



الرّبو

والأرّجّية (التّحسس لبعض المواد)

دليل إدارة حالة الأرّجّية
(التّحسس لبعض المواد)
لأولئك الذين يعيشون مع الرّبو

للمرضى و مقدمي الرعاية

الربو؟



الربو هو مرض المجاري الهوائية، الأنابيب الصغيرة التي تحمل الهواء إلى داخل وخارج الرئتين.

تتفاعل المجاري الهوائية الحساسة عند تعرضها لبعض العوامل المحركة للربو (مثل الهواء البارد، التمارين، الطلّغ، والفيروسات). قد تصبح حمراء ومتورّمة (ملتهبة) مما يسبب بانكماش في عضلاتها وإفراز زائد من البلغم (نخامة). هذا يجعل المجاري الهوائية ضيقة و يصعب على الشخص التنفس.

تشمل الأعراض الشائعة للربو:

- ضيق في النفس
- الأزيز
- السعال
- إحساس بانقباض في الصدر.

الربو حالة صحية يمكن التحكم بها. رغم أنه لا يوجد علاج في الوقت الحاضر، مع تحكم جيّد بالربو والتنقيف يمكن للأطفال المصابين بالربو عيش حياة طبيعية ونشطة.



ما هي الأرجية (التحسس لبعض المواد)؟

تحدث الأرجية (التحسس لبعض المواد) عندما يتفاعل جهاز مناعة الشخص (عملية الجسم التي تحمي ضد الأمراض) مع مواد في البيئة عادة غير مؤذية لمعظم الناس. تعرف هذه المواد بمولدات الأرجية. أمثلة عن مولدات الأرجية تشمل العث في الغبار المنزلي، الطلع، العفن، ووبر الحيوانات الأليفة. يمكن غالباً تحديد الحساسية لمولدات الأرجية عن طريق فحص مخبري للدم أو للجلد.

يمكن لمواد أخرى مثل العطور، الروائح، أو دخان السجائر أن تحرك أيضاً الربو عند بعض الأشخاص، غير أنها لا تنطوي على رد فعل من جهاز مناعة الشخص. تدعى هذه المواد محرّكات مهيّجة غير مؤرّجة، وليس هناك فحوصات للجلد أو للدم لهذه المحرّكات.

يمكن للأرجية (الحساسية) أن تسري في العائلات. إن التأثّب هو ميل جيني أو وراثي لتطوير الأمراض الأرجية.

عندما يتعرض الناس ذوو الميول الأرجية (تأثّب) للمولدات الأرجية، بإمكانهم تطوير ردة فعل مانعة تؤدي إلى التهاب أرجي (احمرار وتورم).

ثم قد يسبّب ذلك أعراض في:

- الأنف و/أو العينين - التهاب الأنف/التهاب الملتحمة (حمى الكلال)
- الجلد - أكزيما، طفح جلدي
- الرئة - الربو.

الربو ووقائع الأرجية

الربو هو مشكلة صحية هامة في أستراليا. إن رقم المصابين بالربو في أستراليا عال مقارنة ببلدان أخرى.

أكثر من ٢ مليون أسترالي مصابون بالربو، أي حوالي ١ من ١٠ أشخاص. من هؤلاء، حوالي ٨٠٪ يعانون من أرجيات مثل حمى الكلال.

ما هو دور الأرجية في الربو لديك؟

إذا كنت مصاباً بالربو الذي تحركه مولدات الأرجية، قد تكون لديك عوارض الربو عندما تقوم بـ:

- تكتيس بالمكنسة الكهربائية أو إزالة الغبار، حيث أن هذا يسبب العث المولد للأرجية في الغبار إلى الانتقال إلى الهواء
- زيارة منزل يعيش فيه حيوان أليف
- التواجد في الهواء الطلق في أواخر الربيع وأول الصيف، وعندما يكون مستوى الطلع عال في الهواء
- التعرض للعفن.

يمكن أن يحرك الربو أيضاً مولدات أرجية متعلقة بمركز العمل، مثل الطحين وغبار الحبوب، لبن الشجر (اللاتكس)، ومولدات أرجية حيوانية (مثل البول، الوبر).

بسبب هذه العلاقة الوثيقة بين الربو والأرجية، قد يكون أكثر صعوبة التحكم بالربو إذا لم يتم التحكم أيضاً بالأرجية لديك بشكل جيد.

لكن، بخلاف محركات الربو الأخرى مثل البرد والأنفلونزا، قد يكون بالإمكان تفادي أو الحد من تعرضك لبعض محركات مولد الأرجية للربو لديك.

