



الجمعية العراقية للبحوث  
والدراسات الطبية  
(الصدار الحادي عشر)

دليل الأسرة لمواجهة

# الربو القصبي



تأليف

الطبيب الاستشاري باسم عبد الكريم العبادي  
الطبيب الاختصاص ضرغام عارف الأجودي

دليل الأسرة لمواجهة  
الربو القصبي

تأليف

الطبيب الاستشاري باسم عبد الكريم العبادي  
الطبيب الاختصاص ضرغام عارف الأجودي

الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

الإصدار الحادي عشر ٢٠٢٢م

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

٦١٦,٢٣٨

ع ٢٤٤ العبادي، باسم عبد الكريم

دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي /

باسم عبد الكريم العبادي، ضرغام الأجوادي - ط ١

البصرة: دار الأمل، ٢٠٢٢ م

٥٦ ص؛ ٢٤ سم

١- الربو القصبي (مرض). أ- الأجوادي، ضرغام (م.م). ب- العنوان

م. و

١٨٣١ / ٢٠٢٢ م

الإصدار الحادي عشر للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

طباعة دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع

التصحيح والتدقيق اللغوي: دجلة السكيني

ISBN: 978-9922-9554-8-3

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

(١٨٣١) لسنة ٢٠٢٢ م

رخصة المشاع الإبداعي: CC BY-NC 4.0

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ

(التكوير - ١٨)

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## الإهداء

إلى الأسر الصامدة بوجه المرض  
والتي ترسم الابتسامة بوجه مريضها  
وتمنحه الحب والحنان  
وقوة الإرادة في مواجهة الأزمات  
نقدّم لكم هذا الجهد المتواضع  
الغزير بالمعلومات المهمة والنافعة  
من مصادرها الرصينة والنقية

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## الشكر والتقدير

الشكر أولاً وأخيراً لله تعالى الذي تفضل علينا بإنجاز هذا الكتاب، فهذه نعمة جديدة يتفضل بها علينا مع نعمه التي لا تعدّ ولا تحصى تفضلاً منه ورحمة.

ومن لا يشكر المخلوق لا يشكر الخالق فنتقدم بالشكر والتقدير والعرفان لكل من:

١- الأستاذ الدكتور زهير مهدي الموسوي استشاري طب الأطفال في كلية الطب في جامعة كربلاء.

٢- الدكتور عقيل مهدي حسين استشاري طب الأطفال ورئيس قسم الأطفال في مستشفى كربلاء التعليمي للأطفال.

وذلك لجهودهما الكبيرة المبذولة في مراجعة وتدقيق الكتاب والتقديم له سائلين المولى القدير أن يديم توفيقاته لهم ويزيدهم علماً وشرفاً.



..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## تقديم الكتاب

يعد الربو القصبي من الأمراض غير السارية الرئيسية التي تصيب الأطفال والبالغين على السواء ويؤدي التهاب المسالك الهوائية الصغيرة في الرئتين وتضييقها إلى ظهور أعراض الربو القصبي التي قد تجمع بين السعال والأزيز وضيق التنفس.

لقد بلغ معدل الإصابات بمرض الربو القصبي نحو ٢٦٢ مليون شخص في عام ٢٠١٩م وتسبب في وفاة ٤٦١ ألف شخص حسب تقديرات منظمة الصحة العالمية. يمكن للأدوية المستنشقة أن تخفف من أعراض الربو القصبي وأن تسمح للأشخاص المصابين بالربو بأن يعيشوا حياة طبيعية ونشطة ويمكن أيضا أن يساعد تجنب محرضات الربو القصبي في الحد من أعراضه.

يندرج الربو القصبي ضمن خطة العمل العالمية لمنظمة الصحة العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها وخطة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠م وتعكف المنظمة على اتخاذ إجراءات لتوسيع نطاق تشخيص الربو وعلاجه بطرق عديدة.

لا يوجد علاج نهائي ناجع لمرض الربو القصبي لكن يمكن تخفيف الأعراض والسيطرة على المرض، ومن الضروري اتباع خطة محددة للعلاج والمراقبة الاستباقية للأعراض، بحيث تتضمن هذه الخطة تقليل التعرض للمحسسات وتقييم شدة الأعراض واستعمال الأدوية.

يجب تثقيف المصابين بالربو القصبي وأسرهم لفهم المزيد عن إصابتهم بالربو وعلاجه والمحرضات التي يجب تجنبها وكيفية إدارة أعراضهم في البيت.

يعد هذا الكتاب الذي بين ايدينا من الوسائل المهمة في التثقيف الأسري للربو القصبي عند الأطفال حيث أنه يتناول بلغة بسيطة وواضحة كافة تفاصيل المرض.

بارك الله تعالى بالزميلين المتألقين الدكتور باسم عبد الكريم العبادي والدكتور ضرغام عارف الأجوادي مؤلفي هذا الكتاب الرائع.

الأستاذ الدكتور زهير مهدي الموسوي

استشاري طب الأطفال في كلية الطب في جامعة كربلاء

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## مقدمة

النجاح الكبير الذي حققته سلسلة كتب التوعية الصحية التي أصدرتها الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية في عدة مجالات طبية مثل أمراض فقر الدم المنجلي والبحري وأمراض نزف الدم وكوفيد ١٩ والتوحد وغيرها؛ يعود إلى الاختيار الدقيق للمواضيع وطريقة العرض السلسة والواضحة للمعلومات الطبية المعقدة دون إفراط أو تفريط في تقديم المعلومة الطبية الرصينة والنافعة والمهمة بشكل مختصر وسهل الفهم على المتلقي دون المساس بغزارة المعلومة ودقتها وشمولها لتكون في كتب صغيرة الحجم سهلة التناول.

كل ذلك حتم على الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية الاستمرار في عطائها وشكر هذه النعمة من خلال تغطية جوانب صحية أخرى بكتب مماثلة تتناول أمراض مزمنة واسعة الانتشار، فكانت خطة عام ٢٠٢٢م تضم اصدار عدد من الكتب كان أولها هذا الكتاب (دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي) لأن الربو القصبي يصيب عدداً كبيراً من الأطفال ويعرضهم لمضاعفات كثيرة عند عدم التعامل مع المرض بشكل علمي صحيح قائم على المعرفة لذلك انتدبت الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية اثنين من أعضائها من ذوي الخبرة والاختصاص لإعداد هذا الدليل الشامل والمختصر لينضم إلى سلسلتها الصحية التوعوية الرائدة، ويضم بين دفتيه مواضيعاً مهمة يفتتحها بفسلجة التنفس ومن ثم التعريف بالمرض وأسبابه ومضاعفاته وتشخيصه وعلاجه والتعامل مع الحالات الطارئة وكيفية الوقاية من النوبات وتقليل المضاعفات مع الكثير من النصائح والارشادات والمعلومات النافعة والمبوبة بشكل علمي وكذلك يضم الكتاب أجوبة عن الكثير من الأسئلة الشائعة حول المرض.

والحمد لله رب العالمين

المؤلفون

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## فسلجة التنفس

التنفس هو عملية حيوية تقوم بها الكائنات الحية تتمثل بعمليات حرق (أكسدة) السكريات والدهون بعمليات معقدة داخل الخلايا الحية للحصول على الطاقة بالاستعانة بالأوكسجين الذي يحصل عليه الكائن الحي من استنشاق الهواء.

حيث يقوم الدم بنقل الأوكسجين إلى الخلايا بواسطة الهيموغلوبين الموجود في الكريات الحمراء ومن ثم ينقل ثاني أوكسيد الكربون إلى الرئتين لطرحه خارج الجسم. لكن كيف يحصل الدم على الأوكسجين؟

يحصل الدم على الأوكسجين من خلال عملية التبادل الغازي التي تتم بين الدم الموجود في الشعيرات الدموية المجهرية ذات الجدران الرقيقة جداً الموجودة في جدران الحويصلات الرئوية التي تكون على شكل كرات بحجم ربع ملليمتر والتي تكون مجوفة ومتغيرة الحجم حيث تكبر عند الشهيق فتسحب إليها الهواء من القصيبات الهوائية وتصغر عند الزفير فتطرد الهواء منها، لكي تحافظ الحويصلات الرئوية على نفسها مفتوحة ولا تنكمش فإنها تفرز مادة تضعف التوتر السطحي للماء وتمنع انكماش الحويصلات عند الزفير.

ويبلغ مجموع المساحة السطحية للحويصلات الرئوية ٧٠ متراً مربعاً تقريباً حيث توجد في رئتي الانسان أكثر من نصف مليار حويصلة رئوية ترتبط بالقصيبات الهوائية التي بدورها تتفرع من القصبات الهوائية التي ترتبط بالرغامي ومنه إلى الحنجرة والبلعوم ومن ثم الأنف.

