



تنظف بوعي

دليلك التوعوي للربو

المحتوى

5	ماهو الفرق بين الحساسية والربو
7	الربو عبر العصور
8	ماهو مرض الربو؟
9	كيف تحدث النوبات
11	مهيئات الربو
17	كيف يشخص الربو
18	أزمات الربو
20	التحكم في الربو
28	تطعيمات الوقاية
31	خطة الطوارئ للربو خلال المواسم
34	الوقاية من الربو
36	المسؤولية المجتمعية في علاج الربو
37	المفاهيم الخاطئة
40	مريض الربو بين مجتمعه

مقدمة

مع انتشار مهيّجات الجهاز التنفسي من حولنا، وازدياد المخاطر المحتملة، يبرز الربو كأحد أكثر الأمراض المزمنة المؤثرة على سكان الخليج العربي.

نُقدّم بين يديك الدليل التوعوي لتتعرف على طبيعة الربو، ومهيّجاته، والإرشادات الوقائية، وأكثر من ذلك، لتتعم بجودة تنفس مستدامة.

رؤية الغد تبدأ بتنفس واعٍ اليوم!

#تنفّس_بوعي



هل اشتبهت عليك أعراض الحساسية والربو ولم تستطع التفريق بينهما؟



ما هو الفرق بين الحساسية والربو

الربو: مرض مزمن يؤدي إلى صعوبة في التنفس بسبب ضيق الشعب الهوائية مؤدياً إلى أعراض متكررة مثل السعال، وضيق التنفس، وصفير في الصدر.



الحساسية: تظهر مع الغبار، حبوب اللقاح، أو طعام معين، وتترك خلفها عطاساً أو طفحاً أو دموغاً.



الحساسية

مهيج داخلي أو خارجي، مثل: (غبار، طعام، عطور)

أي عضو، مثل: (الجلد، الأنف، العيون)

عطاس وسيلان في الأنف، حكة، احمرار الجلد،

نعم، وقد يصاب مريض الربو بأمراض الحساسية الأخرى

الربو

غالبًا مهيج تنفسي أو مجهود بدني

الرئتان فقط

التهاب مزمن في الشعب الهوائية

الربو أحد أمراض الحساسية

المسبب

العضو المصاب

طبيعة المرض

هل يتداخلان؟

● هما وجهان لعملة واحدة، لكن بمسار مختلف!

● فلنحسن التمييز، ولنمنح أجسامنا حق الفهم والوقاية.

الربو هو أحد الأمراض المزمنة والأكثر شيوعًا
في منطقة الخليج العربي، وتُشير التقارير إلى
أن انتشار الربو في ازدياد مستمر

تذكر ...

**التحكّم بالربو يبدأ من وعيك
المسؤولية منك، والتغيير بيدك!**





على مر العصور رحلة الربو في سطور..

منذ أكثر من 3000 عام، وصف الأطباء المصريون الربو وعالجوه بالأعشاب والبخور. ثم جاء دور الأطباء اليونانيين، مثل أبقراط، الذي أسهم في وضع الأساس لفهم الربو. ومع تطور المعرفة، طوّر الأطباء العرب كالرازي وابن سينا وسائل علاجية باستخدام التبخير والعلاج بالأعشاب. أما اليوم، فقد أحدثت البخاخات والأدوية الحديثة نقلة نوعية في تحسين جودة حياة المرضى.

ولكن، يُشير الخبراء إلى أن العوامل الحديثة جعلت التحدي أكبر، وذلك يعود إلى الأسباب التالية:



التحديات البيئية

تلوث الهواء والعواصف الرملية: تزيد من تهيج الشعب الهوائية، خاصة في المناطق الخليجية.



التغيرات الغذائية

الاعتماد على الأغذية المصنعة: تحتوي بعض الأغذية على مواد ملونة أو حافظة قد تُهيج الحساسية، مما يؤثر سلبيًا على صحة الجهاز التنفسي.

قلة استهلاك الأغذية الطبيعية: تؤدي الأغذية الطبيعية مثل الخضروات والعسل والتمر إلى دعم مناعة الجسم وتقليل من الالتهابات.



نمط الحياة العصري

التمدن وقلة الحركة: تُعدّ الحياة في المدن، وقلة النشاط البدني، والاعتماد على الأجهزة من العوامل التي تُقلّل من التعرض للهواء النقي، وتزيد من خطر الإصابة.

التدخين السلبي: يُساهم الجلوس في بيئات مغلقة والتعرض للملوثات، لا سيما الدخان، الذي يُعدّ من أبرز أسباب صعوبة التحكم بالربو.



ما هو مرض الربو؟

الربو مرض مزمن يُسبب صعوبة في التنفس بسبب ضيق الشعب الهوائية، مما يؤدي إلى أعراض متكررة مثل السعال، ضيق التنفس، وصفير في الصدر.