يمكن لطبيبك، الممرض الممارس أو الصيدلي مساعدتك لمعرفة إذا كانت الأرجية تلعب دوراً في الربو لديك (انظر اختبارات الأرجية). عندئذ بإمكان طبيبك أن:

- ينصحك عن كيفية الحد من أو تفادي التعرض للأرجيات لديك
- وصف الأدوية المناسبة
- تحديد إذا كان العلاج المناعي مناسباً.

اختبارات الأرجية

من المهم معرفة أي مولد للأرجية في بيتك يحرك الربو لديك. إن تفادي أو التحديد من تعرضك لهذه المولدات للأرجية قد يكون جزءاً مهماً من عملية التحكم بالربو لديك.

سيسألك طبيبك أسئلة لتحديد عوامل محرّكة مؤرّجة محتملة ويأمر بإجراء اختبارات الأرجية أو تنفيذها.

الاختباران الرئيسيان للأرجية هما اختبار الوخز الجلدي، واختبارات الدم للمصل النوعي IgE* (الذي كان يسمى سابقاً اختبارات RAST**). هذه الاختبارات تحدد الأجسام المضادة الخاصة بمولدات أرجية معينة.

أحياناً تستعمل طريقة اختبار بديلة، تدعى اختبار الخدش. غالباً ما تستعمل عندما تظهر الحاجة إلى حساسية أعلى في الاختبار.

لا يستطيع طبيبك أن يعتمد على نتائج هذا الاختبار وحدها، لذلك سيأخذ/ستأخذ بعين الاعتبار نتائج الاختبار جنباً إلى جنب مع تاريخك الطبي. قد يحيلك طبيبك إلى أخصائي الأرجية/ علم المناعة لاختبارات إضافية.

يجب أن تنفذ اختبارات الأرجية من قبل طبيب أو ممرض سبق وتلقى تدريبات على هذه الإجراءات ويعلم كيفية تفسير النتائج.

*غلوبولين مناعي E
**اختبار ماص الاشعاع المؤرج

اختبارات الوخز الجلدي

ينفذ اختبار الوخز الجلدي في مكتب طبيبك أو في العيادة الطبية.
هذه الاختبارات:

- هي الاختبارات الأكثر دقة لإثبات العوامل المؤرّجة المحركة للربو
- هي بصورة عامة آمنة وسريعة

يجرى اختبار الوخز الجلدي عادة على الساعد، رغم أنه يجري أحياناً على الظهر بدلاً من الساعد. توضع قطرة من مقتطف مولد الأرجية على منطقة مؤشرة من الجلد وبعدها تجرى وخزة صغيرة من خلال القطرة. هذا يسمح لكمية صغيرة من مولد الأرجية من دخول الجلد.

إن كنت حساساً لمولد الأرجية الذي يجري اختباره، ستظهر كتلة صغيرة حمراء أو انتفاخ بعد ١٥-٢٠ دقيقة. سينصحك طبيبك بما سيحدث بعد ذلك.

يجب التوقف عن أخذ بعض الأدوية مثل مضادات الهيستامين ٣-٧ أيام قبل إجراء اختبار الوخز الجلدي

اختبارات الدم للمصل النوعي IgE (المعروفة سابقاً باختبارات RAST)

اختبارات الأرجية للمصل النوعي IgE هي اختبارات للدم.
هذه الاختبارات:

- تستطيع تشخيص كل أنواع الأرجيات، غير أنها تعطي نتائج أقل تحديداً من اختبارات الوخز الجلدي
- هي مفيدة عندما لا يمكن إجراء اختبار الوخز الجلدي لأسباب صحية أو أسباب أخرى
- يمكن إجراؤها إذا نسيت التوقف عن تناول مضادات الهيستامين قبل الاختبار، أو أنك تتناول مضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات أو بيزوتيفين (للصداع)، أو لديك طفح/حالات جلدية معينة
- مفيدة إذا كان لديك خطر تعرّض عالٍ غير عادي لفرط الحساسية، مثلاً إذا سبق وأصبحت به.

عندما يتم تحديد العوامل المؤرّجة المحركة، فإن تفادي أو الحد من التعرض لمولدات الأرجية هذه قد تحد من فرص إصابتك بنوبات الربو الحادة وتساعد رثيتك على العمل بشكل أفضل.