تقع الرئتان داخل القفص الصدري الذي يكون محاطاً بالأضلاع ومفرغاً من الهواء وعند الشهيق يكبر حجم التجويف الصدري فيسبب انتفاخ الرئتين بالهواء الداخل من الأنف والفم وعند الزفير يصغر حجم القفص الصدري فيدفع الهواء إلى الخروج من الرئتين وتكرر هذه العملية ١٦-١٨ مرة في الدقيقة عند البشر البالغين و٤٠-٦٠ مرة في الدقيقة الواحدة عند الأطفال حسب عمر الطفل.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

وفي كل شهيق يدخل نصف لتر من الهواء تقريباً إلى الرئتين عند الشخص البالغ ويبقى ثلث هذه الكمية من الهواء في القصبات والقصيبات الهوائية ولا يصل إلى الحويصلات الرئوية التي يتم فيها عملية تبادل الغازات مع الدم.

الدم القادم إلى الرئتين والمحمل بثاني أكسيد الكربون يضخ إليها بواسطة البطين الأيمن الذي يضخ الدم القادم إليه من جميع أنحاء الجسم عبر الأذين الأيمن. وبعد أن يطرح الدم ثاني أكسيد الكربون ويمتص الأوكسجين عبر الأغشية الرقيقة للحويصلات الرئوية يعود الدم إلى الأذين الأيسر ومنه إلى البطين الأيسر للقلب الذي يقوم بضخ الدم إلى كل أنحاء الجسم.

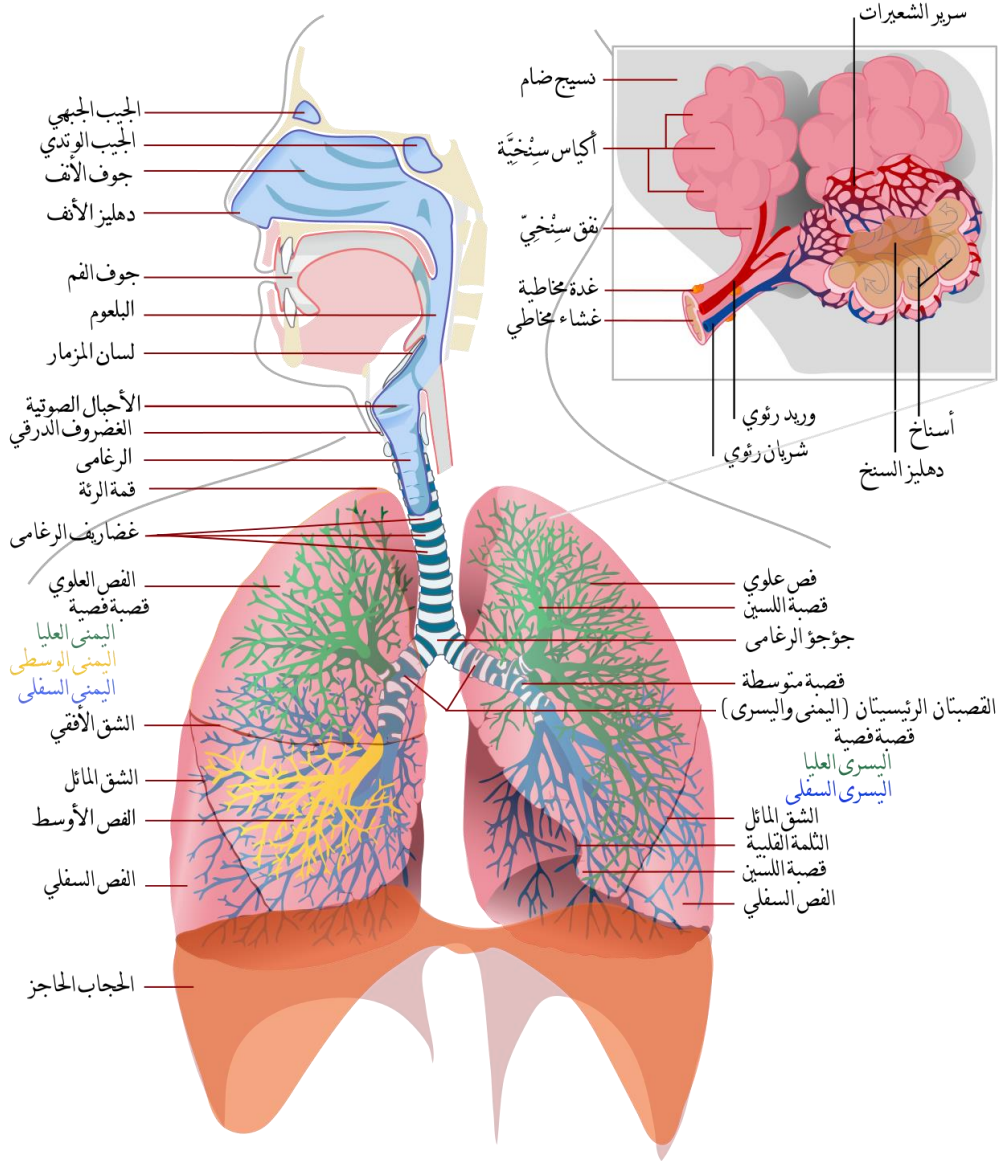
والقصبات الهوائية عبارة عن انابيب تنقل الهواء تتكون عدة طبقات تكون الخارجية منها على شكل حلقات غضروفية تشبه الحرف ( C ) تمنع القصبات من الانسداد وداخلها طبقة أخرى من العضلات الملساء التي تعمل على تغيير قطر القصيبات الهوائية، أما الطبقة الداخلية فتتكون من خلايا طلائية فيها ملايين الأهداب (شعيرات) التي تقوم بكنس الغبار والأجسام المجهرية إلى الأعلى لتخرجه إلى خارج الجسم ويكون ذلك بمساعدة المخاط الذي تفرزه القصبات والحويصلات والذي يقوم بترطيب الرئتين وكذلك التقاط الغبار والأجسام الغريبة ليتم طردها بواسطة الأهداب.

يبلغ سمك جدران القصبات الهوائية ١٠-٢٠٪ من قطر القصبة الهوائية في الحالات الطبيعية.

كما تتواجد ملايين كريات الدم البيضاء داخل القصبات والحويصلات الرئوية كي تدافع عن الرئتين من هجمات البكتريا والفيروسات والطفيليات والمواد الضارة الأخرى.

هذا هو التنفس باختصار والحقيقة أن العملية معقدة جداً وفيها تفاصيل كثيرة فتبارك الله أحسن الخالقين.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....



مخطط توضيحي يبين تركيب الجهاز التنفسي



..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## الربو القصبي

الربو مرض يصيب الرئتين ويسبب نوبات متكررة من ضيق التنفس والأزيز (صوت صفير عند الزفير) والسعال الليلي أو في الصباح الباكر، يعاني منه قرابة ٣٠٠ مليون إنسان.

وهو يحصل عندما تضيق القصبات والقصيبات الهوائية نتيجة زيادة سمك جدرانها وزيادة الإفرازات المخاطية داخلها نتيجة فرط التحسس لمؤثرات مختلفة فينتج عنها الشعور بضيق النفس نتيجة قلة وصول الأوكسجين إلى الخلايا وكذلك قد تؤدي إلى السعال وصدور صوت أزيز عند الزفير.

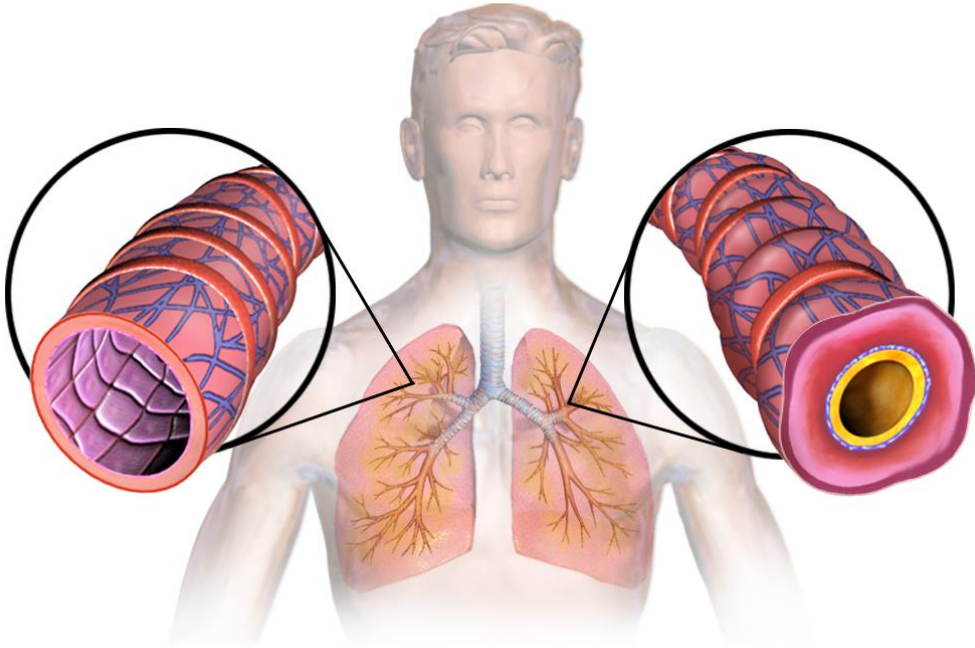
وقد تكون هذه الحالة بسيطة أو شديدة مهددة للحياة، وقد تكون نادرة الحدوث وقد تكون متكررة بشكل كبير بحيث تعيق الحياة الطبيعية للفرد.

