## الفصل السابع

Buonchial Asthma

# حساسية القصبات الهوائية

## «الربو»

تعد حساسية القصبات الهوائية أو الربو من أكثر مظاهر الحساسية مضايقة للمريض. وعدد الذين يعانون من الربو يختلف باختلاف البيئة والأجناس والمجتمعات. والربو قد يكون مسبباً عن حساسية وقد لا يكون للحساسية دور.

**تعريف الربو أو حساسية القصبات الهوائية:**

الربو عبارة عن التهاب القصبات الهوائية المزمن، ويتميز بضيق المجاري التنفسية التي يمكن إرجاعها إلى الوضع الطبيعي ولو جزئياً بالأدوية أو دونها، وزيادة في حساسية القصبات الهوائية وتهيجها للعديد من المثيرات. وينتج عن حساسية القصبات انقباض في العضلات اللاإدارية وزيادة إفراد البلغم وتورم في الغشاء المخاطي؛ مما يؤدي إلى أعراض الربو المعروفة. ويمكن تقسيم الربو حسب المسببات إلى الأنواع الآتية.

١- **ربو تحسسي:** أي مسبب عن عوامل خارجية تسبب حساسية القصبات الهوائية.



obeikandl.com

٢- **ربو داخلي:** أي أنه غير مسبب عن حساسية خارجية.

٣- **ربو مختلط:** أي أن الحساسية تلعب دوراً بسيطاً، ولكن عوامل تلوث الهواء وعوامل أخرى تلعب دوراً أكبر في حدوثه.

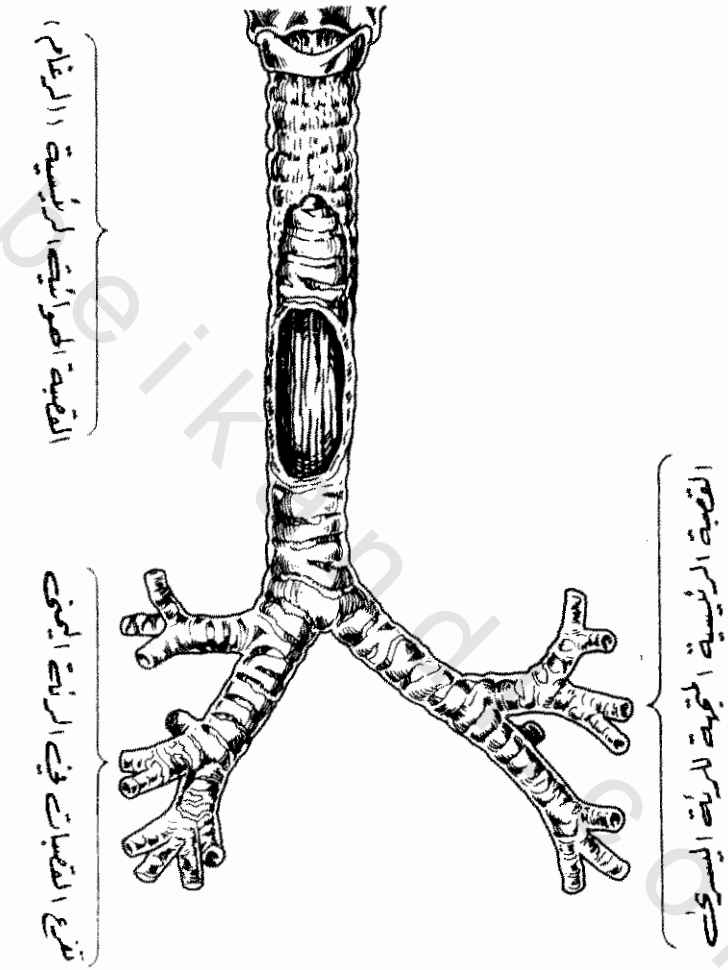
٤- **ربو مسبب:** عن علاجات مثل: الأسبرين ومركباته وعلاجات الروماتيزم. وسوف أتحدث عن كل نوع من الأنواع السابقة بالتفصيل فيما بعد.

وقد تحدث الإصابة بالربو في أي سن، ولكنه نادراً ما يحدث دون شهرين من العمر، مع أن بعض الأمهات تقول: إن طفلها مصابٌ بالحساسية منذ الولادة.

**ما هي أعراض الربو؟**

سواء كان الربو من النوع المسبب عن حساسية أو ربو داخلي أو مختلط فالأعراض كلها واحدة متشابهة إلى درجة كبيرة وأهمها:

١- سعال (كحة) تبدأ متهيجة وجافة دون بلغم، وقد تصبح رطبة مع بلغم. وعادة ما يكون البلغم بلون أبيض يشبه الزَّبد أو رغوة الصابون. وفي بعض الأحيان يكون البلغم على شكل لزج يحتوي على خيوط شفافة وأحياناً يحتوي على قطع صغيرة على شكل القُصَيْبات الهوائية (انظر الصورة) وفي الأطفال الصغار يحدث قيء (تطريش) نتيجة للسعال. وأكثر ما تكون نوبات السعال في الليل وخاصة بعد منتصف الليل، وبعد بذل




رسم توضيحي للقصبات الهوائية

جهد مثل الجري أو ممارسة الرياضة. وفي حالة الأطفال فإن حوالي ١٥٪ يكون السعال، وخاصة في الليل وبعد الجري، هو المظهر الوحيد للربو؛ ولذلك يصعب تشخيص الحالة على أنها حساسية القصبات الهوائية. والنتيجة وصف أنواع متعددة من علاجات السعال دون جدوى.

٢- صعوبة التنفس: كثير من المرضى يصف هذه الحالة بعبارة «كتمة في الصدر» أو «فحمة» أو «ضيق في النفس» وثقل في الصدر وصعوبة في أخذ الهواء أو إخراجه. ويشعر المريض كأنه موضوع في زجاجة والعالم مطبق على صدره. وكذلك يشعر المريض بالخوف والقلق خاصة إذا حدثت نوبة الربو الحادة لأول مرة في حياته. والشعور بضيق التنفس أو الكتمة يختلف حسب شدة الحالة.

٣- أزيز أو صفير في الصدر: ويسميه بعض المرضى «وَزوَزَة» و«حشرجة» و«كرير زي كرير البس»..إلخ من الأوصاف التي تنبع من بيئة المريض. وفي البداية يكون الأزيز في طور الزفير، أي عندما يخرج النفس، وعند اشتداد الحالة يصبح الأزيز مصاحباً للشهيق والزفير. وفي البداية يكن صوت الأزير خفيفاً لا يسمع إلا بسماعة خاصة، ولكن إذا استمرت الحالة دون علاج يصبح الأزير عالياً لدرجة يمكن سماع تنفس المريض من مسافة بضعة أمتار أو من غرفة مجاورة.

رسم يبين: لزوجة البلغم في حالة الربو

٤- سرعة التنفس والاجهاد: في الحالات الشديدة يصبح التنفس سريعاً. ويستعمل المريض عضلات التنفس المساعدة مثل: عضلات العنق والصدر والبطن، فترى أسفل العنق ينزل عند أخذ النفس، والبطن ترتفع وتنزل أثناء التنفس، وقد يتصبب العرق من الجبين نتيجة الإجهاد، ولا يستطيع المريض التنفس إلا إذا كان جالساً أو مستنداً على وسادة. وفي الحالات الشديدة يكون النفس قصيراً ومتقطعاً عند الكلام.