اختبارات الأرجية الغير مثبتة

يمكن تشخيص الأمراض المؤرّجة مثل الربو بدقة ومعالجتها باستعمال اختبارات مثبتة علمياً مثل قياس التنفس (لمزيد من المعلومات انظر الكتيب "الربو واختبارات وظائف الرئة" على الموقع nationalasthma.org.au). إن الاختبارات الغير مثبتة علمياً، مثل اختبار فيغا Vega، علم القزحية وعلم الحركة البشرية، هي غير موثوقة. هي أيضاً غير منظمة في أستراليا أو نيوزيلندا وغير مغطاة حالياً من قبل مديكير Medicare.

إن الجمعية الأسترالية للمناعة السريرية والأرجية (ASCIA)، مؤسسة الخبرة الصحية لشروط المناعة والأرجية، تنصح بعدم استعمال هذه الاختبارات لتشخيص الحالات أو إرشاد العلاج. إن المنظمات البريطانية، الأمريكية والأوروبية للأرجية وعلم المناعة تعطي النصيحة نفسها أيضاً. لمزيد من المعلومات انظر إلى موقع ASCIA: allergy.org.au

يجب أن تكون حذراً بالنسبة لقبول نتائج مثل هذه الاختبارات للتشخيص والمعالجة من دون مناقشتها مسبقاً مع طبيبك.

كيف يمكنك تفادي مولدات الأرجية؟

إن العوامل المؤرجة المحركة للربو الأكثر شيوعاً هي العث في الغبار المنزلي، الحيوانات، الطلع والعفن.

رغم أن تجنب الكامل لمولد الأرجية لن يعالج الربو، فإن التقليل من التعرض لمحركات مولد الأرجية قد يحسن من تحكمك بالربو ويجعل أعراض الربو لديك سهل التحكم بها. تذكر دائماً أن الجهود لتجنب أو الحد من التعرض لمولد الأرجية قد تكون مكلفة، ومستغرقة للوقت أو غير عملية.

إنه من الأفضل محاولة بذل الجهد للحد من وتجنب التعرض لمولد الأرجية إذا:

- قال لك طبيبك بأنك تعاني من أرجية ثابتة للعامل المحرك
- التعرض لهذا العامل المحرك يسبب عوارض ربو
- أنت متحمس لتجربة عدة تدابير لتخفيف التعرض لمولد الأرجية - متابعة تدبير واحد فقط لن يعطي أي فرق على الأرجح.

تذكر، إن استراتيجية تجنب وتقليل من التعرض لمولد الأرجية يجب أن تستعمل مجتمعة مع الأدوية الموصى بها ولا تحل محل نصيحة طبيبك.

بينما تساعد تدابير تجنب الأرجية على تقليل التعرض للعوامل المحركة لمولد الأرجية، فإن استعمال أدوية الربو كما أشر لك هي أقل كلفة وطريقة أكثر فعالية للتعامل مع الربو لديك.

العث في الغبار المنزلي

إن العث في الغبار المنزلي هو المحرك المؤرج للربو الأكثر شيوعاً في أستراليا. هي مخلوقات مجهرية تتغذى من الحراشف الجلدية، وتزدهر في المناخات المعتدلة والرطوبة مثل أستراليا الساحلية.

كيف يمكن الحد من مستويات عث الغبار المنزلي؟

إذا كنت حساساً لعث الغبار المنزلي قد تنصح بأخذ التدابير لكي:

- تقتل عث الغبار المنزلي
- تزيل مولد الأرجية الذي ينتجه
- تحد من المساحات حيث يعيش ويتكاثر.

أساس الفراش

إن التعرض الأكبر لعث الغبار المنزلي آت من أساس فراشك. تتضمن الطرق للحد من التعرض لعث الغبار المنزلي:

- استعمال أغطية مانعة للعث على الحشية (الفرشة)، الوسادات واللحف - يجب أن تغلف تماماً الشيء الذي تحميه، وتكون قابلة للغسيل ويتم غسلها دورياً.
- غسيل بياضات السرير(أغطية الوسادات، الشراشف، وأغطية الحرام) بالماء الحار (أعلى من ٥٥ درجة مئوية) أسبوعياً
- استعمال منتجات أساس الفراش (مثل الوسادات) المصنعة مع المعالج لمكافحة الجراثيم الذي يجمع نمو الفطريات وعث الغبار
- تفادي البطانيات أو الحرامات التي لا يمكن غسلها بانتظام أو تغليقها
- نزع أساس الفراش الغير ضروري مثل الوسادات الإضافية والمساند حيث يمكن لعث الغبار العيش/التكاثر.
- نزع اللعب اللينة، أو غسلها بالماء الحار (أعلى ٥٥ درجة مئوية) أسبوعياً

سيقتل الغسيل الحارّ عث الغبار وسيزيل مولداتها الأرجية. إن الغسيل البارد الذي يتبعه تجفيف بالدوران السريع الساخن سيقتل عث الغبار عندما تنشف هذه الأغراض. وبالمثل سيقتل التنظيف الجاف عث الغبار، ولكنه، مثل الغسيل البارد مع تجفيف بالدوران السريع الساخن، لن يزيل مولد الأرجية.

