

التثقيف الدوائي لمرضى الربو

الربو

هو أحد الأمراض المزمنة الشائعة التي تصيب جميع الأعمار، خصوصاً الأطفال والمراهقين. وهو يصيب الجهاز التنفسي، تحديداً مجرى الهواء (الشعب الهوائية) المسؤولة عن نقل الهواء من الرئتين وإليها. ونظراً لانسدادها أو تضيقها، تشعر بصعوبة وضيق في التنفس، أو ما يسمى نوبات (أزمات) الربو.

تحدث هذه النوبات عند التعرض لمهيجات (مثيرات) الربو، تتقلص مساحة الشعب الهوائية نتيجة تورمها وانقباض العضلات المحيطة بها من ناحية، ولزيادة إفراز المواد المخاطية (البلغم) من ناحية أخرى، مما يسبب انسدادها أو تضيقها.

أعراض نوبات الربو

- كحة أو سعال متكرر.
- صفير (أزيز) أثناء التنفس.
- صعوبة أو ضيق في التنفس.
- ضيق أو ألم في الصدر.
- اضطراب النوم بسبب ضيق التنفس.

أعراض نوبات الربو الحادة

- تكرر الأعراض السابقة وازديادها سوءاً.
- تكرار الحاجة إلى استخدام البخاخ الإسعافي دون استفادة واضحة منه.
- صعوبة في الكلام بسبب ضيق التنفس.
- عدم القدرة على القيام بأي أنشطة بدنية ولو كانت بسيطة.

طريقة التحكم بالأعراض والنوبات الحادة

- الإلتزام باستخدام بخاخ الربو الوقائي حسب وصفة طبيبك.
- تجنّب مثيرات (مهيجات) الربو، وهي متعددة وتختلف من شخص لآخر.
- استخدام بخاخ الربو الإسعافي وقت النوبات فقط للتخلص من الأعراض.

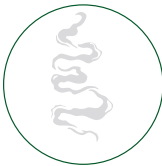
عوامل الخطورة

عوامل الخطورة التي لا يمكن الوقاية منها:	عوامل الخطورة التي من الممكن الوقاية منها:
<ul style="list-style-type: none">• إصابة أحد أقرباء الدم (أحد الأبوين أو الأشقاء) بالربو.• الإصابة بحالة حساسية أخرى، مثل التهاب الجلد التأتبي الذي يسبب احمرارًا وحكة في الجلد أو حُمى القش التي تسبب سيلان الأنف واحتقانًا وحكة في العينين.	<ul style="list-style-type: none">• زيادة الوزن.• أن تكون مدخنًا.• التعرض للتدخين السلبي.• التعرض لأدخنة العادم أو أنواع أخرى من التلوث.• التعرض لمحفزات مهنية مثل المواد الكيميائية المستخدمة في الزراعة وتصفيف الشعر والتصنيع.

مهيجات الربو تختلف في درجة إثارتها من شخص لآخر ولذلك يجب على الشخص المصاب بالربو التعرف على المهيجات التي تسبب له نوبات الربو والحرص على تجنبها.

مهيجات الربو

- دخان منتجات التبغ مثل السجائر والشييشة
- البخور وملوثات الجو أو الدخان الناتج عن إشعال الحطب، عوادم السيارات والمصانع، التقلبات الجوية المختلفة، مثل الغبار والأمطار أو البرودة الشديدة.
- شوس الغبار أو ما يسمى عتّ الغبار التواجد في الأغذية والوسادات.
- الحشرات ومخلفاتها، مثل الصراصير.
- الحيوانات الأليفة، خصوصًا ذوات الفراء مثل القطط أو الكلاب.
- الحساسية من بعض أنواع الطعام والمشروبات
- الالتهابات الفيروسية أو نزلات البرد.
- الانفعالات النفسية الشديدة.
- المواد الكيميائية، مثل المنظفات أو المعقمات.



العلاج

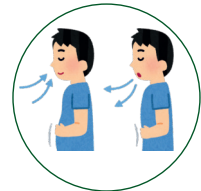
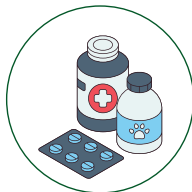
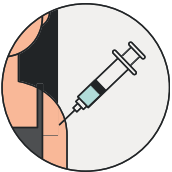
ليس هناك علاج يشفي تمامًا من المرض؛ حيث إنه من الأمراض المزمنة المستمرة، إلا أنه يمكنك التحكم فيه والسيطرة عليه للتقليل من النوبات.

الوقاية

- تناول الأدوية كما هي محدّدة لك من الطبيب المعالج.
- حدد مسببات الربو وتجنبها.
- احصل على لقاح ضد الإنفلونزا والتهاب الرئة، لمنع تحفيز النوبات.
- مراقبة التنفس وتعرف على العلامات التي تدل على حدوث نوبة قريبة مثل: السعال الخفيف أو أزيز الصدر أو ضيق النفس.
- التعرف على الهجمات ومعالجتها مبكرًا بتناول الدواء وفقاً لتعليمات الطبيب.
- انتبه إلى زيادة استخدام أجهزة الاستنشاق المخصصة للإغاثة السريعة مثل ألبوتيرول، فذلك يدل على عدم سيطرتك على الربو.

إرشادات للمصابين أو التعايش مع المرض

- زيارة طبيبك بانتظام لمتابعة حالتك الصحية ودرجة التحكم في الربو
- استخدام الأدوية بانتظام وفق الخطة العلاجية التي وضعها لك طبيبك
- الابتعاد عن المهيجات، والحرص على الوقاية من التعرض لها
- التأكد من إتقان استخدام البخاخات أو القمع بطريقة صحيحة
- تجنّب الأطعمة والأدوية التي تثير الحساسية
- الحرص على حمل بخاخ الربو الإسعافي طوال الوقت
- الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام لتجنب الإصابة به وإثارة الربو
- الابتعاد عن الانفعالات النفسية الشديدة





طريقة إستخدام بخاخ الربو

