

مرض مناعي يؤدي لقصور في عمل الجهاز التنفسي وتكون به مجاري الهواء ضيقة جداً

الربو... أعراض وعلاج



تشير الإحصاءات إلى أن 10% من الأطفال يشكون من أعراض الربو في معظم بلدان العالم

الربو هو مرض مناعي يؤدي لقصور في عمل الجهاز التنفسي، وتكون به مجاري الهواء ضيقة جداً، فيعيق مرور الهواء من وإلى الرئة، مما يسبب سعالًا جافًا، وصدور صوت أثناء التنفس، وضيق التنفس. وهي ما تسمى أزمة الشعب الهوائية أو الأزمة القلبية «الربو القلبي»، وله أعراض الربو العادية نفسها مع وجود التهاب يجرى الهواء، والتي تحدث عند تراكم السوائل بالرئة.

في هذا الحوار تسلط الضوء على الربو الناتج عن الشعب الهوائية مع الدكتور دانيس هاردي من مركز مانشستر في دبي: ما هو مرض الربو؟ - هو مرض تنفسي ينتج عن التهاب في الشعب الهوائية، ويؤدي إلى تضيق هذه الشعب، ويظهر على شكل نوبات من السعال، وضيق في التنفس. ما هي أسباب الربو عند الأطفال وكيفية الوقاية منها؟ - أسباب الربو الرئيسية عند الأطفال هي الالتهابات الفيروسية مثل بعض الفيروسات التي تسبب الزكام والحساسية مثل الغبار، ووبر القطط، ودخان السجائر، والهواء البارد». كما أن الشدة النفسية تلعب دوراً في إثارة نوبات الربو وكذلك الجهد الفيزيائي.

أما الوقاية فتكون أحياناً بالوقاية من العامل المسبب، أو تجنب الجهد الفيزيائي، وكذلك استعمال الستيرويدات عن طريق الاستنشاق لتفيد في الوقاية من نوبات الربو

خصوصاً في الحالات المتوسطة والشديدة، وهناك فئة جديدة من الأدوية هي عبارة عن حبات تؤخذ عن طريق الفم تقلل من نوبات الربو، ويمكن إعطاؤها من عمر صغير، وفي أغلب الأحيان كثير من حالات الربو تزول من الأطفال عند سن البلوغ أو في مرحلة الشباب. ما هي أنواع الربو؟ - يوجد ربو خارجي المنشأ وربو داخلي المنشأ، والربو الداخلي يؤثر الحساسية، والربو الخارجي لا يثير الحساسية. هل يمكن أن يصاب الشخص في الربو الداخلي، والخارجي معاً؟ - نعم. ما هو البخاخ الذي يستعمل لمرض الربو؟ - تشير الإحصائيات إلى أن 10% من الأطفال يشكون من أعراض الربو في معظم بلدان العالم منها أميركا. الربو. حقائق وأرقام

بخاخ احادي الجرعة الدوائية، وبخاخ عديد الجرعات، وبخاخ أقراص، هناك أشكال جديدة من أدوية الربو على شكل «discus»، وفي هذه الأشكال الدوائية الجديدة يقوم المريض باستنشاق الدواء من الجهاز وهي تتميز بأنها توفر للمريض جرعة مناسبة تماماً لكن لا يستطيع الأطفال في أعمار صغيرة استعمالها. كم نسبة الأطفال المصابين بمرض الربو؟ - تشير الإحصائيات إلى أن 10% من الأطفال يشكون من أعراض الربو في معظم بلدان العالم منها أميركا. الربو. حقائق وأرقام

تشير التقديرات إلى أن نحو 15 في المئة من سكان دولة الإمارات العربية للتحدة مصابون بالربو، وهو مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي ويتجلى في شكل نوبات متكررة من السعال والأزيز وصعوبة التنفس. ويصيب هذا المرض الناس من كل الفئات العمرية على الرغم من أنه يبدأ في كثير من الأحيان في سن الطفولة، وتشير التقديرات إلى أن 40 في المئة من الأطفال مصابون بالربو في دولة الإمارات العربية المتحدة. وفي الوقت الذي عجز فيه الطب عن التوصل إلى علاج حاسم للربو، إلا أنه يمكن التحكم به، وإليك ما يجب ان تعلموه عن الربو، لكي تضمنوا الحصول

على العلاج المناسب. هل أنا معرض للإصابة بالربو؟ تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن أقوى العوامل التي تهدد بالإصابة بالربو باستثناء العوامل الوراثية، يتمثل في التعرض إلى العوامل البيئية، وخاصة خلال مرحلة الطفولة الأولى حيث يتعرض الطفل للإصابة بالحساسية الناتجة عن الغبار والقطط وغبار الطلع والحشرات المنزلية. كما يتعرض الناس للإصابة بالربو التحسسي نتيجة تعرضهم لدخان السجائر والواد الكيماوية المنجحة في مقر العمل، إضافة إلى تناولهم بعض الأدوية (وصفة خاصة