حيث أمكن، يجب على الشخص المصاب بالربو ترك الغرفة عند تنظيف المنزل (خاصة عند استعمال ماكينة التكنيس) ولمدة ٢٠ دقيقة على الأقل بعد التنظيف.

تشمل بعض الاقتراحات:

- تكنيس السجاد والبساطات أسبوعياً باستعمال مكنسة كهربائية مزودة بفلتر ذو الكفاءة العالية لتصفية جزيئات الهواء (HEPA)
- تنظيف الأرضية الصلبة أسبوعياً بقماش رطب/مضاد للكهرباء الساكنة، ممسحة أو ممسحة بخارية، وإزالة الغبار أسبوعياً باستعمال قماش رطب أو مضاد للكهرباء الساكنة
- فكر باستعمال ستائر الشمس الفينيسية أو الستائر المسطحة، التي هي أسهل في التنظيف من الستائر الثقيلة. الستائر القابلة للغسيل أو المصاريح الخارجية هي خيارات أخرى.

إجراءات أخرى

بينما يوصى أحياناً بإزالة السجاد لصالح الأرضية الصلبة، لم يظهر ذلك أنه يحد من مستوى التعرض لعث الغبار في المنزل. خذ بعين الاعتبار التكنيس الكهربائي الشامل والمنتظم باستعمال جهاز ملائم أولاً (مثل آلة مزودة بفلتر HEPA)، قبل التفكير بهذه الخطوة الأكثر صعوبة.

يصنع بعض السجاد الحديث مع معالجة ضد الجراثيم وهذا يمكن أيضاً أن يساعد.

خذ أيضاً بعين الاعتبار الحد من الرطوبة في المنزل - اهدف لأن يكون المنزل جافاً وتهوئته جيدة مع عازل مناسب للأرض والجدران. يمكن لمكيفات الهواء أو للأجهزة المزيلة للرطوبة (ليس المبردات التبخيرية) أن تكون مفيدة، بشكل خاص في المساحات الأكثر رطوبة لكونها تخفّض الرطوبة النسبية.

الحيوانات الأليفة

التعرض للحيوانات الأليفة (مثلاً القطط، الكلاب، الخنازير الغينية، الأحصنة، الفئران والجردان) في المنزل أو العمل يمكنه أن يحرك الربو عند بعض الأشخاص.

القطط والكلاب هي المصدر الرئيسي لمولدات الأرجية في بيئة المنزل. تأتي مولدات الأرجية من غدّد العرق عند القطط وغدد اللعاب عند الكلاب. بما أنّ لدى كلّ القطط والكلاب غدّد عرق ولعاب، فكل السلالات تحمل مولدات الأرجية. لكن كمية مولدات الأرجية المفترزة تختلف بين السلالات.

بما أنّ مولدات الأرجية ملتصقة بشعر وجلد الحيوانات الأليفة، تصبح مولدات الأرجية محمولة في الهواء عندما يتساقط شعر الحيوانات. تبقى مولدات الأرجية محمولة في الهواء لبعض الوقت.

من الصعب التخلص من مولد الأرجية الذي تسببه القطط بصورة خاصة في البيوت. قد يبقى في المنزل لشهور بعد إخراج القط. يمكن العثور على مولد الأرجية الذي تسببه القطط في أماكن لم تعش فيها القطط أبداً. مثلاً، يمكن حمله على الملابس إلى المدارس والمكاتب.

تجنب مولد الأرجية الحيواني

إن الطريقة الأكثر فعالية لتجنب مولد الأرجية للأشخاص المصابين بالربو والذين لديهم حساسية للقطط أو للكلاب هي عدم وجود هذه الحيوانات في المنزل.

لذلك إذا كان حيوانك الأليف الحالي يسبب حساسية كبيرة أو مشاكل الربو، فليسوء الحظ يجب إعادة إسكان حيوانك مع أسرة أخرى.

