



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

الربو... أعراض وعلاج

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 بمرضى 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

تشير الإحصاءات

إلى أن 10 في المئة

من الأطفال يشكون

من أعراض الربو في

معظم بلدان العالم

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؟ - البخاخ عبارة عن جهاز مساعد، يساعد على وصول الجرعة الدوائية إلى مجاري التنفس، ويوجد عدة أنواع منها

بخاخ احادي الجرعة الدوائية، وبخاخ عديد الجرعات، وبخاخ أقراص، هناك أشكال جديدة من أدوية الربو على شكل «turbuhaler» أو «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 الكيميائية المنجحة في مقر العمل، إضافة إلى تناولهم بعض الأدوية (وبصفة 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 والانتفاعلات 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 تلوثها الغبار فوق السجاد في الغرف التي تبقى نوافذها مغلقة لفترات طويلة، إضافة إلى ذلك، قد تعمل اتابيب أنظمة تكييف الهواء المركزية لدى انسائها، 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 تُصاب بضيق تنفس خلال ممارستك للرياضة؟ هل يشحب الجلد الواقع بين أضلاعك إلى الداخل حين تتنفس؟ 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 ترافق 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.

الاستعافات الأولية أزمة الربو هل يعاني المريض من أزمات ربو أو انسداد مزمن في الجهاز التنفسي؟

هل تمت إصابته بنوبات معاناة من هذه الأزمة من قبل أو يشكو من أمراض القلب؟

نقص الحديد وعدم

التعرض للشمس السر

وراء ألم العضلات

تبدأ العضلات في الانقباض والتشنج، وهو ما يلحق به شعورا بالوجع، ولهذا ينصح بضرورة السعي للاسترخاء.

- ظروف 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.

تصاب تلك المستقبيلات بافراط في الحساسية ويحدث وجع. ويمكن تعزيز مستويات الفيتامين بالتعرض للشمس ما بين 15 لـ 20 دقيقة يوميا.

- نقص الحديد : وهو العنصر الذي يخلط بنفس أهمية فيتامين دي، ولهذا يصبح 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،

أشار باحثون إلى أن الآلام التي تلحق بعضلات الجسم ربما تعود لعدة أسباب من بينها قلة التعرض لأشعة الشمس ونقص عنصر الحديد في المواد الغذائية التي يتم تناولها.

وقال خبراء إن هناك 5 أسباب تقف وراء تكرار الشعور بوجع أو ألم في مناطق العضلات :

- نقص فيتامين دي : حيث أوضح الخبراء أن جسم الإنسان يتكون من خلايا يوجد بها مستقبلات لفيتامين دي، وأن تلك المستقبلات توجد في العضلات، وأنه في حالة حدوث نقص بفيتامين دي،

نصائح تجنبك خمول الجسم في وقت الظهيرة

للمساعدة في عملية الهضم، ما يجعل الجسم يشعر بحالة من الخمول، ولهذا يصبح تجنب تناول الساندويتشات ضخمة الحجم أو وعاء كبير من المعكرونة نظرا 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 : ففضاء مزيد من الساعات داخل الأجواء المكتبة المغلقة أمام شاشات الحواسيب لا يعني مزيدا من الإنتاجية. ونلت من الأبحاث أن الحصول على راحة لالقطاؤ 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، فضلا عن ما يحظى به المشروب كذلك من فوائد صحية متعددة، فهو يحسن على سبيل المثال الأداء الذهني ويحد من خطر الإصابة بالزهايمر والسكري.



-تجنب تناول وجبات الغذاء الثقيلة : حيث ثبت أن ما يتم تناوله في وجبة الغذاء يوجه الدم بعيدا عن الدماغ ويحوكه

حرق الطاقة مثل الدهون والوجبات الخفيفة المعبأة بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة.

الذي يتم إفرازه عندما يبادر الأشخاص بتناول السكر. ويمكن الاستعاضة عوضا عن ذلك بمصادر أبطأ على صعيد

إعلان تصفية

يعان المصلي / علال محمد الصانع - مكتب المحاسب الكويتي

للتلقي الحسابات عن تصفية شركة / السواري العائيه لدعليه

والاعلان ونشر والتوزيع / ذ.م.م. وذلك بناءا على مذكرة وزارة

التجارة والصناعة - إدارة شركات الأشخاص بتاريخ 2019/8/28

بالتأثير بالسجل التجاري بتصفية الشركة وتعيين السيد /

علال محمد الصانع ممصفا للشركة .

يرجى ممن له علاقة مع الشركة مراجعة مكتب المصلي على العنوان

برج شرق - شارع أحمد الجابر - الدور الثاني - خلال ثلاثون يوما

من تاريخ نشر الإعلان مرفقا به سند العيونيّة والا لن يؤخذ بعين

الاعتبار .

تلفون: 22449452 - نقال : 99716728

فاكس : 22403205