الحساسية والربو

الربو الداخلي:

يحدث نتيجة التوتر أو التمارين أو الالتهابات ولا يرتبط بالحساسية، غالبًا ما يظهر في عمر متقدم ويُصيب النساء أكثر.



الربو الخارجي

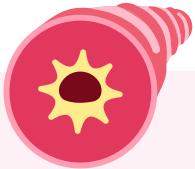
يحدث بسبب الحساسية لمواد مثل الغبار وحبوب اللقاح، وهو الأكثر شيوعًا.



كيف تحدث النوبات؟



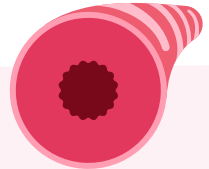
عند حدوث نوبة ربو، يحدث:



زيادة في إفراز
المخاط مما يعيق
مرور الهواء



تورّم في بطانة
الشعب الهوائية



تقلّص عضلات
الشعب الهوائية
مما يضيقها

هذه التغيّرات تجعل التنفّس أكثر صعوبة، مما
يؤدي إلى أزمات حادة تؤثر على حياتك اليومية.

أثر ذلك على التنفّس

كن واعيًا، وتنفّس بوعي

هل اجتاحت **الربو** العالم؟



تُشير تقارير شبكة الربو العالمية لعام **2022** إلى أن معدل انتشار أعراض الربو الحالي عالميًا يبلغ حوالي **9%** بين الأطفال، و**11%** للمراهقين، و**6.6%** بين البالغين

الربو سريع التأثير

عوامل 4 لتهيّج الربو

الربو يتأثر بعوامل متعددة في حياتنا اليومية، بعضها قد تُفاقم الأعراض أو تُحرّض ظهورها لدى من لديهم استعداد وراثي، بل وقد تجعل البعض أكثر عُرضة للإصابة مستقبلاً

**إن التعرّف على هذه المهيجات وتجنّبها
خطوة فارقة لتحسين جودة تنفسك.**



1. مسببات الحساسية الداخلية

تكثر في الأماكن المغلقة، وغالبًا ما تكون غير مرئية لكنها تؤدي إلى تهيج الشعب الهوائية، ومنها:

عثة الغبار



من أكثر مسببات الحساسية شيوعًا، وتتواجد في الأفرشة، الوسائد والسجاد.

الحيوانات الأليفة



مثل القطط والكلاب، حيث تفرز مهيجات قد تسبب ردود فعل تحسسية لدى البعض.

العفن والفطريات



تنمو في الأماكن الرطبة كالمطابخ والحمامات، وتطلق جزيئات تهيج الجهاز التنفسي.

الصراصير



يرتبط وجودها بزيادة أعراض الربو، خاصة في البيئات غير النظيفة.

التدخين



يُعدّ أحد أخطر ملوثات الهواء الداخلي، ويزيد من صعوبة التحكم في الأعراض.

2. مسببات الحساسية الخارجية

تشمل العوامل البيئية التي يصعب تفاديها تمامًا، لكنها تلعب دورًا كبيرًا في تحفيز الأعراض:

حبوب اللقاح

تنتشر في فصلي الربيع والخريف، وتُعدّ من أبرز المهيجات الموسمية.



العفن الخارجي

ينتشر في الحدائق والمناطق الخضراء الرطبة، وقد يؤدي إلى تهيج في الجهاز التنفسي.



العواصف الرملية

تُشير الدراسات الخليجية إلى أن استنشاق الغبار الناتج عنها قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض لدى مرضى الربو، وإن لم يستدع ذلك دائمًا دخول المستشفى.



التمدن

تعد الحياة في المدن، عوادم السيارات ودخان المصانع، عوامل تقلل من التعرض للهواء النقي وتزيد من خطر الإصابة.



3. العوامل المهنية

بيئة العمل قد تحتوي على مهيجات غير مألوفة تؤثر على الجهاز التنفسي وتسبب ما يُعرف بـ"الربو المهني". ومن أبرز هذه العوامل

الغبار الصناعي

كغبار الخشب، أو الإسمنت، أو الألياف الصناعية



المواد الكيميائية

مثل المذيبات، والمنظفات القوية، أو المبيدات الحشرية.



أبخرة اللحام والمعادن

تنتج جزيئات دقيقة تُستنشق بسهولة وتؤثر على الشعب الهوائية.



الغازات السامة

مثل أول أكسيد الكربون، وثاني أكسيد الكبريت.



العفن الزراعي

نشأت بين العاملين في المزارع أو المخازن.



4. تأثير الغذاء والدواء

بعض الأطعمة والمكونات قد تُحفّز الجهاز المناعي وتزيد من إفراز المخاط أو تُسبّب تهيجًا في الشعب الهوائية عند بعض الأشخاص، منها:

الكبريتات

توجد في العصائر المعلبة والمخللات.