لكن، كأول خطوة، يجب على حيوانك البقاء خارجاً معظم أو كامل الوقت، مع التأكد بأن له منزل آمن ودافئ خارج البيت.

إذا توجب إبقاء حيوانك في الداخل، يجب أن يحدد في منطقة واحدة من البيت ولن يسمح له دخول غرفة نوم الشخص المصاب بالربو.

تشمل الإجراءات الأخرى للحد من مولد الأرجية ما يلي:

- غسل الأيدي بعد لمس أو تغذية الحيوانات، وغسل الثياب، وأساس فراش الحيوان والإنسان بصورة منتظمة بالماء الساخن (أعلى من ٥٥ درجة مئوية)
- إبقاء الحيوانات بعيداً عن السجاد، الأبطسة والأثاث اللين
- تكتيس السجاد، الستائر والأشياء المنجدة بانتظام بالمكنسة الكهربائية المزودة بفرشاة آلية وفلتر HEPA
- تنظيف الأرضية الصلبة بقماش رطب/مضاد للكهرباء الساكنة أو بالممسحة البخارية، وتنظيف أنايب التدفئة أو التبريد
- الاعتناء بمظهر الحيوانات الأليفة والتخلص من الطفيليات التي تحملها بانتظام (عدم تواجد الشخص المصاب بالربو في نفس الغرفة بقدر الإمكان)
- غسل الحيوانات بانتظام، ولكن ليس أكثر مما يوصي به الطبيب البيطري.

نصائح لزيارة الأصدقاء الذين لديهم حيوانات:

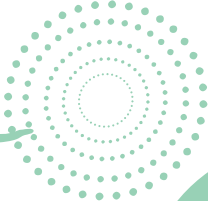
- اطلب من أصدقائك إبقاء حيواناتهم خارجاً أو في غرفة أخرى خلال زيارتك
- تذكر أن تتناول دواء الحساسية ٣٠ دقيقة قبل الزيارة، وإحضار دواء الربو معك
- اغسل يديك دائماً بعد لمس حيوانهم
- اغسل ملابسك في الماء الساخن بعد الزيارة.

الطلع

إن الأرجية المتأتية من الطلع السابح في الهواء، من حبوب بعض الأعشاب، من الأعشاب الضارة، ومن الأشجار شائخة في الأشخاص المصابين بالربو في أستراليا. يكون تعداد الطلع بأعلى مستوياته في الأيام الحارة بدون هواء، أو في الأيام المشمسة مع هواء شديد.

التعرض للطلع:

- يمكن أن يجعل أعراض الربو أسوأ أثناء فصول الطلع
- يمكن أن يسبب تهيج ربو بعد العواصف الرعدية (لأن الرطوبة تطلق حبيبات صغيرة من النشاء قد تستنشق عميقاً داخل المجاري الهوائية)
- تسببه عادة الأعشاب، الأعشاب الضارة والأشجار المستوردة التي تلقحها الرياح - يستطيع الطلع السفر كيلومترات عدة بعيداً عن مصدره
- لا تسببه عادة النباتات المحلية الأسترالية (رغم أن هناك استثناءات، مثل أشجار السرو الصنوبرية)
- لا تسببه عادة النباتات الكثيرة الزهر لأنها تنتج طلع أقل (الذي ينقله النحل) من النباتات التي تلقحها الرياح.



العفن

إن التعرض للأماكن الداخلية و الخارجية الرطبة والتي تحتوي على عفن يحرك أعراض الربو عند بعض الناس.

تدابير تجنب العفن

تبين أن فترات الهواء والمؤينات تحدد من تطاير العفن في الهواء، ولكنه ليس من المؤكد كيف يؤثر ذلك على التحكم بالربو.

تشمل التدابير التي قد تحدد من التعرض للعفن:

- إزالة العفن الظاهر بالتنظيف بمادة مبيضة أو مستحضر آخر محدد ومنظف للعفن. إذا كنت حساساً للروائح القوية، ارتد قناعاً أو اطلب من شخص آخر القيام بذلك عنك
- استعمال فلاتر هواء عالية الفعالية - قد تتضمنها أجهزة التكييف، أنظمة استرداد الحرارة والتهوية، أو آلات تنقية الهواء القائمة بذاتها
- تأكد من تهوية طبيعية مناسبة بما في ذلك استعمال المراوح الشافطة
- سد التسريبات في الحمامات والسقوف
- تنظيف المزاريب الطافحة وفتحات التهوية المسدودة تحت الأرض
- إزالة أحواض النباتات داخل البيت (التي تساعد على نمو العفن)
- تجفيف أو إزالة السجاد الرطب
- معالجة الارتفاع في الرطوبة حال كشفها
- تجنب استعمال التبن العضوي الذي يفرش على الأرض، وأكوام السماد.