٥- كثير من المرضى يشعرون بحكة في الصدر قبل ظهور الأعراض السابقة بدقائق قليلة. وقد تبدأ حالة الربو الحادة بعطاس شديد وأعراض تشبه أعراض الزكام. وهناك بعض المرضى لا يشكون من سعال، بل يشعرون بضيق التنفس بشكل مفاجئ، وبعضهم يشعر بحشرجة وكأنه يكاد يختنق، ويشعر المريض أنه بحاجة إلى الهواء الطلق والخروج إلى خارج البيت.

**مريض يصف حالته:**

عندما سألت عبدالله عن شكواه أجابني قائلاً: «عيوني تدمع وتصير حمراء وتحكني، وأحس بزكام مع عطاس، وأنفي ينسد وأحياناً يسيل مثل الماء، وبعد ذلك أحس بحكة في صدري وصعوبة في التنفس، وأحس أني ما أقدر آخذ هواء كاف، وينكتم نسمي وأحس أني مخنوق وبعدها يصير صدري يصفّر مع كحة ناشفة

وبعدها تصير الكحة رطبة مع بلغم زي رغوة الصابون، ولا تخف الحالة إلا إذا أخذت بخاخ وعلاج الربو...».

**ويتابع عبدالله وصف حالته قائلاً:**

«وتحدث الحالة نفسها إذا شميت ريحة قوية مثل: المبيدات الحشرية وبعض أنواع الطيب والعطور والدخان، وإذا تعرضت للغبار، وأحياناً تحدث الحالة إذا زعلت أو إذا ضحكت كثيراً. وتغير الجو والهواء وتغير الفصول ودرجات الحرارة تزيدها، وإذا شربت ماء مثلجاً أو تعرضت لتيار المكيف، أو أصبت بزكام أو إنفلونزا تزيد حالة الصدر، وإذا جريت أو رقيت درجاً أتعب بسهولة وأحس بضيق في الصدر». واستطرد عبدالله قائلاً: «ولاحظت يا دكتور، ما أدري أنه مهم أو لا، أنه عندما أكون في إجازة خارج الرياض لا أحس بشيء، ومجرد ما رجعت أعاني من المشكلة؛ وراجعت أطباء كثيرين حتى إنه صار عندي صيدلية أدوية.. لاحظت يادكتور أنه أكثر ما تزيد عليَّ الحالة وجه الفجر، ومرات تصحيني من النوم.. وإذا كحيت وطلع البلغم أستريح».

إن وصف عبدالله لحالته يمثل وصفاً شاملاً لمعظم حالات المرضى المصابين بالربو. ولكن يجب أن نتذكر أن بعض الحالات تكون خفيفة جداً وتحدث مرة إلى مرتين في العام، وبعضها الآخر يكون شديداً لدرجة يحتاج معها المريض لأخذ علاج أو أكثر يومياً حتى يستطيع أن يمارس نشاطاته وأعماله المعتادة.

**درجات الربو من حيث الشدة:**

الربو درجات، منه الخفيف جداً بحيث لا يؤثر على المريض ومنه الشديد الذي يلزم أخذ علاج على مدار الساعة ويلزم زيارات للطبيب أو الطوارئ أو التنويم عدة مرات في العام، وبين الخفيف والشديد عدة درجات.

١- ربو خفيف متقطع: تحدث نوبات ضيق النفس مرتين إلى ثلاثة في العام، وغالباً لا تحتاج إلى علاج أو ربما بخاخ واحد عند اللزوم.

٢- ربو خفيف مستمر: تتكرر النوبات ولكنها لا تؤثر على النشاط أو حياة المريض ولكنها تحتاج إلى علاج منتظم.

٣- ربو متوسط الشدة: وقد يكون مستمراً أو متقطعاً، ويحتاج إلى علاج منتظم وقد يلزم علاج إسعافي.

٤- ربو شديد: وهو بشكل مستمر حتى مع أخذ العلاج، وقد تؤدي النوبات إلى تنويم المريض في المستشفى.

obeikandl.com

# أنواع الربو

**١- الربو التحسسي: أو المسبب عن عوامل خارجية**

وتسمى حساسية القصبات الهوائية Extrinsic Asthma. وهذا النوع هو أكثر أنواع الربو شيوعاً. وماعدا استثناءات قليلة فإن الربو التحسسي يحدث دون سن الأربعين ومعظم الحالات دون سن الثلاثين. وقد يبدأ في سن الطفولة ويستمر لسنوات عديدة، قد يستمر مدى الحياة. ولكن الحالات البسيطة تنتهي قبل سن البلوغ إذا بدأت في سن الطفولة. وهذا النوع من حساسية القصبات يكون وراثياً، وليس من الضروري أن تكون الوراثة حالة ربو، فلربما يكون أحد الأبوين أو أفراد الأسرة عانى أو يعاني من حساسية الأنف أو الجلد أو الربو أو أي نوع آخر من أنواع الحساسية.

وقد تحدث نوبات الربو التحسسي في فصول معينة من السنة كفصل الربيع مثلاً، أو قد تحدث في أي فصل ولكن تزيد النوبات في فصل معين كالشتاء. ولكن هناك كثيراً من المرضى ليس لفصول السنة أي تأثير عليهم، بل تحدث أعراض الربو على مدار السنة وفي أي فصل من فصول السنة.

والربو التحسسي يكون مسبباً عن حساسية القصبات لعوامل خارجية كثيرة منها غبار لقاح الأشجار والأعشاب والغبار وشعور الحيوانات وبعض الأطعمة.. وغيرها من مسببات الحساسية

**العوامل المثيرة والمسببة لحالات الربو والحساسية**

الكثيرة. وعند إجراء فحص الحساسية على الجلد يتبين العامل المسبب للحساسية. وعليه يكون علاج الربو التحسسي أسهل وخاصة إذا أمكن تجنب المسببات.

**٢- الربو الداخلي Intrinsic Asthma أو غير التحسسي:**

وهذا النوع من الربو يحدث بعد سن الأربعين. وفي بعض الأحيان القليلة قد يحدث قبل ذلك السن نتيجة التهاب القصبات الحاد أو النزلة الشعبية وخاصة بعد الإصابة بالأنفلونزا أو التعرض لتيار هوائي بارد والجسم حار ومتعرق. وقد يحدث هذا النوع من الربو نتيجة التعرض لمواد كيماوية ذات رائحة نفاذة كالدهان وأبخرة الكيماويات.

وعادة يكون هذا النوع من الربو شديداً ويستمر مدى الحياة. والمصاب به يحتاج إلى أخذ العلاجات بشكل مستمر تقريباً. وهذا النوع الشديد من الربو هو عادة ما يعنيه عامة الناس حينما يسمعون كلمة «الربو». وكثير من المرضى لا يحبون سماع كلمة «ربو». وغالباً ما يسأل المريض: «هو اللي عندي يا دكتور ربو وألا حساسية القصبات؟» ليفرقوا بين الربو الداخلي والربو التحسسي والربو الشديد المزمن.

والعوامل الرئيسة المهيجة للربو الداخلي هي الروائح القوية والدخان وتغيرات درجة الحرارة والزكام والنزلات الشعبية. وهذا

النوع من الربو غير وراثي. وعند إجراء فحوصات الحساسية على الجلد لا يظهر أي مسبب مثل: لقاح الأعشاب والأشجار، وإذا ظهرت الحساسية فإنها تكون ضعيفة وليست ذات أهمية في إثارة الربو.