هذه الحالة لا يوجد لها علاج جذري ينهيها لكن يمكن الوقاية منها وتقليل حصولها وتخفيف أعراضها والسيطرة عليها.

هذه الحالة غالباً تكون لدى الأفراد الذين لديهم فرط تحسس لبعض المؤثرات الخارجية مثل حبوب اللقاح وعثة الغبار وغيرها.

يمكن السيطرة على الربو عن طريق تناول الأدوية وتجنب المحفزات التي يمكن أن تسبب نوبة الربو، ويجب أيضاً إزالة المحفزات الموجودة في بيئة المريض التي يمكن أن تزيد من حالة الربو القصبي.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....



صورة توضيحية تبين الفرق بين القصبة الهوائية الطبيعية (في اليسار)  
والقصبة الهوائية لمصاب بالربو القصبي (في اليمين)

ملاحظة:

هذه التغييرات تحدث حتى وإن كانت الأعراض طفيفة أو غير موجودة

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## أسباب الربو القصبي

لم يتوصل العلماء إلى سبب محدد أو واضح يبين سبب إصابة بعض الأشخاص بالربو وعدم إصابة آخرين به، لكنهم يرجحون أن ذلك يعود إلى مجموعة من العوامل البيئية والوراثية.

وباختصار شديد يكون لدى المصابين بالربو القصبي فرط في التحسس المناعي ضد مؤثرات معينة تسبب قيام بعض الخلايا المناعية الموجودة في جدران القصبات والقصيبات الهوائية بإفراز عدد من المركبات الكيماوية التي تسبب تقلص العضلات الملساء في جدران القصبات الهوائية وكذلك تورم الجدار الداخلي مع زيادة في الإفرازات المخاطية اللزجة داخل القصبات فينتج عن جميع ذلك تضيق في القصبات والقصيبات الهوائية فيقل مرور الهواء إلى الحويصلات الرئوية فينتج عن ذلك ضعف في التبادل الغازي وبالتالي نقص الأوكسجين داخل الجسم.

### مسببات الربو القصبي

يمكن أن يؤدي التعرض لمختلف المهيجات والمواد المسببة للحساسية (مسببات الحساسية) إلى ظهور مؤشرات مرض الربو وأعراضه. وتختلف مسببات الربو من شخص لآخر، ويمكن أن تشمل ما يلي:

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## مسببات نوبات الربو القصبي

التعرض للمهيجات والمواد المسببة للتحسس يسبب حصول نوبات الربو القصبي وظهور أعراضه، وقد تختلف المهيجات من شخص لآخر، ويمكن أن نذكر أهمها وهي:

- مسببات الربو القصبي الموجودة في الهواء مثل حبوب اللقاح أو عث الغبار أو جراثيم العفن أو وبر الحيوانات الأليفة أو حبيبات فضلات الصراصير.
- العدوى الفيروسية في الجهاز التنفسي مثل الزكام والانفلونزا.
- الأنشطة البدنية العنيفة مثل الرياضة العنيفة أو اللعب المتعب والمرهق.
- الهواء الملوث بالدخان أو السجائر أو الهواء البارد.
- بعض أنواع الأدوية مثل مضادات مستقبلات بيتا والأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل البروفين والنابروكسين والفولتارين وغيرها.
- الانفعالات النفسية القوية والتوتر.
- بعض أنواع المواد الحافظة الموجودة في بعض أنواع الأطعمة والمشروبات، مثل الجمبري والفواكه المجففة والجبس والبيرة والنبيد.
- مرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD)، حيث ترتد أحماض المعدة إلى البلعوم.

## عوامل الخطورة للإصابة بالربو القصبي

يوجد عدد من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالربو القصبي مثل:

- إصابة أحد الأبوين أو الأشقاء بالربو القصبي يزيد من احتمال الإصابة بالربو القصبي.
- الإصابة بحالة حساسية أخرى مثل حساسية الأنف وحساسية الجلد (الأكزما).
- زيادة الوزن تزيد من احتمالية الإصابة بالربو.
- التدخين أو التعرض لدخان السجائر التي يدخلها الآخرون.
- التعرض لدخان السيارات وغيرها من المحروقات.
- استنشاق المواد الكيميائية المستخدمة في المنظفات والزراعة وتصفيف الشعر والصناعة.

## أعراض الربو القصبي

تختلف أعراض الربو من شخص لآخر، فقد تكون نوبات ربو متكررة، أو في أوقات معينة فقط مثل بذل جهد عضلي كبير أو تكون الأعراض مستمرة طوال الوقت.

- ضيق وصعوبة في التنفس.
- زيادة سرعة التنفس.
- السعال.
- أزيز الصدر عند الزفير خصوصاً عند الأطفال.
- صعوبة النوم بسبب ضيق النفس أو السعال أو الأزيز.
- نوبات السعال أو الأزيز التي تتفاقم بسبب الإصابة بالزكام أو الإنفلونزا.

تشتد أعراض الربو في حالات معينة مثل:

- ممارسة الرياضة في الهواء البارد والجاف.
- استنشاق الأبخرة الكيميائية أو الغازات أو الغبار.
- استنشاق حبوب اللقاح، أو أبواغ العفن، أو فضلات الصراصير، أو جزيئات جلد ولعاب الحيوانات الأليفة.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## مضاعفات الربو القصبي

- أعراض شديدة تسبب اضطراب النوم والعمل والأنشطة الحياتية الطبيعية.
- زيادة الحاجة إلى الإجازات المرضية من العمل أو المدرسة.
- كثرة التردد على أقسام الطوارئ ودخول المستشفى للعلاج من نوبات الربو الحادة.
- التعرض للآثار الجانبية للاستخدام الطويل لبعض الأدوية المستخدمة في علاج الربو القصبي.
- تأخر النمو.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## تشخيص الربو القصبي

يتم تشخيص الربو القصبي من قبل الطبيب من خلال التعرف على التاريخ المرضي واجراء الفحص السريري وبعض الفحوصات مثل:

- اختبارات قياس وظائف الرئة وتحديد كمية الهواء التي تدخل وتخرج إلى الرئتين أثناء التنفس.

- قياس مقدار ضيق القصبات الهوائية من خلال قياس كمية الهواء التي تطلقها الرئتان عند الزفير بعد أخذ نفس عميق وأيضاً قياس معدل سرعة الزفير.

- قياس ذروة جريان الهواء عند الزفير فإن كانت أقل من المعدل الطبيعي، فيشير ذلك إلى أن الرئتين لا تعملان بشكل جيد وأن الربو يزداد سوءاً.

غالباً تُجرى فحوصات وظائف الرئة قبل تناول الدواء وبعده لفتح مجرى الهواء فإذا تحسنت وظائف الرئتين بعد استعمال الدواء فهذا يدل على احتمال الإصابة بالربو القصبي.

قد يحتاج الطبيب إلى فحوصات طبية إضافية مثل:

- تصوير الأشعة السينية للصدر في تحديد أي تشوهات خلقية أو عدوى في الجهاز التنفسي.

- اختبار الحساسية بفحص الجلد أو فحوصات الدم لتشخيص الحساسية تجاه الحيوانات الأليفة أو الأتربة أو العفن أو حبوب اللقاح.

- فحص الكُرَيَات الحمضية في البلغم.