الهستامين

يوجد في الجبن المعتّق، واللحوم المعالجة، والأسماك المدخنة



منتجات الألبان

قد تُسبّب فرط إفراز المخاط لدى بعض المرضى



المكسّرات، البيض، القمح

لمن يعانون من تحسس تجاهها



الأطعمة المقلية والدهنية، والشوكولاتة

قد تزيد من التهيج في الشعب الهوائية أو إفراز البلغم



الوقاية في هذه الحالات تتطلب التعرف المبكر على المهيجات وتجنبها، واتباع إجراءات السلامة كاستخدام البخاخ الوقائي العلاجي.

لا يكفي أن يخبرك الآخرون أنك مصاب لتشخيص الربو ضوابط وأساليب طبية!



كيف يُشخّص الربو؟

تشخيص الربو يعتمد على:



1 التاريخ المرضي

الأعراض الأساسية: صفير، سعال، ضيق تنفس، ضيق صدر (غالبًا ما تزداد ليلاً، وفي ساعات الصباح المبكرة، أو مع التمارين، أو عند التعرّض للمهيجات مثل الغبار والدخان).

عوامل داعمة: وجود حساسية، تاريخ عائلي للربو، تحسن الأعراض مع العلاج. **مهيجات تزيد الأعراض:** البرد، بعض الأدوية مثل الأسبرين، التدخين، بعض الروائح أو الحيوانات.

2 الفحص السريري

قد لا يظهر شيء واضح عند الاستقرار، لكن وجود صفير أو علامات حساسية (مثل سيلان الأنف أو الإكزيما) قد تُدعم التشخيص.

3 الفحوصات

قياس التنفّس: يُثبت وجود انسداد في مجرى الهواء، ويتحسن بعد استخدام البخاخ الموسّع للشعب الهوائية.

قياس تدفق الهواء (PEF): يُظهر تذبذبًا التنفّس خلال اليوم.

اختبار علاجي: أحيانًا يتم تجربة العلاج بالبخاخ الوقائي العلاجي لفترة لا تقل عن اسبوعين للتأكد من تحسن الحالة.

لا حاجة لأشعة الصدر، إلا إذا وُجد شك في أمراض أخرى.

لكل خطر علامات حمراء تشير إلى أنها البداية!

كيف تحدث أزمات الربو، وما هي الرحلة من البداية حتى النهاية؟

تُمثل أزمات الربو الحادة مرحلة متقدمة من الربو غير المتحكّم به، حيث تتطلب علاجًا فوري لتجنّب المضاعفات. غالبًا ما تكون هذه الأزمات مرتبطة بتضيّق القصبات الهوائية نتيجة زيادة إفراز المخاط وتهيج جدرانها، مما يُسبّب ضيق التنفس، والسعال، وصغير الصدر.

أسباب أزمات الربو الحادة

التفاعلات المناعية: تفاعل الخلايا المناعية يؤدي إلى تضيّق القصبات الهوائية.

الأعراض: تزداد الأزمات مع تدهور التنفس، وزيادة معدّل النبض والتنفس.

التقييم والعلاج:

التقييم السريع: تحديد شدة النوبة من خلال سرعة التنفس، ومعدل النبض، وتشبّع الأكسجين.

العلاج الفوري: موسّعات الشعب الهوائية القصيرة الأمد، بالإضافة إلى الكورتيزون والأكسجين.

مراجعة الاستجابة: بعد العلاج المبدئي.

عوامل التنبؤ بزيادة الخطورة:

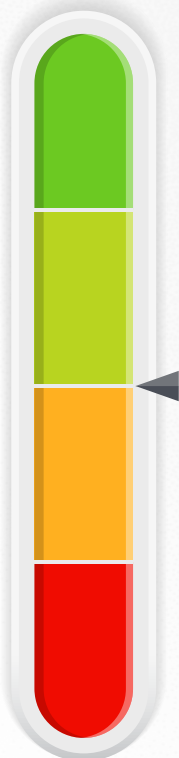
- وجود تاريخ دخول المستشفى بشكل متكرر.
- تاريخ دخول العناية المركزة.
- ضعف الالتزام بخطة العلاج.
- الإفراط في استخدام البخاخ الموسّع للشعب الهوائية قصير الأمد.

التوصيات



- **تقييم شدة النوبة** (الأعراض، معدل النبض والتنفس، كمية الأوكسجين المستخدم).
- **استخدام موسّعات الشعب الهوائية والأوكسجين فورًا.**
- **تقييم الاستجابة بعد العلاج المبدئي.**
- **إجراء متابعة دقيقة للمريض بعد العلاج.**

مستويات شدة الربو الحاد:



أزمات متوسطة زيادة الأعراض، تدفق الهواء بين **75-50%**

ربو حاد تدفق الهواء **50-30%**، ومعدل التنفس 30-25 في الدقيقة

ربو مهدد للحياة انخفاض تشبّع الأكسجين إلى أقل من **92%**

ربو يؤدي للوفاة الحاجة إلى التنفس الصناعي

تننن بالربو قبل أن تننن بك!