**٣- الربو المختلط Mixed Asthma**

وهذا النوع من الربو يجمع بين النوع الأول والثاني من حيث الأسباب، أي أن الحساسية تلعب دوراً كمسبب، ولكن الربو قد يحدث دون التعرض لمسببات الحساسية. وغالباً ما يبدأ هذا النوع من الربو دون سن الثالثة. وفي البداية يكون الزكام والالتهابات الفيروسية هي المسبب الرئيس لنوبات الربو. وكلما تقدم السن بالطفل كلما بدأت الحساسية تلعب دوراً أكثر في إثارة نوبات الربو. وإذا أجري فحص الحساسية في بداية ظهور الأعراض لا يتبين أي مسبب.

ولكن إذا أعيد فحص الحساسية بعد سنوات فغالباً ما يتبين أن المريض أصبح حساساً إما للغبار أو لقاح النباتات أو غيرها.

وعامل الوراثة قد يكون ظاهراً في هذا النوع من الربو، وقد لا توجد أية أهمية لعامل الوراثة.

**٤- الربو المسبب عن حساسية الأسبرين Aspirin Induced Asthma**

وهذا النوع من الربو كثير الحدوث عند الذين يعانون من الحساسية للأسبرين. ويتميز هذا النوع من الربو بحدوث نوبات



obeikandl.com

حادة من صعوبة التنفس والسعال وضيق التنفس بعد دقائق تتراوح بين ١٠-٦٠ دقيقة من تناول الأسبرين. الشيء نفسه يحدث عند تناول العلاجات المستعملة في تخفيف آلام الروماتيزم والمفاصل وأوجاع الظهر وبعض أدوية الزكام مثل: حبوب «الفكس Vicks». ويجب ألا يغيب عن البال أن هناك أصباغاً ومواد ملونة (اللون الأصفر) تستعمل في تلوين بعض الأدوية كالفيتامينات والعصيرات (مسحوق تانغ وكول آيد .. إلخ» تحتوي مادة «التارترازين Tartrazin» التي لها صلة بالأسبرين.

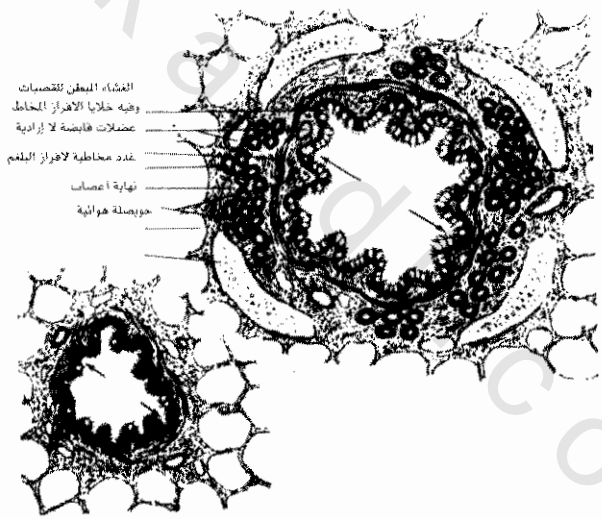
ويتميز الربو المسبب عن الأسبرين ومشتقاته بحدوث زوائد لحمية في الأنف التي قد يلزم معالجتها جراحياً.

وعلاج هذا النوع من الربو يتلخص في تجنب الأسبرين وعلاجات الروماتيزم والفيتامينات والمشروبات المعلبة ذات اللون الأصفر وأدوية الزكام كالفكس وغيرها.

**٥- أنواع أخرى من الربو:**

بالإضافة إلى الأربعة أنواع الرئيسة السابقة فإن هناك نوعاً من الربو ينتج عن بذل المجهود الجسماني مثل: لعب الرياضة والجري والسباحة وغيرها. وهذا النوع من الربو يكون عادة مصاحباً للأنواع السابقة، ويحدث عند حوالي ٩٠٪ من المصابين بحالة الربو.

وهناك نوع من الربو يصيب بعض أصحاب المهن مثل الخبازين والمشتغلين في صوامع الغلال ومصانع البلاستيك والنجارين، وغيرها من الحرف. وعادة يسمى بتسمية الصفة المسببة مثل: ربو الخبازين وربو القصابين وغيرها من التسميات. وتتميز تلك الأنواع بحدوث أعراض الربو بعد العمل في الأمكنة المحتوية على مسببات الربو.




رسم توضيحي: مقطع عرضي في القصبات الهوائية للرئة

**ما الذي يحدث في القصبات الرئوية أثناء نوبات الربو؟**

حتى يستطيع المريض استيعاب العلاجات المستعملة لحالات الربو أو حساسية القصبات الرئوية فلابد من معرفة المشكلة والتغيرات التي تحدث في القصبات وتؤدي إلى ظهور الأعراض من سعال وضيق في التنفس وأزيز وزيادة في إفراز البلغم.. إلخ. ويمكن تلخيص التغييرات الباثولوجية (المرضية) التي تحدث في القصبات الرئوية كالآتي:

أ - زيادة في إفراز الغدد الموجودة في جدران القصبات، وينتج عن ذلك زيادة في إفراز المخاط والبلغم الذي يكون لزجاً داخل تجويف القصبات. وينتج عن زيادة إفراز البلغم تهيج القصبات، مما يؤدي إلى السعال الذي هو أول أعراض الربو الحاد. وقد يكوِّن البلغم طبقة داخل القصبات مما ينتج عنه ضيق فتحة القصبات الهوائية. وأحياناً يكون البلغم جافاً لدرجة ينتج عنه انسداد كامل للقصبات الصغيرة.

ب - تورّم والتهاب الغشاء المخاطي المخملي الذي يبطن القصبات الهوائية. وهذا التورّم بالإضافة إلى البلغم يسبب ضيقاً أكثر في القصبات.

ج - انقباض تدريجي للعضلات اللاإرادية المحيطة بالقصبات يحدث بعد ساعات من بداية الربو الحاد. وينتج عن انقباض العضلات تضيق أكثر في قطر القصبات. والنتيجة الحتمية

للتغيرات الباثولوجية السابقة هي ضيق قطر القصبات الرئوية مما ينتج عنه انسداد جزئي أو كلي في بعض القصبات. وهذه التغيرات الثلاثة تؤدي إلى السعال والبلغم والشعور بضيق النفس وحدوث الأزيز والخشخة التي تحدث في الصدر.

والتغيرات السابقة هي نتيجة إفراز هرمونات مثل: الهستامين (Histamine) وهرمونات أخرى تعرف باسم «لوكوترين Leuko-trienes» التي تفرزها خلايا خاصة موجودة في جدار القصبات، عند التعرض لمسببات الحساسية المذكورة سابقاً. والنتيجة النهائية لكل تلك التغيرات هو زيادة إفراز البلغم اللزج وانسداد بعض القصبات وصعوبة دخول أو خروج الهواء إلى الرئة، مما يؤدي إلى نقص الأكسجين في الدم والشعور بحالة تشبه الاختناق. يضاف إلى ذلك رشح بلازما الدم من الشعيرات الدموية في القصبات وتجمع عدد كبير من خلايا الدم البيضاء في مكان حدوث الحساسية، مما يؤدي إلى الالتهاب التحسسي الذي يجعل القصبات الهوائية سهلة التهيج بالمؤثرات الخارجية مثل: الروائح القوية والبويات والدخان وتغيرات درجات الحرارة وغيرها من المثيرات.