يمكن مساعدة المريض بتهديته وإعطائه سوائل على الدوام

الأسبرين وغيره من الأدوية المضادة للالتهابات والمركبة من مواد غير ستيرويدية)، والوزن المنخفض لدى الولادة والتهابات الجهاز التنفسي وتنفس هواء المدينة الملوثة. كما تتفاقم إصابات الربو نتيجة التعرض للهواء والالتفاعلات الحادة وبعض التمارين الرياضية المرهقة. وقد يكون تزايد استخدام مكيفات الهواء أحد الأسباب التي ساهمت في ارتفاع معدلات الإصابة بالربو في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويستفاد من بعض الدراسات والتقارير ان مكيفات الهواء تتفاقم احتمالات الإصابة بالربو من خلال تلوها الغبار فوق السجاد في الغرف التي تبقى نوافذها مغلقة لفترات طويلة، إضافة إلى ذلك، قد تعمل أتايبب أنظمة تكييف الهواء المركزية لدى انساخها، على نشر هذا المرض.

كيف أعلم أنني مصاب بالربو؟ هل تُصاب بنوبات مفاجئة من أزيز الصدر خلال الليل أو الصباح الباكر؟ هل يصدر عن صدرك صوت أزيز إذا كان الهواء بارداً أو خلال ممارستك للتمارين الرياضية أو بعدها؟ هل تسعل كثيراً أو تصاب بضيق تنفس خلال ممارستك للرياضة؟ هل يشحب الجلد الواقع بين أضلاعك إلى الداخل حين تنفّس؟ إذا كانت بالإيجاب فأنت مصاب بأعراض الربو. ويستحسن أن تستشير طبيباً. وتتمثل أعراض نوبات الربو بصعوبة كبيرة في التنفس وتحول لون الوجه أو الشفتين إلى الأزرق والشعور بقلق كبير وتسارع دقات القلب والتعرق والشعور بالدوخة أو الارتباك خلال النوبة، فإذا كنت تشعر بتلك الأعراض، يجب عليك التوجه إلى الطبيب فوراً. ومن الأعراض الأخرى التي قد تترافق مع الربو، احتقان الأنف والشعور بالحم أو ضيق في الصدر والتنفس بإيقاع غير طبيعي (يستغرق الزفير أكثر من ضعف مدة الشهيق)، الانتفاخ المؤقت في التنفس أو قذف الدم لدى السعال. الاسعافات الأولية أزمة الربو هل يعاني المريض من أزمات ربو أو انسداد مزمن في الجهاز التنفسي؟ هل تمت إصابته بنوبات مماثلة من هذه الأزمة من قبل أو يشكو من أمراض القلب؟

هل الأزمات السابقة لها نفس الأعراض؟ هل توجد آلام بالصدر؟ تقييم أزمة الربو: فحص الحالة العامة للمريض. تقييم العلامات الحيوية (النضج - الضغط - التنفس - درجة الحرارة). ملاحظة ما إذا كان يوجد أزيز عند التنفس. ضيق في الصدر أو صعوبة في التنفس. سماع صوت الرئة عند التنفس إن أمكن. تحذيرات: لا بد من التفريق بين المشكلات التي تتصل بالتنفس وتلك التي تتصل بالقلب. تشتمل أعراض ضيق التنفس على التعثر في الكلام و إفراز العرق وعدم النوم إلا في وضع الجلوس. بروتوكول الإسعافات الأولية لأزمة الربو: تهدئة المريض. مساعدته بالدواء عند الاحتياج لذلك. قياس العلامات الحيوية. إعطاؤه سوائل على الدوام. إعطاؤه أكسجين. الجوء إلى الطبيب: يتم اللجوء إلى الطبيب على الفور عند: أزمات الربو الحادة. حدوث ضيق في التنفس أو أزيز في الصدر عند الصباح الذي لا يعاني من أزمات الربو. ضيق في التنفس مع آلام في الصدر.

نقص الحديد وعدم التعرض للشمس السر وراء ألم العضلات

تصاب تلك المستقبيلات بأفراط في الحساسية ويحدث وجع. ويمكن تعزيز مستويات الفيتامين بالتعرض للشمس ما بين 15 لـ 20 دقيقة يوميا. - نقص الحديد : وهو العنصر الذي يحظى بنفس أهمية فيتامين دي، ولهذا ينصح بضرورة فحص وعراجعة مستويات عنصر الحديد في الجسم لعدم حدوث تلك المشكلة. ويمكن تعويض نقص الحديد بالإكثار من تناول المكسرات، الفاصوليا والسبانخ. - التوتر : فحين يفرز الجسم هرمونات التوتر،

تبدأ العضلات في الانقباض والتشنج، وهو ما يلحق به شعورا بالوجع، ولهذا ينصح بضرورة السعي للاسترخاء. - ظُروف صحية : حيث قد ينتج ذلك الوجع بالعضلات عن عدة مشاكل صحية يعانيها الأفراد مثل ألم العضلات الروماتيزمي، التهاب المفاصل، ومشاكل المفاصل الميكانيكية. - تشنجات عضلية: وهي التشنجات التي قد تنتج عن بعض الإصابات العرضية، التمرينات الرياضية المكثفة أو العمل البدوي الذي يتم على مدار يوم أو يمين بعد الحركة.