كفن نننن بالربو؟
بالوعن، نننن بالربو

الربو لا يُدار فقط بالأدوية، بل بأسلوب حياة متكامل.

فن النلنن، يُعدّ الالتزام بالعلاج وتننن المهننات من أقوى
الخطوات للسيطرة على الأعراض.

استخدام الأدوية بانتظام خاصة بنخن الكورتنون قد يُقلّل من
نوبات الربو بنسبة تصل إلى 60-70%، كما أن تننن التننن،
العطور القوية، وحبوب اللقاح يُخفّف التننن بنسبة 50%.



الرياضة الآمنة خيارك الواعي!



عند ممارستها بالشكل المناسب، تُقوّي الرئتين،
تُقلّل الالتهابات، وتُحسّن القدرة البدنية.
**وقد أثبتت الدراسات أن برنامجًا رياضيًا
منتظمًا يُساهم في تقليل نوبات الربو
بنسبة 50%.**

الفوائد



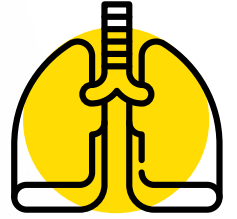
تخفيف ضيق
التنفس اليومي



تقوية
المناعة

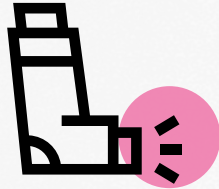


تقليل التهابات
الشعب الهوائية



تحسين سعة
الرئتين وتحملها

لممارسة الرياضة بأمان



استخدم البخاخ الموسع للشعب
الهوائية قبل التمرين إذا أوصى
الطبيب بذلك.



خصص
وقتاً للإحماء
(10-15 دقيقة)



توقف مباشرة عند الشعور
بضيق في التنفس أو صفير
في الصدر



تجنب
الهواء البارد
أو الملوث



الغذاء السليم = تنفس سليم!

التغذية الصحية تلعب دورًا أساسيًا في دعم الجهاز التنفسي والتحكم بأعراض الربو

أحرص على اختيار ما يُغذِّيك، لا ما يُرهقك



كيف يساعدك الغذاء؟

- يُقلِّل من الالتهابات المرتبطة بالربو.
- يُعزِّز وظائف الرئة.
- يُخفِّف من نوبات الربو عند تجنُّب المهيجات الغذائية
- يدعم المناعة ويحسِّن التنفس

احذر من



وصول أحماض
المعدة إلى
الرئتين، مما
يُفاقم الأعراض



ارتجاع الأحماض،
الذي يُهيِّج
العصب الحائر
ويؤثِّر على
التنفس.



بعض التوابل
التي تزيد من
حموضة المعدة.

قرارك بيدك، تنفس بوعي



هل تم تشخيصك بالربو؟ لا تقلق فلكل داء، دواء!

يعتمد علاج الربو على ثلاث مراحل رئيسية:



المحافظة
على العلاج



تعديل
وضبط العلاج



بـ
العلاج

نوع الدواء	متى يُستخدم	طريقة الاستخدام	الشكل الصيدلاني	ملاحظات وتعليمات
موسّع القصبات الهوائية قصير الأمد	أزمات الربو	عند الحاجة فقط	البخاخ الاسعافي أو رذاذ	لا يُستخدم بانتظام.
البخاخ المركب من الكورتيزون وموسّع القصبات الهوائية طويل الأمد (فورميترول)	الربو الخفيف	الربو الخفيف	بخاخ مُتعدد الجرعات	استنشاق بعمق مع الاحتفاظ بالبخاخ، اشطف الفم لتفادي لفطريات، يستخدم للكبار والأطفال أكبر من 6 سنوات.
بخاخ الكورتيزون	للتحكم اليومي	للتحكم اليومي	بخاخ مُتعدد الجرعات، ويُفضّل استخدامه مع توصيلة القمع	يُستخدم مع توصيلة القمع للأطفال.

نوع الدواء	متى يُستخدم	طريقة الاستخدام	الشكل الصيدلاني	ملاحظات وتعليمات
بخاخ الكورتيـزون	للتحكم اليومي	مرتين يومياً	بخاخ - بودرة جافة	اشطف الفم لتفادي الفطريات
محلول الكورتيـزون	للتحكم اليومي	مرتين يومياً	رذاذ	اشطف فم الطفل بعد الاستخدام لتفادي الفطريات.
البخاخ المركب من الكورتيـزون وموسّع القصبات الهوائية طويل الأمد	للربو المتوسط أو الشديد	مرة أو مرتين يومياً	بخاخ متعدد الجرعات أو بودرة جافة	اشطف الفم لتفادي الفطريات.
البخاخ المركب من الكورتيـزون وموسّع القصبات الهوائية طويل الأمد (فورميترول)	للتحكم بالربو و عند الأزمات	مرتين يومياً أو عند الحاجة	بخاخ	اشطف الفم لتفادي الفطريات.
البخاخ الثلاثي المركب من الكورتيـزون وموسّع القصبات الهوائية طويل الأمد ومضاد الكولين طويل الأمد	للتحكم اليومي	مرة واحدة يومياً	بخاخ	اشطف الفم لتفادي الفطريات.