..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## حالات مشابهة للربو القصبي

هناك عدة حالات مرضية تتشابه سريريا مع الربو لذلك يتطلب تشخيص الربو معايير خاصة ذكرناها في الصفحات السابقة فليس كل أزيز ربوياً. ومن هذه الحالات:

١. الالتهابات الفيروسيّة المتكررة للمسالك التنفسية.
٢. الارتجاع المعدي وهو رجوع محتويات المعدة إلى أعلى المريء مروراً بالحنجرة والمسالك التنفسية.
٣. استنشاق جسم غريب.
٤. الالتهاب الشعبي البكتيرية المستمرة.
٥. تلين الرغامي (ويعرف برخاوة الحنجرة الولادية) والذي يتميز بصوت واضح خلال التنفس يسمى بالصرير.
٦. الإصابة بمرض التدرد الرئوي (السل).
٧. بعض التشوهات القلبية الولادية (التي تسبب الاحتقان المزمن في الرئتين والالتهابات المتكررة).
٨. مرض التليف الكيسي (مرض وراثي يتميز بلزوجة الافرازات القصبية والالتهابات التنفسية المتكررة وكثرة التعرق والإسهال المزمن وضعف النمو).
٩. مرض خلل الحركة الهدبية الأولي الذي يسبب خللاً في وظيفة الأهداب التي تعمل على تنظيف المسالك التنفسية من الافرازات المخاطية.
١٠. التشوه الناجم عن وجود حلقة وعائية دموية ضاغطة على الحنجرة.
١١. تشوه ولادي قصبي رئوي.
١٢. نقص المناعة التي تسبب تعرض المريض إلى التهابات المسالك الهوائية

المتكررة

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## علاج النوبة الحادة من الربو القصبي

تختلف البروتوكولات العلاجية للربو وتتفق فيما بينها بنقاط ولأجل ذلك اعتمدنا مصدرا رصينا هو المبادرة العالمية لعلاج الربو:

### أولا: مرحلة العلاج المنزلي الذاتي:

وتنطوي على أمور مهمة:

- يجب تزويد جميع مرضى الربو بتعليم موجه للإدارة الذاتية بما في ذلك مراقبة الأعراض ووظائف الرئة، وخطة عمل مكتوبة للربو.

### ثانيا: مرحلة العلاج في المستشفى:

١. استقبال المريض وإجراء التقييم السريري له.
٢. تقييم شدة النوبة باعتماد النقاط أدناه إلى حالة خفيفة متوسطة أو شديدة أو مهددة للحياة.
٣. إذا كانت الحالة شديدة أو مهددة للحياة فيحوّل المريض إلى وحدة العناية التنفسية المشددة.
٤. إذا كانت الحالة خفيفة أو متوسطة الشدة فيكون العلاج كما يلي:
  - اعط البخاخ اليدوي بجرعة ٤-١٠ بخات كل ٢٠ دقيقة وكرّر ذلك حسب الحاجة لثلاث مرات كحد أقصى.
  - أعط المريض الستيرويد الفموي (البردنزون) بجرعة ١ ملغم لكل كيلوغرام من وزن المريض وتقسم الجرعة إلى جرعتين.
  - أعد تقييم الطفل بعد إكمال الساعة الأولى من العلاج وصنّف حالته مرة أخرى فيما لو كانت خفيفة أو متوسطة (ليتم إعادة نفس العلاج) أو أصبحت شديدة أو مهددة للحياة (ليتم تحويله إلى وحدة العناية التنفسية).
  - عند تحسن حالة المريض وتحقق الشروط المطلوبة للخروج للمنزل يتم إخراجه إلى المنزل مع التأكد من عدم إمكانية تكرار الحالة سريعا.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## خطة عمل منزلي مكتوبة عند الإصابة بالنوبة الحادة

[١] قيم شدة النوبة حسب بعض العلامات الظاهرة

- هل يوجد سعال مستمر؟

- هل يوجد تسارع بالتنفس أو أزيز مسموع؟

- هل يستطيع الطفل الكلام، الشرب، الاستلقاء؟

وجود أي من هذه العلامات يتطلب البدء بالعلاج

[٢] إذا كان الطفل لديه جهاز البخاخ اليدوي الموسع للقصبات (الفتال مثلاً) ابدأ

بإعطاء الطفل بختين إثنين كل ٢٠ دقيقة لغاية ساعة واحدة.

[٣] إذا كان الطفل يمتلك جهازا بخاخا كهربائيا فابدأ بإعطاء جرعة واحدة من

الموسع قصير المفعول (الفتولين، الاتروفيننت).

[٤] إذا كان الطفل يتلقى علاجاً وقائياً بشكل بخاخ ستيرويدي بالبخاخ اليدوي

مثل (البكلوميثاسون أو موميتازون أو السـرـيتايد ) أو حتى البولميوكورت بالبخاخ

الكهربائي فهنا يجب مضاعفة الجرعة المحسوبة سابقاً.

لا تبدأ بإعطاء البرنزلون أو الدكسون لحين تقيّم الطفل من قبل الطبيب.

قيّم الطفل بعد ساعة من بدأ العلاج وإذا لاحظت عدم الاستجابة أو تحقق أحد

دواعي اللجوء للمستشفى فقم بنقل الطفل للمستشفى فوراً لتلقي المشورة والتقييم

والعلاج.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## متى يجب علينا نقل المريض إلى المستشفى؟

- يجب نقل المريض فوراً إلى المستشفى إذا كان عمر المصاب بالربو أقل من خمس سنوات ويعاني من الأعراض التالية:
- الطفل غير قادر على الكلام أو الشرب.
  - ازرقاق الشفاه أو اللسان.
  - انقمام الصدر ودخوله إلى الداخل عند الشهيق.
  - تشبع الأكسجين أقل من ٩٢٪ عند استنشاق هواء الغرفة.
  - عدم الاستجابة للعلاج الأولي بموسعات الشعب الهوائية.
  - عدم الاستجابة لـ ٦ نفثات من البخاخ اليدوي بمادة الفنتولين المستنشقة (نفثتان منفصلتان تكرر ٣ مرات) خلال ١-٢ ساعة
  - استمرار تسارع التنفس بعد أخذ ٦ نفثات من البخاخ اليدوي حتى لو كان الطفل يظهر تحسناً.
  - الوالدان أو مقدم الرعاية للطفل غير قادر على إدارة الربو الحاد في المنزل.

## شروط الخروج من المستشفى

١. عدم وجود ضيق في التنفس أو سعال متكرر بشدة.
  ٢. نسبة الأوكسجين في الدم تتجاوز ال ٩٣% في هواء الغرفة.
  ٣. عدم وجود تقيؤ أو إعياء أو إزرقاق.
  ٤. قدرة المريض أو ذويه على تقييم الحالة إذا ساءت لا سامح الله وكيفية التصرف بإزائها ومعرفة الأمور التي توجب القدوم إلى المستشفى مجدداً.
  ٥. يزود المريض بخطة مكتوبة قدر الإمكان تتضمن التقييم والعلاج المناسب.
- يفترض أن يصار إلى تقييم الطفل مجدداً خلال أيام من قبل الزائر الصحي.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## كيف أعرف أن طفلي مصاب بنوبة الربو الحادة؟

قد تشمل الأعراض المبكرة للتفاقم أيًا مما يلي:

- زيادة حادة أو شبه حادة في الأزيز وضيق التنفس.
- زيادة السعال خاصة عندما يكون الطفل نائماً.
- الخمول أو انخفاض القدرة على تحمل الاجهاد اليومي الاعتيادي.
- ضعف الأنشطة اليومية، بما في ذلك التغذية.
- ضعف الاستجابة للأدوية المخففة.

### كيف أميز النوبة الحادة عن النوبة الخفيفة؟

نوبة شديدة	نوبة خفيفة	العلامات السريرية
المريض مشوش الوعي أو مضطرب أو متهيج أو نعسان بشدة	لا يوجد تشوش	تشوش الوعي
أقل من ٩٢%	أكثر من ٩٥%	قياس الأوكسجين
كلمات قليلة	جمل قليلة	المقدرة على التكلم
يوجد ازرقاق	لا يوجد ازرقاق	ازرقاق في الشفاه أو اللسان*
أكثر من ٤٠ دورة بالدقيقة	أقل من ٤٠ دورة /دقيقة	سرعة التنفس
< ١٨٠ /دقيقة (للعمر أقل من ٣ سنوات < ١٥٠ /دقيقة للعمر من ٤-٥ سنوات)	أقل من ١٠٠ نبضة /دقيقة	سرعة النبض **
لا يستطيع الاستلقاء	يستطيع الاستلقاء	وضعية الجلوس
> ٨٥%	< ٨٥%	نسبة جهد النفخ الأقصى ***

\*النقاط الاربع الاولى ممكنة من قبل المريض أو الشخص المسؤول عنه

\*\*النقاط الأربع الأخيرة من اختصاص الموظف الصحي أو الطبيب

\*\*\*النقاط الست الأولى مقتبسة من المبادرة العالمية للربو

## علاج الربو المزمن وأنواع العلاج الوقائي

لغرض تنظيم علاج الربو المزمن والوصول إلى أقصى درجات إخماد أعراضه مع أفضل النتائج من حيث ممارسة الإنسان لحياته العامة والوظيفية وبأقل نسبة ممكنة من التأثيرات الجانبية.