## الربو والمرأة الحامل

كثير من النساء الحوامل يخشين من أخذ العلاجات خوفاً على الجنين من الضرر أو التشوهات؛ ولذلك نرى أن بعض الحوامل المصابات بالربو يفضلن المعاناة، حتى في النوبات الحادة، على أخذ العلاج، والنتيجة هو استفحال الحالة ومعاناة قد تحتاج أخيراً إلى استعمال علاجات قوية، ولربما تصبح الحالة مزمنة لا تستجيب للعلاج إلا جزئياً. فهل يا ترى لهذا الخوف ما يبرره؟ وهل هناك أضرار أو مضاعفات لعلاج الربو والحساسية على الجنين؟ وهل هناك دراسات علمية موثقة توضح هذا الأمر بالنسبة للمرأة التي تعاني من الربو أثناء الحمل؟.

لقد عالجت في العقود الثلاثة الماضية عدداً كبيراً من النساء الحوامل المصابات بالربو أو الحساسية ولم يحدث أن تضرر الجنين، بفضل الله. في أي من تلك الحالات مع العلم أن أكثر من امرأة وضعت توائم في صحة جيدة. وعلى العكس من ذلك فإن النساء اللواتي يمتنعن عن أخذ العلاج في حالات الربو تكون معاناتهن أكثر والضرر على الجنين والإسقاط أكثر، خاصة في نوبات الربو التي ينقص فيها الأكسجين في الدم. وقد أجريت دراسات عديدة من أشهرها دراسة أمريكية قارنت بين ثلاث مجموعات من النساء الحوامل، كل مجموعة تتألف من حوالي ٧٥

سيدة، مجموعة لا تعاني من الربو ولم تأخذ أي علاج ومجموعة تعاني من الربو وتلقت العلاج بشكل مماثل للنساء غير الحوامل. ومن ضمن الأدوية البخاخات والكورتزون وغيرها. والمجموعة الثالثة تلقت أقل قدر من العلاج بسبب الخوف على الجنين. ماذا كانت النتيجة؟ وجد أن المجموعة الثانية التي أخذت العلاج بشكل كامل وكالمعتاد عند أي مريض يعاني من الربو، وجد أن هذه المجموعة لم تختلف عن المجموعة الأولى التي لم تأخذ أي علاج، من حيث صحة الجنين والإسقاط ووفاة الأجنة ووزن الجنين والتشوهات، أي أن علاج الربو والحساسية لم يؤثر على الحمل، بل العكس كانت النتيجة في المجموعة الثالثة التي لم تعالج بشكل جيد، حيث كانت نسبة الإسقاط وتشوهات الأجنة ووفاتها كانت أكثر من المجموعة الأولى والثانية. وكان الاستنتاج من البحث أن المرأة الحامل يجب أن تعالج بشكل عادي، وأن العلاج ليس له ضرر على الجنين ولا يؤدي إلى تشوهات. وعلى العكس فإن عدم العلاج أثناء الحمل يؤدي إلى تشوهات وإسقاط الأجنة أو الولادة المبكرة ونقص وزن الجنين بسبب نقص الأكسجين. والأدوية المستعملة تشمل البخاخات والكورتزون سواء بالفم والوريد وموسعات الشعب.

أما بالنسبة لحالة الربو أثناء الحمل من حيث الشدة أو تغير الحالة فإن ثلث النساء الحوامل يزداد الربو أثناء الحمل وثلثاً يبقى

كما هو قبل الحمل، والثلث الآخر يتحسن الربو أو يتوقف أثناء الحمل. ولا يعرف السبب تماماً لماذا بعض النساء تتحسن وبعضهن تسوء وبعضهن الآخر يبقى كما هو، ولكن ربما للتغيرات الهرمونية المختلفة دور في ذلك.

هل هناك من ضرر على المرأة الحامل من أخذ أمصال الحساسية أو التطعيم ضد الحساسية أثناء الحمل؟ التطعيم ضد الحساسية هو عبارة عن أمصال تحتوي مسببات الحساسية نفسها، وليس لها تأثير على الجنين، ولأن هذه الأمصال تسبب أحياناً ردة فعل تحسسية ربما تؤدي إلى هبوط الضغط، وهذه تحدث في بداية التطعيم عندما نزيد تركيز المصل ونادراً ما تحدث بعد ذلك. ولهذا لا نبدأ التطعيم أثناء الحمل ولكن إذا كانت المرأة ابتدأت بالتطعيم قبل الحمل، ووصلت التركيز الذي تبقى فيه جرعة المصل ثابتة لا تزداد فإننا نستمر في التطعيم أثناء الحمل ولا يوقف؛ لأنه لا يضر على الأم أو الجنين. وعلى العكس، فإن الدراسات الحديثة بينت أن الاستمرار في التطعيم أثناء الحمل يقلل احتمالات حدوث الحساسية في المولود، حيث وجد أن تكوين أجسام الحساسية IGE تقل كثيراً بالمقارنة للمولود الذي لم تتلق فيه الأم التطعيم ضد الحساسية.

**ما هي أدوية الربو والحساسية التي لا تضر أثناء الحمل؟**

بشكل عام فإن جميع الأدوية المستعملة في الوقت الحاضر لعلاج الحساسية والربو لا تضر الجنين. ومن هذه الأدوية:

لوراتيداين Loratidine وكلورفينارامين Chlorphneramine لعلاج حساسية الأنف، وبخاخات بيكلوميثاسون Beclomethasone (بيكونيز) وموميتازون Mometasone (نيزونيكس) وبخاخ فلوتيكازون Fluticasone (فليكسونيز) للأنف وبخاخات موسعات الشعب الهوائية مثل سولبيوتامول كالفنيتولين وغيرها وبخاخات الكورتزون مثل: بيكلوميثاسون Beclomethosone وفلوتيكازون Fluticasone وبوديسونيد Budesonide وغيرها بالإضافة إلى الكورتزون سواء كان عن طريق حبوب أو حقن في الوريد أو الأنف أو دهونات موضعية. فهذه الأدوية جميعها يمكن استعمالها أثناء الحمل دون الخوف من التأثير على الجنين.

obeikandl.com

# علاج الربو

**هل يوجد علاج للربو؟**

نعم يوجد علاج. وفعالية العلاج تعتمد على نوع الربو وعلى شدته. وعلاج الربو يعتمد على ثلاثة أسس رئيسية هي:

أولاً: تجنب المسببات قدر الإمكان.

ثانياً: استعمال أدوية خاصة بالربو.

ثالثاً: استعمال الحقن بمصل الحساسية الخاص.

أما بالنسبة لتجنب المسببات فيتلخص في الابتعاد عن الدخان وخاصة في الأمكنة المغلقة، كالجلوس مع مجموعة من المدخنين في غرفة مغلقة مثلاً. كذلك يجب الابتعاد عن البخاخات والمبيدات الحشرية والدهانات ورائحة الغازات الطيّارة كالبنزين والكحول والعطور البخاخة، وتجنب شرب السوائل المثلجة. وإذا كان السبب هو الأسبرين أو حساسية للحيوانات مثل: القطط وغيرها فيجب تجنبها، وغيرها من المسببات (انظر الرسومات التوضيحية)

أما الأدوية المستعملة لعلاج الربو فهي كثيرة وتأتي تحت أسماء متعددة. وعدد الأدوية ونوعها وكميتها يعتمد على شدة الربو. وأهم العلاجات:

أ - مشتقات الأمينوفيلين (ثيوفيلين) إما على شكل شراب أو حبوب أو كبسولات طويلة المفعول، وهذه قلما تستعمل في



obeikandl.com

السنوات الأخيرة، حيث إن هناك علاجات حديثة أفضل بكثير.