تذكر دائماً
وعيك يحمي الرئتين





تطعيمات الوقاية

● يُنصح بتلقي تطعيم الإنفلونزا الموسمية خاصة لمن يعانون من الربو الحاد، لتقليل خطر الإصابة بعدوى تنفسية قد تؤدي إلى تفاقم الحالة.

● يُوصى بالتطعيم ضد المكورات الرئوية نظرًا لارتفاع معدل الالتهابات الرئوية بين مرضى الربو البالغين، ويُؤخذ وفقًا لإرشادات الطبيب حسب حالتك الصحية.

● لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) يُوصى به للكبار من 60 عامًا فأكثر، ولمن تجاوزوا 50 عامًا ويعانون من أمراض مزمنة.

أهمية التحكم بمرض الربو

الربو مرض مزمن يحتاج إلى متابعة وتحكم مستمر.

تجاهل التحكم به قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، تؤثر على جودة حياة المريض من جوانب متعددة:

● **أزمات متكررة وخطرة:** عدم التحكم الجيد بالربو يزيد من أزمات الربو الحادة التي قد تستدعي زيارة الطوارئ أو التنويم بالمستشفى، بل وقد تصل إلى التنويم في العناية المركزة.

● **تراجع جودة الحياة:** ضيق التنفس، والتعب المستمر، وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية أمور تصبح واقعية حين لا يكون الربو تحت السيطرة.



أثر اقتصادي وتعليمي: غياب متكرر عن العمل أو الدراسة بسبب الأعراض أو التنويم ي شكل عبئاً على المصاب وأسرته.

الاعتماد الزائد على البخاخات الإسعافية: استخدام متكرر للبخاخ الإسعافي قد يكون علامة على سوء التحكم، ويتطلب مراجعة الخطة العلاجية.

مضاعفات طويلة المدى للربو غير المتحكم به: استخدام متكرر للبخاخ الإسعافي قد يكون علامة على سوء التحكم، ويتطلب مراجعة الخطة العلاجية.

التهابات متكررة: الجهاز التنفسي يصبح أكثر عرضة للعدوى، ما يزيد من المضاعفات.

تغيرات دائمة في الشعب الهوائية: الإهمال المستمر قد يؤدي إلى ما يُعرف بـ "إعادة تشكيل القصبات الهوائية"، مما يُقلل فعالية العلاج مع مرور الوقت.

انخفاض الأكسجين: قد يسبب تعباً دائماً، صداعاً، صعوبة في التركيز، ومشاكل في الحياة اليومية..

لتحافظ على تحكمك بالربو، من الضروري المتابعة المنتظمة مع طبيبك كل 1 إلى 3 أشهر حسب حالتك.

خلال المتابعة، تتم مراجعة خطة العلاج المكتوبة، الالتزام بالأدوية وطريقة استخدامها، إلى جانب سلوكياتك الصحية، وآثار الأدوية الجانبية. وإذا استمر التحكم الجيد بالربو لمدة 3 أشهر على الأقل، يُمكن تخفيف العلاج تدريجياً إلى الحد الأدنى الذي يضمن استمرار التحكم بالربو ويُقلل من الأعراض الجانبية، وذلك حسب توجيهات الطبيب.

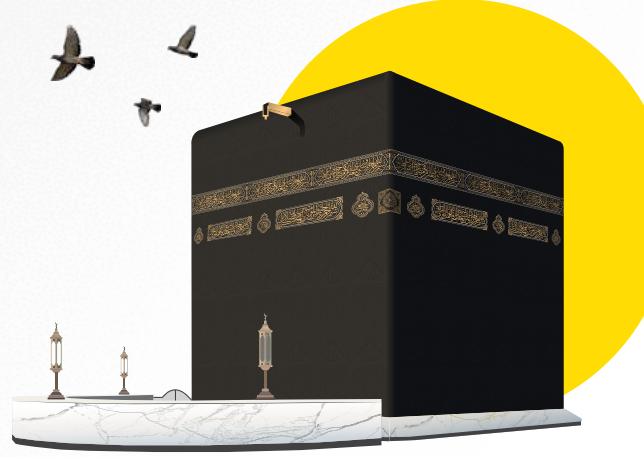
يُعد الربو من أكثر الأمراض المزمنة انتشارًا عالميًا، ويصيب جميع الفئات العمرية

وبحسب منظمة الصحة العالمية، بلغ عدد
المصابين به 262 مليون شخص عام
2019 وتسبب بوفاة 455,000 حالة

لا تجعل الخوف يسرقك، ولا الإهمال يغلبك!