تجنب مولد الأرجية المتأني من الطلع

إن تفادي الطلع تماماً قد يكون صعباً أثناء فصل الطلع، غير أن الخطوات التالية قد تساعدك للحد من التعرض له:

- تفادي الذهاب إلى الخارج في أيام التعداد العالي للطلع (خاصة بين الساعة ٧-٩ صباحاً و ٤-٦ مساءً)، في أيام الهواء القوي أو بعد العواصف الرعدية
- ابق على نوافذ السيارة مغلقة، مع التأكد بأن للمركبة فلتر لتصفية هواء الحجرة من الطلع وبأن الهواء مضبوط على إعادة التوزيع
- استحم (أو اغسل وجهك ويديك تماماً) بعد تواجدك في الخارج مع تعرضك للطلع
- جفف بياضات السرير في الداخل أثناء فصل الطلع
- خذ عطلتك خارج فصل الطلع أو على الشاطئ
- لا تجز العشب، وابق في الداخل عند جزه
- ارتد قناعاً للوجه و/أو نظارات في حالات خاصة حيث لا يمكن تفادي الطلع، مثلاً إذا لا يمكن تفادي جز العشب
- أزل أية نباتات مسببة للحساسية من الحديقة، وفكر بزراعة حديقة ذات مولدات أرجية منخفضة.

اتصل بمؤسسة الربو المحلية أو تحدث إلى مشتلك المحلي للمعلومات عن الحدائق ذات مولدات أرجية منخفضة.

خيارات التحكم والمعالجة للأشخاص المصابين بالربو والأرجيات

خطة العمل للربو

خطة العمل المكتوبة للربو هي مجموعة تعليمات طُوِّرت مع طبيبك (أو محترفين صحة مثل ممرض).

هي تتضمن أدوية الربو، وكيف قد تحتاج إلى زيادتها أو خفضها تبعاً لأعراض الربو لديك. خطة العمل المكتوبة للربو ستساعدك أيضاً على التعرف على تفاقم أعراض الربو، وستخبرك ما تفعله عندما يحدث ذلك.

إن خطة العمل للربو تحتاج لمراجعة منتظمة من طبيبك.

أدوية الربو للأشخاص الذين يعانون من أرجيات

إن الأدوية للأشخاص المصابين بكلتا الربو والأرجيات هي عامة نفسها للأشخاص الذين يعانون من الربو فقط مثلاً الأدوية المخففة والأدوية المانعة - كلتاها عادة في منفاخ.

توجد بعض الأدوية المانعة التي يمكنها الحد من الالتهابات التي تسببها الأرجيات وكذلك الربو. اسأل طبيبك إذا كانت هذه الأدوية مناسبة لك.

ليست الأطعمة عامل محرك شائع لعوارض الربو. نادراً ما تحرك الربو وحدها، ولكن قد تحرك الربو كجزء من ردة فعل أرجية الغذاء شديدة ومعممة تؤثر على أعراض أخرى في الجلد والإمعاء. تعرف ردة الفعل هذه بالحساسية المفرطة ويمكن أن تهدد الحياة. هي نادرة عند البالغين وغير شائعة عند الأطفال.

إن الإضافات الغذائية والمواد الكيميائية نادراً ما تحرك الربو أيضاً. معظم ردود الفعل على الإضافات الغذائية والمواد الكيميائية ليست ردادات فعل مؤرجة ولا يمكن اختبارها باستعمال اختبارات الوخز الجلدي أو اختبارات المصل النوعي IgE.

في حال كانت الأطعمة أو الإضافات الغذائية مشتبه بها بتحريك الربو لديك، قد تحتاج إلى إحالة إلى أخصائي أرجية أو مناعة لتقييم مفصل إضافي. إن ثبت أن الأطعمة هي عوامل محركة، قد يوصيك الأخصائي باستشارة أخصائي تغذية للنصيحة.

من المهم أن تتذكر أنه ما لم تكن مصاباً بأرجية طعام مثبتة من طبيبك، فإزالة بعض الأطعمة (مثل مشتقات اللبن أو القمح) من حميتك لن تؤدي على الأرجح إلى تحسين الربو لديك.

