباحثين الذين يحاولون اكتشاف إمكانية أن تصبح العلاج الواعد للربو. ويمكن إيجاد هذه الزيوت على شكل كبسولات، غير أنه لم يكتشف لها أي تأثير إيجابي فيما يتعلق بالربو.

### تغيير النظام الغذائي

لا زال الجدل مستمراً حول مدى إمكانية تحسين أعراض الربو من خلال تجنب الأطعمة الضارة أو تناول أطعمة تعتبر أكثر صحة وفائدة. وفي إطار هذا النقاش، تم طرح دليل جديد متعلق بالجدل حول وزن الجسم، فالأطفال ذوو الوزن الزائد أو الذين يعانون من البدانة معرضون بشكل أكبر للإصابة بالربو أكثر من أقرانهم ذوي الوزن الطبيعي. (انظر أيضاً الفصل العاشر).

وفي السنوات القادمة، يحتمل أن يصبح تأثير حماية الطفل على أعراض الربو موضوعاً للمزيد من الدراسات.

### حساسية الطعام

تعاني نسبة قليلة من الأطفال المصابين بالربو من حساسية الطعام. وعندما يكون لدى الطفل تحسس حقيقي من الطعام، يمكن أن ينشأ لديه رد فعل تجاه بعض الأطعمة مثل الحليب أو البيض أو المحار أو فول الصويا أو الفول السوداني. ولكشف عوامل الحساسية تلك، يجب أن يخضع الطفل لاختبار طبي بحيث يتم استبعاد الطعام المحدد من نظامه الغذائي ودراسة أعراض الحساسية.

ومن الأفكار التي كانت سبباً للنقاش بين العديد من العائلات "حساسية الطعام الخفية" حيث يعاني الطفل من تحسس تجاه أطعمة محددة لا يمكن كشفها من جانب الطبيب أو المستشفى.

إلا أن هذا المحفز الخفي لم يتم اكتشافه في أي دراسة. وتحذر الجهات التي تقدم الرعاية الصحية من أن الحمية التي تستبعد الأطعمة المشتبه في كونها مسببة للتحسس، دون تأكيد طبي، يمكن أن تسبب مشاكل أكبر للطفل. فبدون أطعمة معينة، يمكن أن يواجه الطفل نقصاً في التغذية يؤدي إلى الإضرار بصحته.

#### الأنظمة الغذائية الصحية

لسنوات عديدة، أشار المدافعون عن الطعام الصحي إلى أن الأطعمة المعالجة أو سهلة التحضير - أي تلك الأطعمة المصنوعة من القمح والسكر المنقى والدهون غير الصحية - كانت السبب في زيادة الوزن لدى الأطفال. وذكر المعنيون بالربو والتغذية كيف يمكن للسكر أن يؤثر على النظام المناعي لساعات عديدة، وكيف أن التغذية السيئة قد تحفز نوبات الربو.

وهذه المعلومات المتزايدة عن الربو والبدانة، إلى جانب البحث العميق في تأثير المواد الغذائية على الربو، زادت الاهتمام بتأثير الأغذية المختلفة على الجسم، وخاصة تلك الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن والمعتدلة البروتين والمتوازنة بالدهون الصحية والغنية بالألياف.

وهناك حاجة للمزيد من الأبحاث في هذا المجال، غير أن بعض الدراسات أظهرت نتائج شيقة حول الأطفال الذين اتبعوا حميات تتضمن كمية أكبر من الأطعمة المعالجة، فعلى سبيل المثال، تبين أن ٦٩٠ طفلاً يونانياً تتراوح أعمارهم بين السابعة والثامنة عشرة ممن التزموا "بحمية متوسطة تقليدية" قد تعرضوا لقليل من أعراض الربو كالأزيز والأنف المزكوم.

أما الأطفال الذين عاشوا في بيئة ريفية، فقد اتبعوا نظاماً غذائياً غنياً بالفواكه والخضروات والبندق تشمل العنب والبرتقال والتفاح والطماطم الطازجة (المنتجة محلياً في البيئة الريفية)، وهي جميعاً تحتوي على عناصر غذائية عديدة يمكن أن تكون مفيدة لأعراض الربو.

### العلاجات العشبية

يعود تاريخ العلاج بالأعشاب إلى المجتمعات القديمة للإغريق والرومان والصينيين واليابانيين والعرب. وقد أصبح اليوم بالإمكان شراء العلاجات العشبية بشكل واسع من شركات التجزئة. وعلى عكس أدوية الربو التقليدية، فإن شراءها لا يتطلب وصفة طبية.

### حقيقة



لم تقم هيئة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة الأمريكية بتنظيم المنتجات العشبية بنفس الطريقة التي خضعت لها الأدوية الموصوفة. وهذا يعني أنه ليس على المنتجات العشبية مطابقة معايير الكفاءة أو النقاوة المطلوبة في الأدوية الموصوفة أو التي لا تتطلب وصفة في الولايات المتحدة الأمريكية. إلا أن دولاً أخرى، وخاصة تلك التي في أوروبا، قامت بتصنيف الأعشاب كأدوية طبية.