#تنفّس_بوعي

كن مستعد في كل المواسم!



خطة الطوارئ للربو خلال المواسم

خطة الطوارئ للتعامل مع نوبات الربو في المواسم تهدف إلى السيطرة على نوبات الربو وتقليل المخاطر خلال فترات معينة من السنة، مثل الربيع أو الشتاء، حيث تكون العوامل البيئية أكثر تأثيرًا. إليك الخطوات الرئيسية:

مراقبة الأعراض بانتظام:

قياس تدفق الهواء: استخدم مقياس ذروة التنفس يوميًا لمتابعة وظيفة الرئتين.
ملاحظة الأعراض: مثل السعال وضيق التنفس والصفير. إذا زادت الأعراض، اتخذ الإجراءات المناسبة.

إعداد الأدوية مسبقًا

الأدوية الوقائية: استخدم بخاخات الكورتيكيزون بشكل منتظم للحد من التهيج.
موسعات الشعب الهوائية: استخدم السالبوتامول عند الحاجة لتوسيع القصبات الهوائية.
الأدوية الطارئة: تأكد من حمل البخاخ الإسعافي دائمًا.

التقليل التعرض للمهيجات البيئية:

تجنب العوامل المهيجة: مثل الغبار، الدخان، وحبوب اللقاح، .
استخدام مرشحات الهواء: لتقليل التلوث داخل المنزل.



وضع خطة استجابة عند حدوث نوبة:

- استخدم البخاخ الإسعافي فوراً.
- إذا لم تتحسن الأعراض خلال 15-20 دقيقة، اتصل بالطبيب أو توجّه للطوارئ.
- راقب الأعراض بشكل دوري واطلب الرعاية الطبية فوراً عند ازديادها.
- علّم أفراد الأسرة كيفية استخدام الأدوية والتعامل مع النوبات.
- تعرّف على إشارات التحذير: مثل السعال المتزايد أو ضيق التنفس.

التأقلم مع التغيرات الموسمية:

في موسم حبوب اللقاح، ارتدِ نظارات شمسية وقناع للحماية.
مارس الرياضة في الأماكن المغلقة أثناء ارتفاع مستويات الغبار أو حبوب اللقاح.

زيارة الطبيب بانتظام:

قم بمراجعة الطبيب دورياً لضبط الخطة العلاجية.

الربو في المواسم

الربو وصيام رمضان



- ✳ يمكن للمصابين بالربو الصيام مع استخدام أدوية الربو، مثل البخاخات الوقائية المحتوية على الكورتيزون، وفقاً لتوجيهات طبيبك.
- ✳ يمكن استخدام البخاخ الاسعافي الموسّع للقصبات عند الحاجة خلال النهار.
- ✳ إذا تدهورت الحالة يُنصح باستخدام البخاخ الموسّع عبر القمع أو التوصيلة.
- ✳ في حال حدوث نوبة حادة، يجب الحصول على رعاية طبية فورية.

الربو والحج والعمرة



- ✳ قبل أداء الحج أو العمرة، يجب استشارة الطبيب. يُنصح بـ:
- ✳ أخذ تطعيم الإنفلونزا والتطعيمات الأخرى قبل الحج بوقت كافٍ.
- ✳ الالتزام بالبخاخات الوقائية.
- ✳ تحسين اللياقة البدنية.
- ✳ التزوّد بالأدوية اللازمة.
- ✳ استشارة الطبيب للحصول على أدوية احتياطية مثل الكورتيزون ومضاد حيوي.
- ✳ الحصول على تقرير طبي للأدوية.

الربو والسفر



- ✳ قبل السفر، يُنصح بمناقشة الطبيب. والحرص على ما يلي:
- ✳ الترتيب للسفر مسبقاً.
- ✳ الالتزام بالبخاخات الوقائية.
- ✳ التزوّد بكميات كافية من الأدوية.
- ✳ استشارة الطبيب للحصول على أدوية احتياطية.
- ✳ تجنّب الأماكن المزدحمة.
- ✳ الحصول على تقرير طبي للحالة والأدوية

الوقاية من الربو

كيف نحمي أنفسنا وأطفالنا من الإصابة؟

كيفية تحسين البيئة للحد من مهيّجات الربو:

🌿 **تنقية الهواء في الأماكن المغلقة:** يُنصح باستخدام أجهزة تنقية الهواء في المنازل والمدارس وأماكن العمل لتحسين جودة الهواء وتقليل المهيّجات المسبّبة للأزمات التنفسية.

🌿 **زيادة المساحات الخضراء:** يمكن للمساحات المزروعة بالأشجار والنباتات أن تُحسّن جودة الهواء بشكل كبير. يجب تجنب الأشجار المهيّجة للحساسية.

