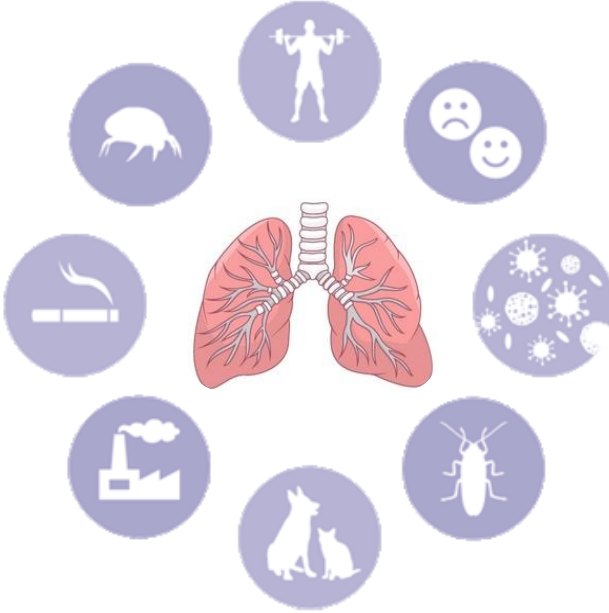




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



مسببات ومثيرات أزمة الربو

The Causes of Asthma Attack

تعرض مصاب الربو للمسببات أو المثيرات قد يؤدي لحدوث نوبات الربو. و تتفاوت النوبة من بسبب إلى شديدة حسب حالة المريض.

و قد أثبتت الدراسات العلمية أن عدم تجنب المسببات والمثيرات يقلل من فاعلية الأدوية المستخدمة ويؤدي إلى عدم السيطرة والتحكم بالمرض، ولهذا من المهم معرفة المسببات والمثيرات وطرق التعامل معها.

مسببات أزمة الربو:

١/ عثة الغبار

تعتبر من أهم مسببات نوبات الربو، وهي حشرة صغيرة



لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة وتعيش في الأماكن ذات الرطوبة العالية وتدخل فضلاتها وبقاياها إلى الجسم عن طريق الاستنشاق.

أين توجد؟

الملاءات والمراتب
والأسرة والبطانيات
والوسائد

أثاث المنزل والسجاد
والمكيفات وألعاب
الأطفال المحشوة
مثل الدببة والعرائس

لا يمكن إزالة عثة الغبار بطرق التنظيف العادية لأنها تعيش إلى ١٥ سنتيمتر تقريبا داخل المراتب.

طرق التقليل من عثة الغبار:

- التقليل من السجاد كلما أمكن خاصة في غرف المعيشة وغرف النوم واستبداله بالسيراميك.
- كنس السجاد بانتظام بالمكنسة الكهربائية ذات الشفط العالي.
- تنظيف الكراسي بانتظام ومن الممكن استخدام المكنسة الكهربائية في شفط مراتب الكراسي.
- غسل الملاءات والبطانيات والوسائد مرة أسبوعيا بالماء الساخن وتنشيفها جيدا.

- عدم استخدام الألعاب والعرائس المحشوة أو حتى وضعها في غرف النوم أو النوم معها.
- تنظيف فلتر الهواء في المكيفات دوريا، علما بأن المكيف المركزي (السبليت) أفضل من مكيفات الشباك.

٣ الدخان



دخان السجائر والشيشة، ودخان الشوي بالفحم، والبخور والعطور.

طرق الوقاية من الدخان:

- الامتناع عن التدخين و الجلوس مع المدخنين.
- الشوي خارج المنزل.
- عدم تبخير المنزل، و إن لزم فيجب أن يكون مصاب الربو خارجه.

٣/ المواد الكيميائية



كأدوات التنظيف والبخاخات والدهان
والمبيدات الحشرية.

طرق الوقاية من المواد الكيميائية:

- التقليل منها قدر المستطاع.
- الامتناع عن استخدامها بقرب المصاب.
- يجب تهوية الغرفة جيدا بفتح النوافذ وتشغيل المراوح، إذا لزم الأمر و استخدمت.

٤/ التغيرات الجوية المناخية



مثل الهواء البارد والجاف والرطوبة العالية.

طرق الوقاية:

- عدم التعرض للتيارات الهوائية أو التغير المفاجئ لدرجة الحرارة.
- ارتداء الملابس المناسبة خصوصا أيام البرد مع الحرص على تغطية المجاري التنفسية.