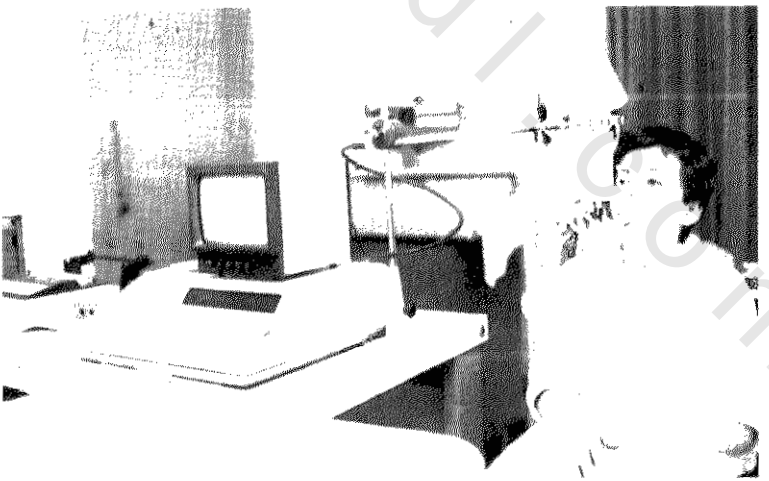
ب - موسعات الشعب الهوائية على شكل بخاخات أو شراب أو حبوب.

ج - مركبات الكورتيزون: وهذه إما على شكل حبوب أو حقن أو بخاخ، وتعد بخاخات الكورتزون العمود الفقري لعلاج الربو بدرجاته وأنواعه المختلفة وبخاخات الكرتزون تعطي الفائدة دون أية مضاعفات تذكر إذا أعطيت بالجرعات التي يصفها المختص. وخوف المريض من بخاخات الكرتزون لا مبرر له. فهو يعالج الالتهاب التحسسي الذي يؤدي إلى نوبات الربو، دون مضاعفات أو أعراض جانبية تذكر. فهو علاج ووقاية.

د - علاجات تستعمل لمنع تكرار نوبات الربو مثل: علاج «الكرمولين» أو «انتال» وغيرها من الأدوية التي يجب أن تؤخذ حسب توجيه ونصيحة طبيبك. وهذه أصبحت قليلة الاستعمال في السنوات الأخيرة.

أما استعمال مصل الحساسية فهو يفيد في حالات الربو الخارجي المسبب عن الحساسية وبعض أنواع الربو المختلط. وتعطى بعد إجراء اختبار الحساسية إذا كانت المسببات لا يمكن تجنبها مثل: لقاح النباتات كالأعشاب والأشجار. ويعطى مستخلص المسببات هذه على شكل جرعات صغيرة تحت الجلد على فترات معينة تتزايد تدريجياً، يصبح بعدها المريض أقل تأثيراً بمسببات

الربو. وإذا قرر المختص الحساسية استعمال المصل فإن مدة المعالجة تتعدى عادة الثلاثة أعوام



فحص وظائف الرئة كوسيلة لتشخيص ومتابعة حالة الربو

# الكورتزون

## وأهميته في علاج الحساسية والربو

كثير من المرضى يخافون من كلمة «كورتزون» لدرجة تجعلهم يرفضون أخذ أي علاج يحتوي على الكورتزون مهما كانت المبررات لاستعماله. وخوفهم هذا مبني إما على كلام الناس ودون أية معرفة عن الكورتزون، وإما عن معرفة شخصية لقريب أو صديق أخذ أحد مركبات الكورتزون، فحدثت له أو لها مضاعفات بسبب إساءة استعمال الكورتزون، أو بسبب تجربة شخصية أدت إلى حدوث مضاعفات غير مرغوب فيها جعلت ذلك الشخص ينفر ويخاف من كلمة كورتزون. وفي هذا الباب سوف أقدم شرحاً موجزاً لماهيّة الكورتزون، ما هو، كيف يعمل، أهميته لوظائف الجسم، استعماله في حالات الحساسية والربو، المركبات المختلفة للكورتزون وطريقة أخذها وما هي الفوائد والمضاعفات ومتى تحدث وكيف نتجنبها، وكيف نحصل على الفائدة دون المضاعفات، وسأبحث أيضاً أسباب الخوف من الكورتزون عند بعض المرضى، راجياً أن يخرج القارئ بصورة واضحة غير مشوشة عن الكورتزون. فالمريض المثقف الواعي يساعد نفسه ويساعد الطبيب على إتمام خطة العلاج بنجاح، ولا يلحق بنفسه الضرر بناء على معلومات خاطئة وغير مبنية على علم.

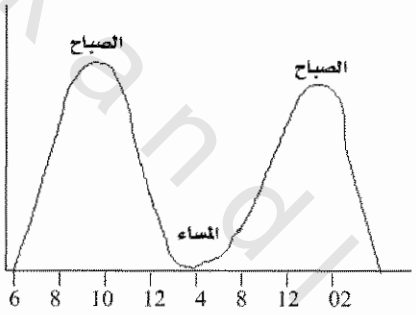
❖ **ما هو الكورتزون:**

الكورتزون عبارة عن هرمون يفرز على شكل هيدروكورتزون من غدة صغيرة فوق الكليتين، وهذه الغدة تقع على الجزء الأعلى من الكلية على شكل خوذة صغيرة. وهذه الغدة تسمى (الغدة الكظرية) فبالإضافة لإفراز الكورتزون فهي تفرز هرمونات أخرى مثل: هرمون «أدرينالين» وهرمون «جلوكاكون» المهمة جداً لتنظيم بعض وظائف الجسم مثل: تنظيم السكر والضغط والأملاح وغيرها من الوظائف. وإفرازات الغدة الكظرية من الهرمونات تنظمها الغدة النخامية الواقعة في قاع الجمجمة. وفشل الغدة الكظرية في وظائفها يؤدي إلى نتائج صحية سيئة.

❖ **كيف يفرز الكورتزون من الغدة الكظرية:**

هناك ارتباط بين الغدة النخامية والغدة الكظرية عن طريق هرمون يسمى «ACTH» أو الهرمون المنظم للكورتزون، تفرزه الغدة النخامية. وهذا النظام يشبه عمل منظم درجات الحرارة في المكيف «تيرموستات» فهرمون ACTH من الغدة النخامية ينبه الغدة الكظرية لإفراز الكورتزون. وعندما تفرز الغدة الكظرية كمية كافية من الكورتزون في الدم يتوقف هرمون ACTH المنظم للكورتزون. وعندما يستعمل الجسم الكورتزون في وظائفه المختلفة ويقل تركيزه في الجسم فإن الهرمون المنظم للكورتزون ACTH يبدأ في الإفراز

وينبـه الغـدة الكظرية وهكذا. ويكون الكورتـزون أعلى مـا يمكن في الجسم في الصباح الباكر ما بين الساعة ٦ والساعة ٩ صباحاً، ثم يبـدأ تركيـزه في الجسم يقل حتى يصل درجـة قـريبة من الصفـر حوالي منتصف الليل والساعة الثانية صباحاً. وعندها تبدأ الغدة النخامية بإفراز الهرمون المنظم للكورتزون حتى ينبه الغدة الكظرية لإفراز الكورتزون (انظر التوضيح).




❖ **وظائف الكورتزون أو ماذا يعمل الكورتزون في الجسم:**

الكورتزون مهم جداً لوظائف الجسم ولا يمكن الاستغناء عنه، ومن أهم وظائفه:

١- تنظيم الأملاح في الجسم، حيث ينظم ملح الصودا والبوتاس في الدم وسوائل الجسم والخلايا.

٢- تنظيم السوائل في الجسم، فعندما يرتفع الكورتزون في الجسم تنحشر السوائل ويمتلئ الجسم، وعندما يقل تخرج السوائل الزائدة.