وهذا يجعل من الأعشاب سلاحاً ذا حدين، فهي من جهة علاجات متوفرة تقريباً لأي شخص يريد الحصول عليها، ومن جهة أخرى يمكن أن تكون سلامة هذه المنتجات موضع شك بسبب التعريف غير الصحيح لمسمياتها أو إمكانية غش مكوناتها.

فإذا أردت اتباع الطريقة العشبية - كما فعل العديد من المصابين بالربو - تأكد من الحصول على مساعدة خبير مؤهل بالمداداة الطبيعية أو أخصائي أعشاب لتجنب الآثار الجانبية للأدوية العشبية.

### الأعشاب والربو

إن الأدوية العشبية هي منتجات نباتية يمكن أن تشتق من أي جزء من النبات. وهذا يشمل الجذر والساق واللحاء والأوراق والأزهار أو الثمار. وعندما تباع هذه المنتجات، يمكن تغليفها على شكل ظروف الشاي أو على شكل حبوب ومساحيق أو سوائل أو كبسولات. وقد نال بعضها الاستحسان لقدرتها على تخفيف أعراض الربو. وفي سوق الدواء الخاص بالبالغين، أصبحت المنتجات العشبية شائعة بشكل كبير بين العامة. وتشمل هذه المنتجات العشبية "جينغو بيلوبا" (Ginkgo Biloba)، والشاي الأخضر، وعرق السوس، والشاي الأسود. إلا أن هذه الأعشاب لم تحظ بالأدلة العلمية اللازمة لاعتمادها لعلاج لأطفال دون سن الثامنة عشرة.

### مراجعة الحقائق

قامت هيئة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة الأمريكية بتصنيف الأعشاب (وكذلك الفيتامينات) على أنها متممات لنظام التغذية أكثر من كونها أدوية علاجية. ولذلك فهي لا تخضع لنفس التنظيمات واللوائح الخاصة بالأدوية الموصوفة. ومع ذلك يمكن لهيئة الغذاء والدواء سحب أحد المنتجات العشبية من السوق إذا وجدته غير آمنة أو كان ترويجاً لادعاءات زائفة.

وعلى الرغم من اشتراط الحكومة الأمريكية وجود بطاقات تعريفية على منتجات الأعشاب لتوضيح كيفية تأثيرها على الجسم، فإنها لا تستلزم وجود بطاقات تحذيرية صحية. ولا يسمح لبطاقات التعريف بتعداد أية فوائد صحية أو طبية.

وفي بعض الأحيان، يمكن أن تحتوي المنتجات العشبية على "مكونات خفية"، وهي أدوية غير مسمّاة، مثل المنشطات ومضادات الالتهاب والمسكنات، التي تقوم بتخفيف الأعراض. وقد يؤدي استعمال الأعشاب المعروفة بشكل غير صحيح إلى معاناة البعض من تأثيرات سامة، وفي بعض الأحيان مميتة، وهي حالات نادرة. فإذا قررت استعمال المكملات العشبية لعلاج أعراض الربو لدى طفلك، يجب عليك تذكر عدة نقاط:

- تأكد من الحصول على تشخيص دقيق من مقدم معتمد للرعاية الصحية (الطبيب).
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك حول نصيحته باستعمال الأدوية العشبية - مع الأخذ في الاعتبار سن طفلك ووزنه وغيرها من العوامل الأخرى.
- تأكد من أن هذه المنتجات قد تم اختبارها من أجل السلامة والفعالية.
- تجنب المستحضرات المصنوعة من أكثر من عشبة واحدة.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا تعرض طفلك لتأثير مقلق.
- إذا استعملت هذه المكملات العلاجية، تجنب زيادة الجرعة أو تأخير موعد تناولها عن الوقت المحدد الذي أوصى به الطبيب.
- اجث في الدراسات العلمية المعروفة (المشورة في مجلات طبية محكمة) عن علاج الأعشاب في المجال الذي تهتم به.
- وتعد قاعدة بيانات "ميدلاين - Medline"، المتوفرة على شبكة الإنترنت، جزءاً من المكتبة الوطنية للطب، حيث توفر معلومات جمة عن المكملات العشبية وتلك المتعلقة بالنظام الغذائي. ويتضمن موقع الإنترنت

([www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html)) أبحاثاً وروابط جديدة

بخصوص إمكانية استعمال الأطفال لهذه المكملات العلاجية. ويقدم الموقع التالي

تقريراً موجزاً عن الأبحاث المتعلقة بالربو، وأنواعاً عديدة من العلاجات المتممة:

([www.nationalasthma.org.au/html/managment/infopapers/consumer/5004.asp](http://www.nationalasthma.org.au/html/managment/infopapers/consumer/5004.asp).)