🌿 **مراقبة المواد الكيميائية والمبيدات الحشرية:** من المهم الحدّ من استخدام العطور والمواد الكيميائية، التي قد تؤدي إلى تهيج الجهاز التنفسي.

🌿 **مراقبة جودة الهواء:** إنشاء محطات مخصصة لمراقبة جودة الهواء، وإصدار تحذيرات عند ارتفاع مستويات التلوث، يساهم في حماية الأفراد من المهيّجات البيئية الضارّة.

🌿 **تقليل التدخين السلبي:** الالتزام بالقوانين في الأماكن العامة يساعد في التحسين من جودة الهواء ويقلل من خطر تفاقم الربو بسبب دخان السجائر.



الوقاية من المهيجات البيئية في المنزل:

يُنصح بعدد من الخطوات للحفاظ على نظافة المنزل وتقليل المهيجات مثل الغبار وعتة الغبار التي قد تؤدي إلى تفاقم حالة الربو:

تنظيف المنزل بانتظام: من المهم تنظيف الأسطح مرتين أسبوعيًا باستخدام مكنسة كهربائية مزودة بفلتر HEPA لضمان إزالة الغبار والعتة بشكل فعال لمن ثبت أن لديهم مهيجات للربو.

نفض الستائر: يجب نفض الستائر أسبوعيًا أو تنظيفها بغسالة، وإن أمكن، استخدام مكنسة كهربائية خاصة للستائر.

تنظيف المراتب: تنظيف المراتب بانتظام (مرة كل أسبوعين) باستخدام مكنسة كهربائية مع التركيز على المناطق التي تحتوي على غبار وعتة. كما يُفضل استخدام أغطية مضادة للحساسية للمراتب والوسائد.

استخدام مرشحات هواء: تركيب مرشحات هواء HEPA في غرف النوم والمناطق التي يتم فيها قضاء الوقت بكثرة، يمكن أن تُساعد في تقليل الغبار والعوامل المسببة للحساسية لمن ثبت أن لديهم مهيجات للربو.

لست وحدك!

خذ نفساً عميقاً واطمئن

المسؤولية المجتمعية في علاج الربو:

مسؤوليتنا المشتركة

التقليل من المهيجات: تجنّب التدخين والعطور الثقيلة،
والحرص على خلق بيئة صحية خالية من العوامل التي قد
تثير الأعراض.

الدعم النفسي والاجتماعي: تشجيع ممارسة الرياضة المناسبة مثل السباحة، وتبادل
التجارب ضمن مجموعات الدعم، يُقلّل من الشعور بالعزلة، ويُعزّز القدرة على التحكم
بالمرض.

دور الأهل والأصدقاء: من المهم أن يكون الأهل على دراية بكيفية متابعة الحالة الصحية
للمريض وتقديم الدعم العاطفي والمساعدة عند حدوث الأزمات.
والأصدقاء يمكنهم المساعدة عبر تشجيع نمط حياة صحي والتدخل السريع في الحالات
الطارئة،

تحدياتنا في التعامل مع الربو

التحديات التي تواجه علاج الربو في دول الخليج العربي

- العوامل البيئية والمناخية: العواصف الرملية، الرطوبة العالية في المناطق الساحلية، والتلوّث البيئي تُعدّ من أبرز المسبّبات التي تزيد من تهيج الربو.
- ضعف الوعي بالمرض: نقص التثقيف الصحي حول كيفية التعامل مع الربو، مما يؤدي إلى استخدام خاطئ للأدوية ورفض الأدوية الوقائية.
- العوامل الاجتماعية والنفسية: نظرة المجتمع للربو قد تؤدي إلى عزلة اجتماعية للمريض، كما أن المرض يؤثر نفسياً، مما يسبب قلقاً واكتئاباً.
- نمط الحياة والعادات: التدخين، وقلة ممارسة الرياضة، والاعتماد على التكيف تؤدي إلى تفاقم الربو.

مفاهيم خاطئة صحها بوعيك!

رسائل توعية للمجتمع حول مرض الربو

الربو ليس مرضاً مُعدّياً:

الربو هو مرض مزمن غير مُعدّ، ناتج عن التهاب الشعب الهوائية بسبب الخلايا الالتهابية. لا داعي للخوف من انتقاله بين الأشخاص، كما أن نشر التوعية من خلال المدارس ووسائل الإعلام يمكن أن يُسهم في تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

البخاخات ليست إدمانية:

بخاخات الربو ضرورية للتحكّم في الأعراض وتحسين جودة الحياة. يجب توعية المرضى بأن هذه الأدوية لا تُسبّب الإدمان، بل تُساهم في تقليل النوبات وتحسين حالة المريض بشكل مستمر.