٣- تنظيم سكر الدم، فعندما يرتفع الكورتزون يرفع السكر، وإذا نقص ينقص السكر.

٤- ينظم وظائف خلايا الجسم وخاصة خلايا جهاز المناعة، ويساعد خلايا الجهاز التنفسي على إفراز هرمون يمنع انقباض القصبات الهوائية.

٥- للكورتزون مفعول مضاد للخلايا الوردية التي تفرز في مكان تفاعل الحساسية؛ ولذلك فهو ذو مفعول مقاوم للالتهاب التحسسي.

٦- يمنع رشح السوائل الالتهابية من الشعيرات والأوعية الدموية أثناء الالتهاب التحسسي ويقلل من التورم والاحتقان الالتهابي في حالات الحساسية؛ ولذلك يعد الكورتزون من أهم الهرمونات المستعملة في علاج الالتهابات الناتجة عن الحساسية.

❖ **أنواع الكورتزون ومستحضراتها المستعملة في الحساسية والربو:**

**مركبات الكورتزون توجد في أشكال وجرعات مختلفة، فهو يوجد على شكل حبوب أو سائل (شراب)، أو حقن أو بخاخات للأنف**

والصدر أو مراهم وكريمات للجلد أو نقط للعينين أو محلول يستعمل كرذاذ يستنشق عن طريق خاص في في حالات الربو الحادة. والحقن والحبوب قد تكون قصيرة المفعول تبقى في الجسم مدة قصيرة أو قد تكون طويلة المفعول يبقى تأثيرها في الجسم مدة قد تصل إلى ثلاثة شهور. وبعض المستحضرات قد تمتص من الجلد وبعضها قليل النفاذ، وبعضها الآخر مثل البخاخات لها مفعول موضعي لا تصل إلى الدورة الدموية إذا أعطيت بالجرعات المناسبة.

ولهذا فإن ليس كل مستحضرات الكورتزون واحدة أو متشابهة. وبالتالي فإن أعراضها الجانبية ومضاعفاتها ليست كلها واحدة أو بالدرجة نفسها.

❖ استعمال الكورتوزون ومركباته في علاج الحساسية والربو:

الكورتزون فعال جداً في علاج الالتهاب التحسسي سواء كان في الجلد أو الأنف أو القصبات الهوائية أو في ردة الفعل التحسسية الشدة مثل: الصدمة التحسسية (Anaphylaxis) المصحوبة بهبوط الضغط. فهو يمنع رشح بلازما الدم من الأوعية الدموية ويقلل التورم والاحتقان وانقباض الأنابيب الهوائية ويقلل إفرازات المخاط ويطرد الخلايا الالتهابية. وبذلك يعد الكورتزون ومركباته العمود الفقري في علاج الحساسية والربو وردة الفعل



obeikandl.com

التحسسية الشديدة. وهو يستعمل كعلاج للحالات الحادة وللوقاية؛ ففي الحالات الحادة يستعمل الكورتزون على شكل رذاذ بالاستنشاق عن طريق جهاز خاص (نيبيولزر) أو بخاخ، أو على شكل حقنة (إبرة) تعطى إما في الوريد أو في العضل أو على شكل حبوب قصيرة المفعول تعطى ٣-٧ أيام وذلك حسب الحالة وشدتها. **وإذا أعطيت الحقن قصيرة المفعول أو الحبوب لمدة قصيرة لا تزيد عن ٥-٧ أيام للحالات الحادة والطارئة فإنه يعطي الفائدة دون أية أضرار أو أعراض جانبية تذكر**، لكن بعض مرضى الربو المزمن الشديد قد يحتاجون لأخذ حبوب الكورتزون لفترات طويلة.

وأما الحالات المزمنة المستمرة مثل حساسية الأنف والربو المزمن فإن أفضل طريقة لاستعمال الكورتزون هو البخاخات سواء للأنف أو للربو عن طريق الفم، والبخاخات تأتي بأشكال وجرعات مختلفة فمنها على شكل مسحوق يشفط بالفم أو على شكل بخاخ. **والبخاخات لها فائدة حبوب الكورتزون نفسها أو الحقن، غير أنها خالية تقريباً من المضاعفات والأعراض الجانبية حتى لو استخدمت لأشهر أو سنوات عديدة.** والسبب هي أنها موضعية ولا تصل إلى الدورية الدموية وبالتالي لا تؤثر على نظام الغدد، أي تنظيم إفراز الكورتزون من الجسم.

❖ **كيف ومتى تحدث مضاعفات الكورتزون؟ وما هي مضاعفاته وأعراضه؟**

**إذا أعطي الكورتزون على شكل حبوب أو إبر (حقن) قصيرة المفعول لمدة لا تزيد عن أسبوع فليس هناك خوف من أية مضاعفات بشرط أن تعطى الحبوب في الصباح مرة واحدة أو أقصى حد مرتين في اليوم، وتوقف بعدها بشكل مفاجئ، لا حاجة للتدرج إذا كان المريض لا يأخذ كورتزون في السابق.** وأفضل طريقة هو أخذ الكورتزون مرة في الصباح، لأن الجسم يفرز الكورتزون في الصباح، حتى لا يؤثر على نظام الغدد. وتحدث مضاعفات وأضرار الكورتزون إذا أعطي على شكل حبوب أكثر من ٧,٥ ملغم في اليوم لفترة تزيد عن أسبوعين، أو أعطي على شكل حقن طويلة الأجل في العضل بشكل متكرر مثل: في الشهر أو أكثر من مرتين في العام أو على شكل حبوب ذات مفعول طويل مثل: ديكادرون وسيلستون وغيرها. وتحدث مضاعفات الكورتزون؛ لأن العلاج يؤثر على نظام الغدد؛ وبالتالي يعطل إفراز الكورتزون من الغدة الكظرية التي تضمر وبالتالي تتعطل وظائفها، وهذا يؤدي إلى المضاعفات السيئة التي يخشاها المرضى.

**وأهم مضاعفات الكورتزون عندما يساء استعماله هي:**

١- زيادة الوزن في وسط الجسم والوجه، ويصبح الوجه مستديراً أحمر اللون. وتبقى الأطراف نحيفة وضعيفة.

٢- تشقق الجلد وظهور خطوط وردية اللون أو محمرة؛ وذلك بسبب زيادة الوزن وتفتق الجلد وضعف الروابط بين الخلايا.

٣- ارتفاع الضغط بسبب انحباس بعض الأملاح والسوائل في الجسم.

٤- حدوث السكري وخاصة عند ذوي الاستعداد إذا كان أحد أفراد الأسرة مصاب بالسكري.

٥- آلام العظام ولينها وتصبح هشة سهلة الكسر.

٦- ضعف مقاومة الجسم والتعرض للإصابات المتكررة.

٧- ضعف النظر وتكون الماء الأبيض مما يؤدي إلى عتمة عدسة العين.

٨- اضطراب الدورة الشهرية لدى النساء.

٩- التأثير على نمو الأطفال.

١٠- اضطرابات نفسية وأرق.

١١- زيادة في الشهية ورغبة في الأكل بشكل كبير.

١٢- حدوث تقرحات في المعدة والاثني عشر وخاصة إذا أخذت حبوب الكورتزون على معدة فارغة.