صممت المبادرة العالمية لعلاج الربو خوارزمية رصينة جداً تعتمد التحديث المستمر قسّمت حالات الربو المزمن من حيث الشدة إلى خمس درجات واعتمدت نمطا خاصا من العلاج لكل مرحلة رتبها تصاعديا كدرجات السلم فسمي هذا التدرج العلاجي من الاوطأ إلى الأعلى بالتصعيد وصولا إلى نقطة استقرار ثابتة ولمدة طويلة تعقبها طورا آخر من التدرج نحو الأوطأ علاجيا ويسمى بالتنحي.

### ١. الربو المتواتر الخفيف (الدرجة واحد)

ويعالج باستخدام (موسعات الشعب الهوائية قصيرة المفعول) عند الحاجة فقط وقد نحتاج استخدام الستيرويدات المستنشقة مع الموسعات ضمن كورس قصير عند الحاجة أيضا.

### ٢. الربو المستديم الخفيف (الدرجة اثنان)

ويعالج مثل الخطوة (١) مع استعمال يومي للستيرويدات المستنشقة بجرعة ضئيلة.

### ٣. الربو المستديم متوسط الشدة (الدرجة ثلاثة)

ويعالج بالخطوة (١) مع استعمال يومي للستيرويدات المستنشقة بجرعة متوسطة.

أو مثل الخطوة (٢) مع إضافة مضادات مستقبلات الليوكترين LTRA بشكل يومي بجرعة ونوع يناسب العمر.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

#### ٤. الربو المستديم الشديد (الدرجة أربعة)

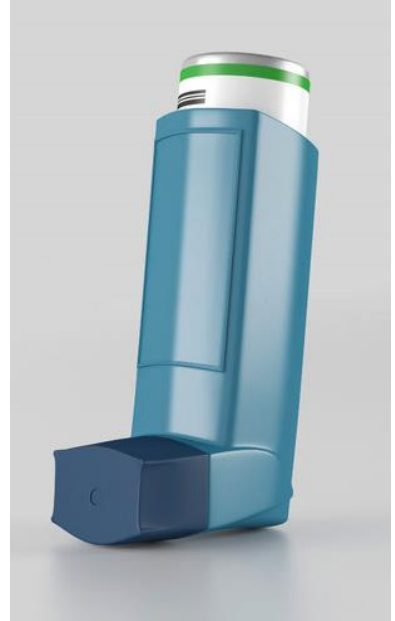
ويعالج بالستيرويدات المستنشقة ولكن بالجرعة العظمى.  
أو بالاستخدام اليومي لمضادات مستقبلات الليوكترين مع الستيرويدات  
المستنشقة مدمجة مع موسع قصبي طويل المدى كمادة الفولمترون (بخاخ مزدوج  
المحتوى).

#### ٥. الربو المستديم المتصل (الدرجة خمسة)

إضافة إلى كل ما سبق يتناول المريض كورساً قصيراً من الستيرويد الفموي  
(البردنزون) وجرعة تعتمد على وزن المريض (١ - ٢ ملغم / كغم) في اليوم الواحد  
تقسم لجرع متعددة.



أسطوانة الاستنشاق (Spacer)



البخاخ اليدوي (inhaler)

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

جهاز التبخير (Nebulizer)



جهاز قياس الأوكسجين في الدم  
(Oximeter)

مقياس أقصى جريان للهواء  
(Peak flow meter)





..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## علاجات دوائية أخرى

هناك جملة من العلاجات المساندة تضاف لما ذكرناه سابقا مثلا:

### • العلاج المناعي للحساسية:

قد يكون العلاج المناعي الخاص بمسببات الحساسية أحد خيارات العلاج حيث تلعب الحساسية دورًا بارزًا، بما في ذلك الربو المقترن مع التهاب منظمّة العين الأنفي التحسسي.

يوجد حاليًا طريقتان:

١. العلاج المناعي تحت الجلد (SCIT)

٢. العلاج المناعي تحت اللسان (SLIT).

إن أكثر المواد المسببة للحساسية شيوعًا في دراسات العلاج المناعي للحساسية هي عث الغبار المنزلي وحبوب لقاح العشب وبشكل أقل ثبوتا الحساسية من العفن

### • تقويم الشعب الهوائية الحراري

وهو تداخل قصبي منظاري يعتمد استخدام الناظور القصبي لإحداث فرق نسبي في القصبات الهوائية، ورغم أنه يعد خيارًا علاجيًا محتملاً في الخطوة الخامسة من المخطط العلاجي في بعض البلدان للمرضى البالغين المصابين بالربو، فإنه لا يزال استخدامها مقيدا جدا وهو بحاجة إلى بحوث مستفيضة أكبر لأثبات فعاليته وأمانه على المدى الطويل.

### • فيتامين د

أوضحت العديد من الدراسات المقطعية أن المستويات المنخفضة من فيتامين (د) في الدم مرتبطة بضعف وظائف الرئة، ونسبة أعلى من نوبات الربو الحادة تعزى إلى انخفاض الاستجابة للستيرويدات عموما، ولكن لا يوجد دليل جيد على أن مكملات فيتامين (د) تؤدي إلى تحسين السيطرة على الربو أو تقليله.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## الوقاية من الربو القصبي

يوجد نوعان من الوقاية هما:

**الوقاية الأولية:** ونقصد بها منع الإصابة أو تقليلها بالربو القصبي وتحقيق هذه

الغاية بأربع نقاط هي:

١. تقليل الولادات بالعمليات القيصرية.
٢. منع الرضاعة الصناعية والتعرض للحليب البقري خاصة في الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل.
٣. منع تعرض الطفل لدخان السجائر (وأشباهاها).
٤. تقليل استخدام المضادات الحيوية مع الالتهابات الفيروسيّة.

**الوقاية الثانوية:** ونقصد بها محاولة منع أو تقليل حصول نوبات الربو الحادة لدى

المريض المصاب بالربو المزمن من خلال تجنب التعرض لما يلي:

- دخان السكائر.
- البخور والعطور والحرمل.
- رائحة الزاهي والكلور والأسفنيك.
- بعض الأدوية كالأسبرين والبروفين.
- السباحة في المسابح ذات رائحة الكلور القوية.
- وجود الحيوانات ذات الريش وذات الفراء في بيئة الطفل.
- البطانيات أو دمي الفراء إذا كانت ضمن مكان نوم الطفل.
- تفادي الهواء البارد من خلال لبس الكمامة.
- التدفئة النفطية.
- الرطوبة المنزلية لأكثر من ٣٠%.
- الاجهاد الرياضي أو اللعب المجهد والضحك الطويل بالقهقهة أو البكاء المصحوب بالنشيج.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

### أما منع أو تقليل الحالة المزمنة للربو فتكون بالخطوات التالية:

١. اتباع الدليل العلاجي الوقائي المقرر من المبادرة العالمية للربو القصبي والتي تعتمد استخدام البخاخ الستيرويدي أو العلاجات مشابهة الليوكترين (المونتلوكاست montlukast أو الزافرلوكاست zafirlukast ) بحسب رأي الطبيب المختص بالربو وعمر المريض وشدة حالته.
٢. التطعيم السنوي بلقاح الأنفلونزا.
٣. التطعيم ضد الكورونا.
٤. الحفاظ على وزن صحي وتفادي زيادة الوزن المفرطة.
٥. علاج الارتجاع المعدي إن كان موجوداً.
٦. ممارسة الرياضة الخفيفة بشكل منتظم.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## البيئة الآمنة (تجنب المتحسسات)

- تتحقق البيئة الآمنة من خلال تقليل وجود المتحسسات في بيئة الطفل والمتحسسات هي كل ما يثير التفاعل التحسسي المؤدي إلى أعراض الربو وهي:
١. تجنب دخان السجائر (الإقلاع عن التدخين وعدم الدخول في غرفة أو سيارة فيها دخان السجائر).
  ٢. تجنب عث الغبار المنزلي من خلال منع تراكم الغبار واستعمال نايلون التغليف.
  ٣. تجنب البخور والحرمل والعطور النفاذة.
  ٤. تجنب روائح المنظفات كالكلورين والقاصر وملمعات الحمامات والأسفنيك.
  ٥. تجنب ريش الحيوانات (فيشمل وسائد الريش أو الحيوانات الأليفة ذات الريش).
  ٦. تجنب الفراء الطبيعي (البطانيات، والدمى ذات الفراء، والحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب).
  ٧. مكافحة القوارض والصرصر كونها مصدرا للتحسس.
  ٨. تجنب حمامات السباحة ذات التركيز العالي بالكلورين.
  ٩. تجنب استعمال بعض الأدوية قدر الإمكان مثل الأسبرين والبروفين والبونستان والفولتارين ومضادات مستقبلات بيتا (بما فيها قطرات العيون).
  ١٠. تجنب الالتهابات الفايروسية لتجنب ردة فعل جهاز المناعة تجاه الفايروسات وهو ما يسمى بأزيز ما بعد الالتهابات الفايروسية.
  ١١. تجنب استعمال الطرق الملوثة بعوادم السيارات والتي تلوث الهواء بغاز الأوزون وأكاسيد النتروجين والمركبات الحامضية والعوالق.
  ١٢. تجنب الخروج أثناء العواصف الرعدية أو الترابية كونها تحفز نوبات الربو.
  ١٣. تجنب وسائل الطهي والتدفئة التي تسبب تلوث الهواء.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## متى نرور الطيب؟

تحدثنا في الصفحات السابقة عن الحالات التي تستدعي زيارة المستشفى بشكل عاجل وهنا سنتحدث عن الحالات التي تتطلب زيارة الطيب بصورة غير عاجلة وهي:

- ١- إذا استمر السعال والأزيز أكثر من بضعة أيام رغم العلاج.
- ٢- إذا ازدادت الأعراض سوءاً أو أصبحت الأدوية غير فعّالة.
- ٣- إذا كان المريض يعاني من آثار جانبية للأدوية التي يستعملها ويحتاج إلى تغييرها.