ه/ الالتهابات الفيروسية مثل الزكام

تعتبر من أهم وأكثر المهيجات الشائعة لنوبات الربو عند الأطفال فهي تعمل على زيادة الالتهابات في القصبة



الهوائية مما يزيد من أعراض الربو. و يمكن الحد منها بأخذ لقاح الإنفلونزا.

٨/ التمارين الرياضية

تعتبر التمارين الرياضية مهمة جدا لتقوية عضلات التنفس والحفاظ على لياقة الجسم مثل السباحة.



وقد يحدث في حال عدم السيطرة الكاملة أن تزيد الأعراض بعد عشر دقائق من لعب التمارين مثل الأزيز والكتمة وزيادة الكحة.

احتياطات عند ممارسة التمارين الرياضية:

- أخذ دواء موسع الشعب قبل ممارسة الرياضة بحوالي ٥-١٠ دقائق.
- اختيار الرياضة المناسبة.
- استشارة الطبيب ليحدد وقت الأدوية ذات الفائدة في مثل هذه الحالات.

٧/ ريش أو شعر أو قشرة جلد الحيوانات

مثل القلط والطيور أو الكلاب، وهي ثاني أهم مسببات نوبة الربو والتي توجد في شعر أو لعاب وبول القلط والكلاب، وهذه الجزيئات الصغيرة تتطاير في كل أركان المنزل الذي تعيش فيه الحيوانات، في الغبار والأرضيات والجدران وعند إبعاد الحيوانات قد يتواجد المسبب إلى ٦ أشهر بعد إبعادها.



طرق الوقاية:

- وضع الحيوانات خارج المنزل تماما هو الحل الوحيد والأمثل.
- ملاحظة: التنظيف بالشامبو حل غير مجدٍ.

٨/حبوب اللقاح للأشجار والثيل والنباتات البرية

تعتبر من أهم مسببات التحسس في وقت دخول الفصول وتتواجد خارج المنزل وقد تسبب نوبات الربو عند التعرض لها خارج المنزل أو إذا كانت نوافذ المنزل مفتوحة فترة انتقال الفصول.



طرق الوقاية:

- إغلاق النوافذ جيدا وقت انتقال الفصول خاصة عند الظهيرة حيث تكثر فيها حبوب اللقاح.

- عند الرغبة في فتح النوافذ يمكن فتحها عند الظلام عندما يكون مستوى حبوب اللقاح في الهواء قليل.
- في حالة ثبات التحسس من الثيل والأعشاب يجب تجنبها أو إزالتها من المنزل نهائيا.

٩/ الفطريات

تنمو في الأماكن الرطبة قليلة التهوية كما هو الحال في بعض دورات المياه، وخاصة تحت المغاسل وتعطي اللون الأخضر والبني الغامق والأزرق، وتفرز ملايين الحبوب المتطايرة في الهواء لتصل إلى القصبة الهوائية عن طريق الاستنشاق.



طرق الوقاية:

- تهوية الأماكن الرطبة باستمرار
- غسل الأماكن المتضررة باستمرار

- تشغيل مروحة الشفط أو فتح النافذة عند الاستحمام

٨٠ أعضاء ومخلفات الصراير

وتوجد في الأماكن القذرة وتجمع المخلفات.

طرق الوقاية:

- التأكد من نظافة المغاسل، طاوولات الطعام، الأرضيات من بقايا الطعام.
- حفظ الأطعمة، وتغطيتها بإحكام.
- تغطية سلة المهملات والتخلص منها يوميا.

٨١ التغييرات العاطفية مثل الضحك و البكاء الشديد

وهي تعمل على زيادة دخول الهواء إلى القصبة الهوائية ومن ثم الجهاز التنفسي مما يؤدي إلى حدوث نوبة الربو



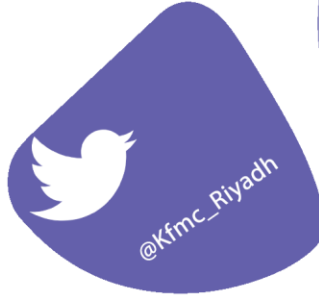
ولكن إذا كانت حالة الربو مسيطر عليها بالأدوية فهذا نادرا ما يحدث.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي

قسم الأمراض الصدرية



HEM1.18.000329