ممارسة الرياضة لمرضى الربو:

الرياضة مفيدة لمرضى الربو إذا تم التحكّم بالمرض بشكل جيّد. الأنشطة مثل السباحة والمشي يمكن أن تُحسّن وظائف الرئة. من الضروري أن يستخدم المرضى البخاخات الوقائية قبل ممارسة التمارين.

الربو ليس مقتصرًا على الأطفال:

الربو يمكن أن يُصيب أي شخص في أي مرحلة عمرية. التوعية بأن الربو مرض مزمن يتطلب متابعة طبية مستمرة أمر مهم، فهو لا يقتصر على الأطفال فقط.



العلاج بالأعشاب ليس بديلًا عن الأدوية؛

قبل استخدام أي علاج بديل، استشر طبيبك المختص.

اختر علاجات مبنية على وعي، لا على تجارب غير مضمونة مثل التي تنتشر في وسائل التواصل الاجتماعي. من المهم معرفة أن تعرف أن استخدامها دون استشارة طبية قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

احذر من الآتي



تحفيز الأعراض

بعض المكونات مثل الأعشاب أو الزيوت العطرية قد تحفز الجهاز التنفسي وتزيد الأعراض سوءًا.



تأخير العلاج

الاعتماد على الطب البديل وحده أو تأخير العلاج الطبي الفعّال قد يؤدي إلى تفاقم الحالة وظهور نوبات خطيرة.



تفاعلات دوائية

بعض المكونات العشبية قد تتداخل مع الأدوية الموصوفة، مما يقلل فعاليتها أو يسبب آثارًا جانبية.

يجب على المرضى استشارة الأطباء وعدم التوقف عن الأدوية بناءً على نصائح غير طبية



الربو مرض عضوي يؤثر بالحالة النفسية:

الربو مرض عضوي مرتبط بالتهاب الشعب الهوائية وزيادة الحساسية في الجهاز التنفسي، ولكنه قد يتأثر بالحالة النفسية.

التوتر يمكن أن يزيد من أعراض الربو، لكنه ليس السبب الأساسي للمرض.

مرضى الربو يمكنهم العيش حياة طبيعية:

مع العلاج الصحيح والالتزام بتعليمات الطبيب، يمكن لمرضى الربو أن يعيشوا حياة طبيعية تمامًا.

من المهم تشجيع المرضى على الالتزام بالعلاج وإجراء تغييرات صحية في نمط الحياة.

لا داعي للقلق من بخاخ الكورتيزون:

بخاخات الكورتيزون آمنة وفعّالة إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة.

تُساعد في منع أزمات الربو وتحسين جودة الحياة.

ليست إدمانية، ولا تؤثر بشكل كبير على نمو الأطفال إذا تم استخدامها بالجرعة المناسبة.

الربو مرض مزمن لا يزول مع الوقت:

الربو قد تتحسن أعراضه مع الوقت، ولكن الالتهاب الداخلي في الشعب الهوائية قد يبقى.

التوقف عن العلاج فجأة يزيد من خطر النوبات الحادة التي قد تهدد الحياة.



مريض الربو بين مجتمعه

التأثير النفسي

القلق والتوتر: قد يعاني المرضى من القلق بسبب الأزمات المفاجئة التي تعيق الأنشطة اليومية.

الاكتئاب والعزلة: تكرار النوبات وصعوبة ممارسة الحياة الطبيعية قد يؤديان إلى الشعور بالعزلة والاكتئاب.

الخوف من المضاعفات: القلق من الأزمات الشديدة قد يؤثر على الثقة بالنفس ويقلل من الاستمتاع بالحياة.

تأثير الأدوية: بعض أدوية الربو قد تسبب تغييرات مزاجية مثل التهيج أو القلق.

تأثير النوم: اضطرابات النوم بسبب ضيق التنفس تؤدي إلى الإرهاق وتؤثر على الصحة النفسية.

التأثير الاجتماعي

التأثير على العمل والدراسة: تكرار الغيابات عن العمل أو الدراسة قد يؤثر على الأداء والاندماج الاجتماعي.

القيود على الأنشطة: تجنب الرياضة أو السفر يُحدّد من المشاركة الاجتماعية.

التكاليف المالية: العلاج المستمر يشكل عبئًا ماليًا على المريض وأسرته.

التأثير على الحياة الأسرية: قلق الأسرة المستمر بشأن صحة المريض قد يؤدي إلى التوتر داخل الأسرة.

التقبل الاجتماعي: بعض المرضى يشعرون بالإحراج من نوبات السعال أو استخدام البخاخات.

هذه التأثيرات النفسية والاجتماعية تظهر أهمية التحكم الجيد في المرض ودعم المريض نفسيًا واجتماعيًا



وعيك الصحي اليوم وقاية لمستقبل الأجيال

شارك الدليل لمن حولك لنصنع
مجتمعاً خليجياً يتنفس بوعي

#تنفّس_بوعي