نصائح تجنبك خمول الجسم في وقت الظهيرة



أوصى خبراء بمجموعة حلول تفيد في التصدي لحالة الخمول والكسل التي تصيب الأشخاص عادة في فترة منتصف الظهيرة منها: التوقف عن تناول مشروبات الشوكولاته الحلوة، الحصول على قدر من الهواء النقي وعدم تناول للعكرونة في وجبة الغذاء، فبعدما يتعرض معظم الأشخاص من العاملين لفقر كبير من الإنشعاق في فترة الصباح نتيجة ضغوط العمل تبدأ حالة الخمول في الظهور مع حلول فترة الظهيرة، لاسيما وأنها تلتزم بتراجع مستويات الطاقة نتيجة ما يتم بذله من جهد في نشاطات العمل صباحا.

ويمكن التصدي لحالة الخمول هذه باتباع بعض النصائح المفيدة، ومنها : تجنب السكريات : فقد ثبت أن الدعم السريع الذي يتحصل عليه الجسم بمجرد تناول السكريات سرعان ما

تعبية حالة خمول نتيجة لأن مستويات السكر بالدم تتراجع استجابة لهرمون الأنسولين الذي يتم إفرازه عندما يبداء الأشخاص بتناول السكر، ويمكن الاستعاضة عوضاً عن

ذلك بمصادر أبطأ على صعيد حرق الطاقة مثل الدهون والوجبات الخفيفة المعبأة بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة. - تجنب تناول وجبات الغذاء

الثقيلة : حيث ثبت أن ما يتم تناوله في وجبة الغذاء يؤخّجه الدم بعيداً عن الدماغ ويحوّله للمساعدة في عملية الهضم، ما يجعل الجسم يشعر بحالة من الخمول، ولهذا ينصح بتجنب

تناول الساندوتشات ضخمة الحجم أو وعاء كبير من المعكرونة نظراً لأنها تحتوي على مستويات طاقة تفوق احتياجات الجسم. ويجب التركيز على نوعية الأطعمة الخفيفة الغنية بالمواد المغذية التي تمنح الطاقة - الحصول على قسط من الراحة : فغضاً مزيد من الساعات داخل الأجواء المكتظة المغلقة أمام شاشات الحواسيب لا يعني مزيداً من الإنتاجية، ولتبت من الأبحاث أن الحصول على راحة لالتقاط الأنفاس أمر من شأنه أن يزيد الطاقة والحيوية بعدة طرق مختلفة. - تناول كوب من القهوة : حيث ثبت أن تناولها باعتدال أمر مفيد من حيث التنبيه وتحسين الأداء البدني، فضلاً عن ما يحظى به المشروب كذلك من فوائد صحية متعددة، فهو يحسن على سبيل المثال الأداء الذهني ويحد من خطر الإصابة بالزهايمر والسكري.

الأسبرين يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون



أفادت دراسة دولية نشرت نتائجها في مجلة «جورنال أوف كلينيكال أونكولوجي» الأميركية أن الأسبرين يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى أشخاص بدأت مصابين بأعراض لينش، التي تعرضهم من المتابعة الجينية للإصابة بهذا المرض. يتوقع أن يصاب حوالي 50% من هؤلاء الأشخاص بهذا النوع من السرطان على ما أوضح معدو الدراسة التي أجريت في 16 بلداً على نحو ألف مشترك يعانون من أعراض لينش تمت متابعتهم على مدى 10 سنوات، وتناول الأشخاص الـ 973 الذين شملتهم الدراسة وكلهم ليسوا بداء، جثتي أسبرين في اليوم (600 ميليغرام) على سنتين أو دواء وهميا.

أظهرت عندها النتائج أن البداء لديهم احتمال يزيد 2.75 مرة عن غيرهم للإصابة بسرطان القولون، إلا أن هذا الخطر كان نفسه في مجموعة المشاركين الذين تناولوا الأسبرين أكانوا بداء أم لا.

من جهته، قال جون بورن أستاذ علم الوراثة السريري في جامعة نيوكاسل الذي أشرف على التجربة السريرية إن «هذه النتائج مهمة لكل الأشخاص الذين يعانون من مرض لينش، وكذلك لبقية أفراد المجتمع الذين يعانون من مشكلة وزن، هذه الدراسة تشير إلى أن تناول الأسبرين قد يقضي على الاحتمال الأكبر بالإصابة بالسرطان بسبب الوزن الزائد». وأضاف «البداء تكمن في الالتهابات في الجسم ويبدو أن الأسبرين يعطل هذه العملية». من المقرر إجراء تجربة سريرية أخرى أوسع تشمل 3 آلاف شخص لأخبار آثار الجرعات المختلفة من الأسبرين على ما أوضح الباحثون. إلا أن البروفسور بورن نصح بعدم البدء بتناول الأسبرين بشكل منتظم من دون استشارة طبيب بسبب خطر الإصابة بنزيف في الجهاز الهضمي والقرحة لدى بعض الأشخاص.