وعليه فإن **الكورتزون سلاح ذو حدين يعطي فائدة كبيرة إذا استعمل بشكل جيد من قبل الطبيب المختص، ويؤذي إذا أسيء استعماله**. وأن أفضل طريقة لاستخدام الكورتزون هو عن طريق البخاخات، وأما في الحالات الحادة فيجب أن يعطى لأقصر مدة ممكنة حتى تتحسن الحالة ثم يوقف. أما الإبرة طويلة المفعول فيجب ألا تعطى أكثر من مرة في العام ومرتين كحد أقصى،

وللحالات الضرورية. ويجب ألا يكون الخوف من المضاعفات سبباً في الامتناع عن أخذ الكورتزون في الحالات التي يلزم فيها، فقد يكون السبب في إنقاذ حياة المريض أو تقصير أو إيقاف الحالات الطارئة وخاصة الربو؛ لأن إهمال علاجها يؤدي إلى جعل الحالة مزمنة وبالتالي تأثير سلبي على حياة المريض وأسرته.

obeikandl.com

## الطب البديل أو المكمل أو الأعشاب لعلاج الربو

أصبح كثير من المرضى، وخاصة مرضى الحالات المزمنة مثل السكري والضغط والكلى والأورام والحساسية والربو يميلون أكثر فأكثر إلى البحث عما يسمى (بالعلاجات الطبيعية) مثل الأعشاب والإبر الصينية والطاقة والكي والعسل وغيرها. ومرد ذلك في ظني هو الخوف من الأعراض الجانبية والتأثيرات الضارة للعلاجات الكيماوية الحديثة. وفي بعض الأحيان يكون ذلك نتيجة نصيحة من معرفة أو صديق دون علم أو خلفية عن ذلك العلاج «الطبيعي». وقد أصبحت ظاهرة الطلب للعلاجات الطبيعية والأعشاب كثيرة الانتشار في كثير من البلاد مما أدى إلى استغلال بعض المتاجرين والمشعوذين قليلي الخبرة لكثير من المرضى وعرض منتجات نباتية تحتوي على مواد سامة ومغشوشة ليست من أصل نباتي بل كيماويات كالزرنيخ والرصاص والكورتزون المطحون، وقد أدى تحول بعض المرضى إلى تلك الأدوية المسماة «طبيعية» إلى تفاقم الحالة المرضية وإهمال العلاج الصحيح من قبل الطبيب المختص.

**لا شك أن هناك بعض العلاجات الطبيعية والأعشاب ذات فائدة، ولكنها ليست بديلة عن العلاجات التي تمت دراستها دراسة**

**علمية دقيقة وموثقة، وعرفت فوائدها وأعراضها الجانبية ومقدار الجرعة والمدة التي يجب أن تعطى. والعلاج بالأعشاب والوسائل الأخرى يعد مكملاً وليس بديلاً عن العلاجات المتوفرة في الصيدليات، والشرط لفائدة الأعشاب والعلاجات المكملة هو خبرة الذي يصفها وصدقه.** فمثلاً وجدنا أن بعض الأعشاب التي وُصفت لبعض مرضى الربو تحتوي على مسحوق حبوب الكورتزون.

ونحن نعرف أن الكورتزون يعطى في الحالات الحادة الشديدة لفترة قصيرة، وإذا أعطي لفترة طويلة فله مضاعفات وأضرار كثيرة. والغش في أدوية الأعشاب كثير الحدوث من قبل الجهلة والمشعوذين.

وبالإضافة إلى ذلك فنحن نعرف أن بعض الأعشاب تحتوي على مواد فعالة لعلاج كثير من الأمراض، ولكن هذا يحتاج إلى خبرة طويلة جداً لمعرفة الكمية اللازمة والتركيز والجرعة..إلخ حتى لا تحدث أضرار أو مضاعفات وبما أن كثيراً من الأدوية المتوفرة في الصيدليات من أصل نباتي وجرعتها معروفة وأعراضها الجانبية مدروسة فإن استعمالها من قبل الطبيب المختص يكون أدق وأكثر فائدة. وقد تحوّل كثير من الأطباء في الصين والمستشفيات، والصين هي موطن العلاج بالأعشاب، تحولوا إلى الطب الحديث أكثر فأكثر، وفي هذا الباب سوف أشرح بعض الأعشاب والطرق

والأغذية المستعملة في علاج الربو التي تعد مكملة للعلاج الحديث ولكنها ليست بديلة عنه.

- **البصل والثوم:** أكل البصل والثوم، لولا رائحته القوية، من الأشياء المفيدة التي تساعد على تخفيف حالات الربو وخاصة الخفيفة والمتوسطة منها، ويفضل أن يؤكل البصل دون طبخ. وبتحليل المواد الفعالة في البصل التي تعالج الربو وجد أنه يحتوي على مادة مضادة «للّوكوترينز» ومادة لوكوترينز تفرز في حالة حساسية القصبات وتسبب التهاباً وانقباضاً شديداً في القصبات الهوائية. والمادة الموجودة في البصل والثوم تضاد هذه المادة وتقلل من تأثيرها، ومضادات اللوكوترينز تتوفر الآن بشكل علاج يستعمل للربو بجرعات معروفة ومحددة مثل: «سينغيولير Singulair» و «أكوليت Accolate» فبدلاً من رائحة البصل والثوم يأخذ المريض حبة مرة يومياً.
- **القهوة والشاي:** لها مفعول جيد على حالات الربو؛ لأنها تحتوي على مادة «زانثين» التي تساعد على توسع القصبات الهوائية المنقبضة في حالة الربو. وقد وجد أن شرب ٣-٤ أقداح من القهوة في اليوم يقلل قليلاً من الحاجة إلى أدوية الربو.
- **الفيتامينات:** مثل فيتامين «أ» و «ج» و «هـ» تساعد على تخفيف

حالات الربو إذا أخذت بشكل منتظم، وهذه الفيتامينات «E,C,A» موجودة بكثرة في الخضار والفواكه الطازجة.

- **الأسماك:** مع أن بعض الأسماك تسبب الحساسية لبعض المرضى إلا أن الأسماك الدهنية مثل سمك البوري وغيرها تساعد على تخفيف حالات الربو بسبب تلك الزيوت.
- **الحبة السوداء أو حبة البركة:** ورد في فائدتها أحاديث نبوية شريفة. وفي دراسات مخبرية وجد أنها تقوي جهاز المناعة، ولكن حالة الحساسية والربو هي ردة فعل زائدة في الاتجاه الخطأ وليس ضعفاً في جهاز المناعة، وليس هناك دلائل أن حبة البركة تفيد في حالة الربو.
- **الزنجبيل:** يلاحظ بعض مرضى الربو أن حالتهم تتحسن عند الإكثار من شرب الزنجبيل وخاصة في الحالات الخفيفة وأعتقد أن استعماله مفيد.
- **ورق الجوافة:** لا أعتقد أن هناك دراسات تبين فائدة ورق الجوافة في حالات الربو. ولكن بعض المرضى أخبروني أن حالتهم تتحسن إذا شربوا مغلي ورق الجوافة. ولكن هؤلاء المرضى يراجعون مختص الحساسية ويأخذون الأدوية الكلاسيكية للربو، ولم أصادف حالة واحدة شفي فيها الربو بعد شرب مغلي ورق الجوافة.

❖ **شراب عرق السوس:** يوجد في عرق السوس مادة يشبه مفعولها مفعول الكورتزون، والإكثار من عرق السوس قد يؤدي إلى ارتفاع الضغط واحتقان السوائل في الجسم ولربما الضرر بالكلى، مع أنه يفيد في علاج حالات الربو الخفيفة.

❖ **العسل:** فيه شفاء للناس، وإذا كانت الحساسية هي سبب الربو وأن المريض يعاني من حساسية لقاح النباتات في بيئتة، وأخذ العسل من البيئة نفسها فإنه مفيد في حالات الربو حيث إنه يحتوي على لقاح لتلك النباتات. وبالتالي فهو يشبه التطعيم ضد الحساسية بالفم. ويجب التنبيه أن هناك أشخاصاً تحدث عندهم حساسية للعسل بسبب وجود حبوب اللقاح فيه.