### وعلى المريض أن يكون مستعد لإجابة الطيب عن الأسئلة التالية:

- ما الأعراض التي يشعر بها وما شدتها؟
- ما الذي يسبب نوبات الربو أو يزيد من شدتها؟
- هل الأعراض مستمرة أو متقطعة وكم مرة تتكرر اسبوعياً؟
- هل توجد أوقات معينة أو ظروف محددة تسبب نوبات الربو؟
- هل يعاني أفراد آخرون من أسرته أو أقاربه من الربو القصبي أيضاً؟
- هل لدى المريض أمراض مزمنة أو مشاكل صحية أخرى؟

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## الربو القصبي والتدخين

من المعروف ان تدخين السجائر له آثار ضارة متعددة على الأشخاص المصابين بالربو القصبي، كما أن تعرض الحامل أثناء الحمل لدخان السجائر تزيد من مخاطر إصابة المولود بالربو القصبي والتهابات الجهاز التنفسي السفلي.

ثمة العديد من الحقائق العلمية أثبتتها البحث العلمي في هذا الخصوص منها:

- يزيد التعرض للتدخين النشط والتدخين السلبي من خطر دخول المستشفى وضعف السيطرة على الربو القصبي.
- تشير بعض الدراسات إلى أن التدخين يزيد من معدل تدهور وظائف الرئة وقد يؤدي إلى الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.
- يقلل التدخين من فعالية الكورتيكوستيرويدات الاستنشاقية.
- لوحظ بعد الإقلاع عن التدخين تحسنا ملحوظا في نتائج فحوصات الرئة.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## الربو القصبي والرياضة

يجب تشجيع المصابين بالربو القصبي على ممارسة نشاط بدني منتظم لفوائده الصحية العامة، فالنشاط البدني المنتظم يحسن اللياقة القلبية والرئوية، ويساعد في السيطرة على الربو ووظيفة الرئة، خاصة السباحة عند الشباب المصابين بالربو القصبي.

لكن قد يحدث تضيق القصبات بتأثير الإجهاد الرياضي واللعب المنهك ويسمى بربو الإجهاد، ولأجل الوقاية من الربو الرياضي ينصح باستخدام الستيرويد الاستنشاق بانتظام.

ولتجنب الإصابة بتضيق القصبات الحاد المقترن بالإجهاد الرياضي ينصح بثلاثة

أمر هي:

- الإحماء قبل التمرين.
- استخدام البخاخ الموسع للقصبات قصير الأمد قبل التمرين.
- جرعة منخفضة من بخاخ ICS-fomoterol قبل التمرين.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## تمارين التنفس

دراسات التنفس وتمارين الاسترخاء لدى البالغين المصابين بالربو القصبي أظهرت تحسن الأعراض ونوعية الحياة مع تحسن نفسي أفضل، ولكن ليس لها تأثير ثابت على تقليل النوبات الحادة. يمكن اعتماد تمارين التنفس نمطا علاجيا أو وقائيا جيدا ومن الممكن الاطلاع على هذه التمارين من خلال الروابط ادناه:

<https://breathetrain.co.uk>

<https://www.woolcock.org.au/moreinfo>



## متى نحاول تقليل العلاج؟

توجد ثلاث متطلبات للبدء بإنقاص العلاج هي:

١. تحقق استقرار الحالة الصحية التام لمدة لا تقل عن ٣ شهور.
  ٢. زوال المحفز الأكبر للربو مثل الإقلاع عن التدخين أو زوال التدخين السلبي.
  ٣. أن يكون الوقت مناسباً لذلك (ألا يكون المريض مصاباً بالتهاب ما أو مسافراً أو امرأة حامل).
- مع ضرورة مشاركة المريض وذويه في هذا القرار وحسب متطلبات حياته.

## الربو القصبي والغذاء

تشير الكثير من الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالفيتامينات والخضراوات يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالربو ومنع تدهور وظائف الرئة، وهناك بعض الأدلة على أن زيادة تناول الفاكهة الطازجة والخضار يساهم في تحسين السيطرة على الربو وتقليل مخاطر تفاقم المرض وتقليل التعرض لنوبات حادة.

### ماذا عن إنقاص الوزن لمرضى السمنة؟

بصورة عامة يعاني مرضى الربو المصابون بالسمنة المفرطة من ثلاثة أمور:

١. قابلية أكبر للإصابة بالنوبات الحادة.

٢. استجابة أقل للستيرويدات الاستنشاقية (البخاخات).

٣. صعوبة في السيطرة على أعراض الربو لديهم.

الذين يعانون من السمنة المفرطة لوحظ أن فقدانهم الوزن يؤدي إلى تحسن وظيفة الرئة والحالة الصحية العامة لمرضى الربو وتقليل الحاجة إلى الأدوية وكانت النتائج الأكثر وضوحاً بعد جراحة السمنة حيث أن فقدان الوزن بمقدار ٥ - ١٠ % من الوزن مع النظام الغذائي، مع ممارسة الرياضة أو بدونها، يمكن أن يؤدي إلى تحسين السيطرة على الربو ونوعية الحياة.

لما تقدم أعلاه فإن إنقاص الوزن يعد نوعاً من أنواع علاج الربو.

## هل توجد أنواع من الطعام تسبب نوبات الربو؟

بالحقيقة هذا أمر غير شائع وإن وجد فهو عادة عند الأصغر عمراً من المرضى، وبصورة عامة إن وجد طعام معين يسبب الربو فهو يزيد من خطورة الوفاة بالربو لذلك اكتسبت على ندرتها أهمية خاصة وبصورة عامة تعتبر المواد الكيميائية الحافظة للمواد الغذائية سواء كانت موجودة بشكل طبيعي أو تمت إضافتها أثناء المعالجة، مواداً تثير التحسس القصبي خاصة عندما نرى عدم السيطرة على الربو القصبي عند المريض.

مثلاً مواد الكبريتيت (وهي مواد حافظة لبعض الأطعمة الغذائية المعالجة والعقاقير الشائعة الموجودة كما في البطاطا والروبيان والفواكه المجففة والبييرة والنبيد غالباً تتسبب في نوبات الربو الحاد.

### توصيات غذائية:

- ١- أخبر الطبيب عن أي اقتران لنوبات الربو مع عامل غذائي معين.
- ٢- استبعاد المواد الغذائية التي تم التأكد أنها تسبب تحسس لدى المريض.
- ٣- لا توجد حاجة لتجنب الأكلات تماما على المدى الطويل فالتحسس من الغذاء يتحسن مع السيطرة على حالة الربو المزمن.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصي .....

## الربو واللقاحات

تتسبب الإنفلونزا في بعض حالات الربو الحاد وفي عام ٢٠٢٠م، شهدت العديد من البلدان انخفاضاً في الأمراض المرتبطة بالإنفلونزا، ويرجع ذلك على الأرجح إلى غسل اليدين وارتداء الكمامات والتباعد الاجتماعي، ويمكن تقليل خطر الإصابة بعدوى الأنفلونزا نفسها عن طريق التطعيم السنوي.