التهاب الأنف (حمى الكلا)

إذا كنت مصاباً بالتهاب الأنف (حمى الكلا) قد يكون أكثر صعوبة التحكم بعوارض الربو لديك.

إن البخاخات الأنفية بالكورتيكوستيرويد هي الدواء الأكثر فعالية على المدى الطويل للتهاب الأنف. مثل الأدوية المانعة للربو، يجب استعمالها مع الوقت بانتظام. عند استعمالها بهذه الطريقة، بإمكانها تحسين التحكم بالربو لديك ويمكن أن تحد من فرص الإصابة بنوبة ربو حادة.

كما تستخدم مضادات الهيستامين غير المسكنة لعلاج أعراض التهاب الأنف وهي على العموم آمنة للأشخاص المصابين بالربو.

انظر الكتيب "التهاب الأنف (حمى الكلا) والربو لديك" عن طريق موقعنا: nationalasthma.org.au

الأدوية التي قد تسبب مشاكل

بعض الأدوية الموصوفة والتي يمكن شراؤها مباشرة من الصيدلية من دون وصفة طبية مثل الأسبرين، والأدوية الغير ستيرويدية المضادة للالتهابات والمُحصِر البيتاوي بإمكانها زيادة خطورة الربو.

المعالجات الطبيعية أو المتتممة مثل القنفذية، طلع النحل/الندج (العسل الملكي)، والثوم، يمكن أن تسبب ردات فعل مؤرجة مهددة للحياة (مثل حالات الحساسية المفرطة) لدى بعض الأشخاص المصابين بالربو.

من المهم أن تُعلم طبيبك والصيدلي عن أية أدوية أو علاجات طبية طبيعية/متتممة تتناولها.

العلاج المناعي والربو

العلاج المناعي الخاص لمولد الأرجية (المعروف أيضاً بإزالة التحسس) هو معالجة طويلة الأمد، عادة ٣ سنوات على الأقل، والذي يغير استجابة جهاز المناعة لمولدات الأرجية. وهو يشمل تناول كميات صغيرة ولكن متزايدة بانتظام من مقتطف مولد الأرجية. يمكن إعطاؤه إما تحت اللسان، وهذا يتضمن أخذ كمية صغيرة من مولد الأرجية تحت اللسان، أو بحقنة تحت الجلد (حقنة داخل الطبقة الدهنية تحت الجلد).

البدء بالعلاج المناعي يكون فقط من قبل طبيب مدرّب على العلاج المناعي ويتم استعماله مع:

- تفادي العوامل المحركة لمولد الأرجية التي أكدها طبيبك
- استعمال أدويةك

تبين أن العلاج المناعي يحسّن التحكم بالربو لدى بعض الأشخاص المصابين بالربو الذين لديهم حساسية لمولدي الأرجية المتأتية من عث الغبار المنزلي، القلط وطلع العشب. يساعد أيضاً في معالجة التهاب الأنف/التهاب الملتحمة (حمى الكلا).

قد يناسبك العلاج المناعي إذا:

- تعرّضك لمولد أرجية معين يحرك لديك أعراض الربو
- ثبتت حساسيتك لمولد أرجية معين عن طريق اختبارات الحساسية
- لا يمكن تجنب أو الحد أكثر من التعرض لمولد الأرجية
- الربو لديك مستقر.

هل يمكنك عمل أي شيء لمنع الربو من التطور؟

هناك أشياء معينة تزيد من فرص تطور الربو لدى الطفل. مثلاً إذا كنت مصاباً بالربو و/أو أمراض الحساسية، فإن طفلك معرض أكثر لتطور الربو وأمراض الحساسية.

إن التعرض (التحسس) لمولدات الأرجية البيئية تم إفرانه بربو الطفولة. إن إجراءات تجنب عث الغبار المنزلي بإمكانه الحد من التعرض ولكنه من غير المرجح أن ذلك سيمنع الأزيز أو ربو الطفولة بعد السنة الأولى من حياة طفلك.

اقتراحات تدابير وقائية

اعتماداً على دلائل حالية، قد تساعد التدابير التالية على منع الربو من التطور، ولكن ليس هناك من ضمانات:

- إرضاع الطفل للأشهر ٦ الأولى من الحياة - حيثما أمكن، الرضاعة هي الأفضل لطفلك. إذا لم يكن ذلك ممكناً، يمكن استعمال حليب الأطفال مُحلَّل جزئياً بالماء (أسأل الصيدلي)
- تفادي التدخين أثناء الحمل - إن التدخين مضر لكليهما لك ولطفلك أثناء الحمل. يجب أيضاً تفادي تعريض طفلك إلى دخان السجائر في كل مراحل حياته.