❖ **أعشاب البيلوبا وشرابها (Gingobiloba):** وهذه واسعة الانتشار والاستعمال في كثير من بلدان العالم، وهي تباع في الصيدليات ومحلات الأعشاب وغيرها ولها تأثير طيب على حالات الربو.

❖ **حليب الخيل:** لقد أخبرني بعض مرضى الربو أن شرب حليب الخيل بشكل يومي ولمدة أربعين يوماً يشفي حالات الربو. وأنا لا أستطيع، أنفي هذه المعلومات أو أؤكدها؛ لأنه لم تجر أية دراسات على هذا الموضوع. ومع أنني لم أقابل أي

مريض شرب حليب الخيل وتعافى من الربو ولكنه أمر جدير بالدراسة في المستقبل.

- **الكوي بالنار:** لقد عالجت عدداً من مرضى الربو الذين تم معالجتهم في السابق من قبل أطباء شعبيين، والمكان المفضل للكوي كما شهدته، هو على جانبي العنق وفي أسفل العضد. وعلى أي حال فإن الكوي لم يشف أياً من حالات الربو التي كشفت عليها؛ ولذلك فأنا لا أنصح بهذه الطريقة لضررها جسدياً ونفسياً على المريض.
- **العلاج بالإبر الصينية:** وهذا الأسلوب متبع في الصين وبعض الأطباء أصبحوا يمارسونه في بلادنا. وفي اليد الخبيرة فإنه يفيد في حالات الربو الخفيفة والمتوسطة ولكن قد يحدث مضاعفات مثل: خرق الرئة وتسرب الهواء وانكماش الرئة في بعض الحالات.
- **الاسترخاء والتدليك:** لها أثر طيب في تخفيف حالات الربو، فاليوغا وبعض تمارين الاسترخاء تساعد على تخفيف حالات الربو. وقد وجد أن تدليك الظهر وعضلات الصدر لمدة ١٥ دقيقة، وخاصة في الأطفال تساعد على تخفيف حالات الربو وعدد النوبات الحادة.
- **قراءة القرآن والصلاة:** بعض مرضى الربو تزيد حالتهم شدة عند الانفعال والاضطراب النفسي والتوتر العصبي. ولا

شك أن الطمأنينة والسكينة التي تمنحها قراءة القرآن والصلاة والدعاء هي من دواعي تحسن حالات الربو، بالإضافة إلى الأمراض العضوية الأخرى.

والخلاصة أن العلاج بالأعشاب والأساليب الأخرى غير التقليدية مثل الإبر الصينية والتدليك وبعض الأطعمة لها تأثير إيجابي على الربو ومخفف من شدة الحالات إذا وصفت من شخص خبير، ولكن هناك مضاعفات وأضرار إذا أسيء استعمالها من قبل شخص غير خبير أو مشعوذ. **ولكن هذه الأعشاب والأساليب العلاجية يجب ألا تكون بديلة للعلاج المعتاد والحديث على يد الأطباء المختصين، بل مكملة له.**

# قواعد صحية يجب أن يتبعها المصاب بالربو

(انظر الرسومات التوضيحية)

بالإضافة إلى طرق العلاجات السابقة فهناك قواعد صحية جيدة إذا اتبعها المريض تقلل نوبات الربو، وأهمية اتباعها لا تقل عن أهمية أخذ العلاج. وأهم هذه القواعد ما يأتي:

أولاً: الإكثار من شرب السوائل كالماء، وتجنب السوائل الباردة جداً؛ فالماء يساعد على بقاء البلغم سائلاً، وبذلك يمكن أخراجه بسهولة حتى لا يسد القصبات الهوائية. والكمية الكافية من السوائل تتراوح بين ٣-٤ لترات في اليوم للبالغين. ولكن أسهل طريقة لمعرفة أن الشخص يتناول الكمية الكافية من السوائل هو حينما يصبح لون البول كالماء وليس أصفر اللون.

ثانياً: الغذاء المتوازن وأخذ قسط كافي من الراحة والنوم. وممارسة الرياضة خاصة ما يقوي الصدر مثل السباحة وتمارين التنفس؛ فالمعروف أن الإرهاق الجسدي والنفسي، وسوء التغذية والسهر المتكرر هي من العوامل التي تساعد على حدوث نوبات الربو.

ثالثاً: عدم التدخين أو السماح به في البيت أو العمل؛ فالمعروف أن الدخان مادة كيماوية قوية سامة ومهيجة للقصبات



obeikandl.com

## قواعد صحية عامة لمرضى الربو

الهوائية. كذلك يجب تجنب التعرض لمواد كيماوية كالدهانات والمبيدات الحشرية.

رابعاً: تجنب الأمكنة المهجورة التي يكثر فيها الغبار كمخازن المستودعات، وكذلك تجنب مستودعات صوامع الحبوب وأمكنة تخزين الكتب القديمة وغيرها.

خامساً: تمارين التنفس والسباحة، يجب أن يمارس الشخص المصاب بالربو تمارين الاسترخاء، وتعلم تمارين التنفس مثل: نفخ البالونات، ثم أخذ نفس طويل وإخراجه ببطء مع ضم الشفتين، كما يفعل الإنسان عند النفخ، ولكن ببطء، والاسترخاء عند حدوث نوبة الربو الحادة يساعد على التخلص منها بسرعة.

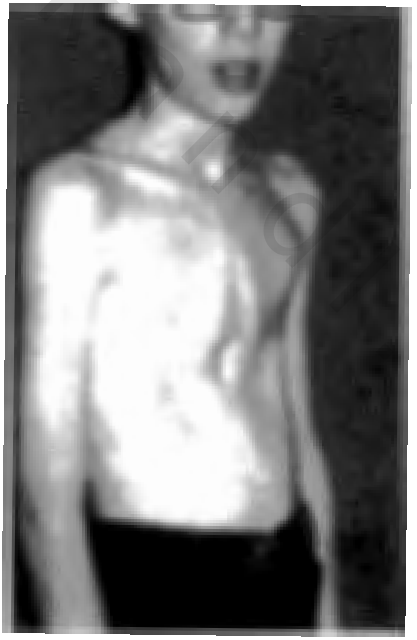
سادساً: تجنب الخروج حينما يكون الجو عاصفاً وخاصة إذا كان الجو مشبعاً بذرات الغبار أو عند تغير الجو بشكل مفاجئ.

سابعاً: المتابعة المنتظمة عند طبيب مختص واستشارة الطبيب عند حدوث تغير ملحوظ في حالتك، أو إذا لاحظت أن العلاج لا يفيد. ويفضل أن يحتفظ المريض بجهاز قياس قمة النفخ.

ثامناً: خذ علاجك حسب تعليمات الطبيب المختص. تجنب أخذ علاجات حسب نصيحة الأصدقاء؛ فكل إنسان يختلف

عن الآخر في استجابته للعلاج؛ فالعلاج الذي يفيد إنساناً ما قد لا يفيد الآخر، بل العكس، قد يحدث الضرر.

تاسعاً: تجنب الكوي بالنار وخاص في الأطفال، فبالإضافة إلى عدم فائدته في علاج الربو فهو يسبب صدمة نفسية للطفل ويحرق الجلد وربما يلتهب الجلد ويتقيح عند الكبار والصغار نتيجة الكوي.



تشوه القفص الصدري في حالة ربو لم يعالج بالطريقة المناسبة