### ما التوصيات العامة فيما يخص اللقاحات؟

١. تلقيح المرضى المصابين بالربو المتوسط إلى الشديد بلقاح الأنفلونزا كل عام.
٢. لا توجد أدلة كافية للتوصية بالتطعيم الروتيني ضد المكورات الرئوية لدى الأشخاص المصابين بالربو.
٣. تم التوصية بتلقيح جميع المرضى المصابين بالربو ضد فيروس كوفيد ١٩ ضمن العمر الذي تثبت أمان اللقاح فيه.
٤. التوصية الحالية هي ترك فترة ١٤ يوماً بين التطعيم ضد فيروس كوفيد ١٩ ولقاح الانفلونزا.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## الربو القصبي وكوفيد ١٩

خلال جائحة كوفيد ١٩، قدمت GINA التوصيات التالية للمصابين بالربو (اعتبارًا من ٣ أبريل ٢٠٢٠):

- يجب على جميع مرضى الربو القصبي أخذ اللقاح ضد كورونا حيث ثبت عدم وجود زيادة في التحسس للقاح عند مرضى الربو القصبي أكثر من غيرهم.
- يجب التقيد بإجراءات الحد من العدوى وإرشادات منظمة الصحة العالمية وذلك بالتباعد الاجتماعي وغسل اليدين وتجنب الأماكن المغلقة والمزدحمة ولبس الكمامات.
- يجب الاستمرار في تناول أدوية الربو كالمعتاد، غالبًا ما يؤدي إيقاف الستيرويدات الاستنشاقية بالذات إلى الإصابة بالنوبات الحادة.
- استمر في العلاج البيولوجي، ولا تتوقف فجأة عنه إذا تم وصفه.
- يجب عليك معرفة متى تطلب المساعدة الطبية.
- تجنب استخدام البخاخات في المستشفيات قدر الإمكان خاصة ان كانت لا تراعي إجراءات مكافحة العدوى وليست خاصة بالمريض ذاته، لأنها تزيد من خطر انتشار الفيروس للمرضى الآخرين.
- جهاز الاستنشاق بالجرعات المقننة المضغوطة (البخاخ اليدوي) هو العلاج المفضل أثناء النوبات الشديدة، مع قطعة الفم أو قناع الوجه المناسب إذا لزم الأمر مع التأكيد على كونه ذاتي الاستخدام بدون مشاركة وكونه ممكن التعقيم.

## دور الأسرة تجاه الطفل المصاب بالربو القصبي

للأسرة دور مهم في السيطرة على الربو القصبي وتمتع الطفل بالصحة والحياة الطبيعية ونقصد هنا بالأسرة الأب والأم والأخوة الراشدين والجد والجدة وبقية الأقارب في المنزل.

١- يجب على أفراد الأسرة التعرف على مرض الربو القصبي بشكل جيد وجمع المعلومات عنه من المصادر الطبية الرصينة.

٢- يجب معرفة مسببات نوبات الربو القصبي لغرض تفاديها والحذر منها.

٣- يجب معرفة علامات الخطورة لتشخيصها بسرعة والعمل على معالجتها.

٤- يجب معرفة كيفية علاج حالات الربو البسيطة في المنزل.

٥- يجب منع التدخين في المنزل خصوصاً في الأماكن التي يوجد فيها الطفل.

٦- يجب الحذر من استعمال البخور والمعطرات القوية.

٧- يجب الحذر من استعمال سوائل التعقيم والتنظيف ذات الروائح النفاذة.

٨- يجب غسل سجاد الأرضيات بالبخار الحار بشكل متكرر أو استبداله بأرضيات الخشب أو البلاستيك (الفنيل) لتفادي عثة الغبار.

٩- استعمال الوسائد والشراشف والأغطية التي تمنع عثة الغبار.

١٠- مكافحة الجردان والصراصر في المنزل.

١١- غلق الشبابيك واستعمال مرشحات الهواء في موسم تزهير الأشجار.

١٢- ضرورة توفر جهاز التبخير واسطوانة الاستنشاق والبخاخ اليدوي في المنزل للحالات الطارئة.

١٣- عدم استعمال الطعام الذي يسبب التحسس للطفل في المنزل.

١٤- توفير الجو النفسي المريح والداعم للطفل وعدم تعرضه للضغوط النفسية أو البدنية المجهدّة من دون الدلال السلبي.

## الربو القصبي والمدرسة

- أغلب المصابين بالربو القصبي هم الأطفال قبل سن المدرسة ويمتد لسن المدرسة أيضاً لذلك توجد بعض النصائح والارشادات ينبغي الالتفات اليها وهي:
١. يجب اعلام مرشد الصف وإدارة المدرسة بأن الطالب مصاب بالربو القصبي كي يتمكنوا من مساعدته عند الحاجة.
  ٢. تجنب الضغوط النفسية على الطفل بخصوص الدراسة والامتحانات كونها (الضغوط النفسية) أحد مسببات نوبات الربو القصبي.
  ٣. تجنب اللعب العنيف أو الرياضة الشاقة في المدرسة.
  ٤. استخدام البخاخ الموسع للقصبات قصير الأمد قبل درس الرياضة.
  ٥. استخدام البخاخ الموسع للقصبات قصير الأمد خلال السفرات المدرسية.
  ٦. ضرورة وجود البخاخ الموسع للقصبات قصير الأمد في صيدلية المدرسة.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## أوهام ومعتقدات خاطئة حول الربو القصبي

يكتنف تشخيص الربو والتعامل معه وعلاجه الكثير من الأوهام والخرافات التي تحتاج إلى الوقوف عليها وتصحيحها فנסردها كما يلي:

### الخرافة الأولى: تعود الشخص المصاب بالربو على البخاخ عند استعماله.

الحقيقة: لا يحتوي البخاخ بكل أنواعه على أية مادة تسبب تعود الجسم عليها أو الحاجة لها بل العكس من ذلك ولكن الربو مرض مزمن فإنه يحتاج إلى العلاج لمدة طويلة تختلف بحسب المرض فهنا من المستحسن أن يكون العلاج بالبخاخ لأنه آمن وفعال.

### الخرافة الثانية: البخاخ يضعف القلب.

الحقيقة: لا يحتوي البخاخ اليدوي على أية مادة لها تأثير سلبي على القلب خاصة أن مبدأ استخدام البخاخ هو إرسال المادة الفعالة مباشرة إلى القصبات الهوائية دون المرور بالدم أو القلب أو غيره من الأعضاء. قد يزيد بخاخ الساليبوتامول عبر جهاز التبخير من سرعة ضربات القلب وهو تأثير جانبي مقبول وقصير المدة ولا يترك تأثيراً مزمناً ومع ذلك يتم العلاج بصورة علمية وغير مفرطة.

### الخرافة الثالثة: من الممكن الاعتماد على العلاج الفموي بدلاً عن استخدام البخاخات في العلاج المزمن للربو.

الحقيقة: لا ينفع علاج الساليبوتامول الفموي بتاتا في علاج الربو لا على مستوى حالات الربو الحادة ولا المزمنة، كذلك الاستمرار باستخدام علاجات الستيرويدات الفموية لفترة أطول من اللازم مضر ومصحوب بتأثيرات جانبية خطيرة.



..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

**الخرافة الرابعة: كل حالات السعال والرشح وضيق النفس تعالج بالمضادات الحيوية وتحتاج الإبر في علاجها.**

الحقيقة: إذا كان السعال قد سببه تضيق القصبات الناجم عن الربو فإن استخدام المضادات الحيوية لن يكون ذي جدوى في علاج الحالة ويتأكد هذا الأمر عند الأطفال صغيري العمر حيث أن ضيق القصبات ونوبات الربو الحادة تسببها غالباً الالتهابات الفيروسية والتي لا نحتاج إلى علاجها بالمضادات الحيوية وكما يجب أن نفهم أن تجنب استخدام المضادات الحيوية في عمر أقل من السنة للالتهابات الفيروسية هو من الركائز الوقائية الأربع لتقليل الإصابة بالربو وأمراض الحساسية عند الأطفال.

**الخرافة الخامسة: تعالج كل حالات السعال بمضادات السعال (السينكود، التوسيرام، التسليت، اليديكوبيكت، البكتوميكس وغيرها) أو المقشعات (السلفودين، الاكسديل، الميوكولايت) من دون الحاجة للكشف الطبي.**

الحقيقة: إن استخدام كل هذه المستحضرات أعلاه سيكون سيئاً ويؤدي عكس الغرض المطلوب وقد يدهور حالة المريض.

**الخرافة السادسة: اختفاء أعراض الربو يعني عدم الحاجة إلى مزيد من العلاج.**  
الحقيقة: يعتمد الدليل العالمي لعلاج الربو على العلاج الوقائي الذي قد يستمر لمدة طويلة بهدف إخماد حالة الالتهاب القصبي المزمن.

**الخرافة السابعة: الربو مرض مميت وخطر.**  
الحقيقة: علاج الربو ومنع مضاعفاته ممكن عند اعتماد العلاج حسب الدليل العالمي، كذلك ٦٠% من الرضع المصابين بالأزيز يزول منهم عند بلوغهم السنة الثانية من العمر.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

### **الخرافة الثامنة: استخدام الكورتيزون الوريدي أو العضلي فعال أكثر في النوبات الحادة.**

الحقيقة: أثبتت المبادرة العالمية لعلاج الربو (GINA guideline) أن استخدام البردنزون الفموي له نفس فعالية الكورتيزون الوريدي ما لم يكن الطفل غير قادر على تناول الفموي أو مصاباً بالتقيؤ المتكرر.

### **الخرافة التاسعة: لا علاقة بين طعام الطفل والإصابة بأمراض الحساسية والربو.**

الحقيقة: يوماً بعد يوم يزداد إثبات العلاقة بين التعرض المبكر للحليب البقري بعمر أقل من ستة أشهر والإصابة بالربو مما جعل الرضاعة الطبيعية ركيزة ثانية ضمن أربع ركائز لتقليل الربو في المجتمع.

### **الخرافة العاشرة: يجب عدم السماح للطفل باللعب مع الأطفال بتاتا لأنه يهيج الربو.**

الحقيقة: من الممكن السماح للطفل باللعب وحتى الاشتراك بالتمارين الرياضي باعتماد (علاج ما قبل التمرين) واستخدام علاجات محددة.

### **الخرافة الحادية عشر: يجب اطعام الطفل المصاب بالأزيز قبل بلوغه عمر ٦ أشهر.**

الحقيقة: الصحيح هو تأخير البدء بإطعام الطفل المصاب بالتحسس أو الذي لديه تاريخ عائلي بالربو المبكر، لحين بلوغه عمر أكبر من ٦ أشهر، وعدم تعريضه للحليب البقري في أول ٦ أشهر من عمره والحرص على الرضاعة الطبيعية ومن ثم محاولة تحديد الأطعمة المسببة للتحسس لكون تناولها يزيد من شدة نوبة الربو الحادة وطول مدتها.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

### الخرافة الثانية عشر: الاسم الثاني للربو هو (ذات الرئة).

الحقيقة: ذات الرئة هو اصطلاح معرب للـ pneumonia وهو وصف للالتهاب الرئوي الحاد والشديد والذي يكون قصبيا مرة أو فصيا (يشغل فص رئوي واحد أو أكثر).

نعم من الممكن أحيانا أن تسمع وصفا آخر للربو كحساسية القصبات أو التحسس القصبي أو الكلمة الدارجة (تنك) وكلها ذات دلالة تحكي عن الربو.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## أسئلة شائعة عن الربو القصبي

تم إعداد هذا الفصل بالاعتماد على استبيان لآراء ١٢٠ مريضاً بالربو القصبي حول الأسئلة التي تدور في أذهانهم حول الربو القصبي:

**س / هل الربو القصبي عامل وراثي يصاب به المريض؟**

ج / على الرغم من الربو يرتبط بشكل كبير بنمط وراثي يجعل الطفل أكثر عرضة للإصابة إن كان أبوه مصاباً بالربو أو كان شقيقه التوأم كذلك إلا أن الربو القصبي لا يخضع للنمط الوراثي المنديلي.

**س / هل الربو القصبي هو نفسه التحسس القصبي وما الفرق؟**

ج / الربو القصبي وحساسية القصبات والتضييق القصبي كلها مصطلحات تعبر عن نفس المرض.

**س / هل الربو القصبي مرض مزمن يلزم الإنسان مدى الحياة؟**

ج / كلا فـ ٦٠% من الأطفال ذوي الأزيز المبكر يتماثلون إلى الشفاء بعمر سنتين، وقد يحصل التعافي بفعل تغير عوامل بيئية محيطة بالإنسان كانت تسبب له التحسس المستمر كالتدخين وغيرها.

**س / هل للربو القصبي علاقة مع حساسية الانف؟**

ج / يمكن أن تصاحب الإصابة بالربو إصابة بأنماط تحسسية أخرى مثل حساسية الأغشية المخاطية (حساسية الأنف، حساسية الحنجرة، حساسية العينين) أو الجلدية (كالاكزيما).

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

### س / ما الذي يسبب الربو القصبي؟

ج / الربو هو مرض التهابي يتميز بزيادة إفرازات الشعب الهوائية والقصبات واحتقان جدرانها مما يسبب تضيق في قطر القصبات الهوائية.

### س / هل للربو القصبي سمة موسمية؟

ج / نظرا لارتباط الربو بنوع من المتحسسات التي تعتبر خارجية كالغبار والرطوبة وحبوب اللقاح لذا من الطبيعي أن يتبع الربو نمطا موسميا.

### س / هل الستيرويدات الاستنشاقية لها تأثيرات جانبية مضرّة بالصحة؟

ج / تعد الستيرويدات الاستنشاقية أكثر العلاجات أمانا وأقلها تأثيرات جانبية وفي نفس الوقت تتمتع بالفعالية العالية والدقة في العلاج (الدواء يذخ مباشرة إلى موضع العلة) إلا أن الجرعة العالية منها (لاحظ المخطط العلاجي) من الممكن ان يتم امتصاصها إلى الدم وتسبب تأثيرات جانبية ناجمة عن فرط الستيرويدات. وعند استمرار الجرعة العالية من الستيرويدات الاستنشاقية ولفترة طويلة لوحظ هناك نقصان مؤقت في سرعة النمو الطولي للطفل يعقبها رجوع للمستوى الطبيعي في السنوات اللاحقة.

### س / هل الربو القصبي مرض خطير؟

ج / نعم يمكن أن يكون خطيراً في ثلاث حالات هي:

- ١ . اتباع نمط علاجي غير قياسي أو رصين وخارج نطاق الدساتير العلاجية المعدة.
- ٢ . عدم الالتزام الكامل بالخطة العلاجية الموصوفة من قبل الطبيب المختص.
- ٣ . الاستخدام المفرط لبخاخات موسع القصبات دون إشراك الستيرويدات الاستنشاقية أو العلاجات الوقائية الأخرى معها.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

**س / هل هناك علاج ينهي الربو القصبي تماماً؟**

ج / لا يوجد علاج ينهي الربو القصبي تماماً ولكن من الممكن دوما الوصول إلى نقطة السيطرة التامة على الأعراض بالوصول إلى الدرجة المناسبة من العلاج حسب المخطط العلاجي. وكذلك من الممكن زوال المرض وأعراضه بالانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى أو بالتغيير البيئي الذي يزيل المتحسسات من محيط الانسان.

**س / هل يصيب الربو القصبي الأعمار الكبيرة؟**

ج / نعم فربو الاجهاد، والربو المهني كلاهما قد يبدأ بعد تعرض الانسان إلى المتحسسات المثيرة للقصبات.

..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

## المصادر

- 1- [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org)
- 2- [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- 3- [www.lung.org](http://www.lung.org)
- 4- [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)
- 5- Asthma self-management Education and Environmental management.
- 6- Strategies for Addressing Asthma in Schools.
- 7- Asthma 101: What You Need to Know, Resource Book.

## المحتويات

٩	..... تقديم الكتاب
١١	..... مقدمة
١٣	..... فسلجة التنفس
١٦	..... الربو القصبي
١٨	..... أسباب الربو القصبي
١٩	..... مسببات نوبات الربو القصبي
٢٠	..... عوامل الخطورة للإصابة بالربو القصبي
٢١	..... أعراض الربو القصبي
٢٢	..... مضاعفات الربو القصبي
٢٣	..... تشخيص الربو القصبي
٢٤	..... حالات مشابهة للربو القصبي
٢٥	..... علاج النوبة الحادة من الربو القصبي
٢٦	..... خطة العمل المنزلية
٢٧	..... متى يجب نقل المريض إلى المستشفى؟
٢٧	..... شروط الخروج من المستشفى
٢٨	..... كيف أعرف أن طفلي يعاني من نوبة حادة؟
٢٩	..... علاج الربو القصبي المزمن
٣٢	..... علاجات دوائية أخرى



..... دليل الأسرة لمواجهة الربو القصبي .....

٣٣	..... الوقاية من الربو القصبي
٣٥	..... البيئة الآمنة
٣٦	..... متى نزر الطبيب؟
٣٧	..... الربو القصبي والتدخين
٣٨	..... الربو القصبي والرياضة
٣٩	..... تمارين التنفس
٤٠	..... متى نقلل العلاج؟
٤١	..... الربو القصبي والغذاء
٤٢	..... طعام يسبب الربو القصبي
٤٣	..... الربو القصبي واللقاحات
٤٤	..... الربو القصبي وكوفيد ١٩
٤٥	..... دور الأسرة تجاه الطفل
٤٦	..... الربو القصبي والمدرسة
٤٧	..... أوهام ومعتقدات خاطئة
٥١	..... أسئلة شائعة
٥٤	..... المصادر
٥٥	..... المحتويات



الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية  
والدراسات الطبية



العراق - البصرة - شارع الفراهيدي  
هاتف: 00964 781 600 3165  
alamelpublisher@gmail.com



مركز التميز لتنمية الإبداع  
منظمة غير حكومية

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

(1831) لسنة 2022م

CC BY 4.0

ISBN



9 789922 955483