إذا كان لدى أسرتك في ذلك الحين حيوانات أليفة فليس من الضروري إبعادها، إلا إذا طوّر طفلك دليل على أرجية الحيوان (كما تم تقييمه من قبل طبيبك أو أخصائي الأرجيات).

لا يمكن إعطاؤك العلاج المناعي إذا كنت:

- تتناول أدوية المُحصّر البيتاوي
- قد حصل لك ردة فعل مؤرّجة حادة سابقة (مثل الحساسية المفرطة) على العلاج المناعي
- لديك اضطرابات مناعة معينة أو خباثة (سرطان).

لا يباشّر عادة بالمعالجة لدى النساء الحوامل، ولكن يمكن الاستمرار بالمعالجة أثناء فترة الحمل إذا بدأت باستعمال العلاج المناعي قبل الحمل.

سينصحك طبيبك إذا كان بإمكانك اتباع العلاج المناعي.

إن العلاج المناعي يبادر به، يراقب، ويتابع بانتظام من قبل طبيب حصل على التدريبات المناسبة، مثل أخصائي الحساسية (هناك حاجة لإحالة).

عليك التأكد من مناقشة الفوائد والأخطار مع أخصائي الحساسية/ المناعة قبل الموافقة على تلقي العلاج المناعي.

تدابير وقائية أخرى

البيئة النظيفة، الصحية مهمة، ولكن حاول أن لا تغالي في تطهير المنزل باستعمال منتجات التنظيف. تذكر أنه من الشائع جداً لدى الأولاد الصغار تطوير عوارض الزكام التي هي مماثلة لأعراض الأزيز. تقترح الأبحاث الحالية أن الإصابة بالعدوى الشائعة بين الأطفال بإمكانها في الواقع حماية الأطفال من تطوير الربو.

اقترحت تدابير وقائية أخرى تتناول التواصل مع حيوانات المزارع، واستعمال العلاجات الوقائية، ولكن كلتا هذه التدابير تحتاج لتحقيقات إضافية.

ليس هناك من دليل بأن استعمال الحماية الغذائية كتدبير وقائي في الثلث الأخير من الحمل أو خلال الإرضاع يحسن الربو.

تغذية الرضيع

تنصح الجمعية الأسترالية للمناعة السيرية والحساسية (ASCIA):

- لا تستثن الأطعمة التي يمكنها أن تكون محرّكة للأرجية (مثل الفستق) من نظامك الغذائي خلال الحمل حيث أن ليس هناك أي دليل بأن ذلك سيمنع الأرجيات لدى طفلك
- أدخلي الأطعمة الصلبة من حوالي الشهر 4-6 بينما لا تزالين ترضعين
- أعطيه طعاماً جديداً واحداً في كل مرة؛ إذا قبل الطعام، استمري بإعطائه كجزء من نظام غذائي متنوع. إن حصل أي رد فعل على أي طعام، يجب عليك تفادي هذا الطعام حتى مراجعة طفلك من قبل ممارس طبي لديه خبرة بأرجية الطعام.

للنصائح التفصيلية، أنظر إلى منشورة بيان موقف ASCIA لنصائح إطفاء الرضيع المتاحة على موقع allergy.org.au



معلومات إضافية

- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي
- قم بزيارة موقع المجلس الوطني للربو - أستراليا
nationalasthma.org.au
- اتصل بال مؤسسة المحلية للربو
asthmaaustralia.org.au 130 645 1800
- قم بزيارة موقع الجمعية الأسترالية للمناعة السيرية والأرجية على:
allergy.org.au

رغم أنه قد اتخذت كل العناية، فإن هذا الكتيّب هو بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً للاستشارة والعلاج الطبي الشخصي. إن المجلس الوطني للربو - أستراليا يعلن بكل وضوح عدم مسؤوليته، (وضمناً الإهمال) عن أية خسائر، أضرار أو إصابات شخصية ناتجة عن الاعتماد على المعلومات التي يحتويها الكتيّب.

تنويهات

طور من قبل المجلس الوطني للربو - أستراليا بالتشاور مع فريق من الخبراء السرييين لديهم اهتمام خاص بالعلاجات المكملّة والربو، وبدعم عبر التمويل من دائرة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية.

للوصول إلى كتيبات أكثر من هذه السلسلة، قم بزيارة موقع المجلس الوطني للربو - أستراليا:
nationalasthma.org.au



Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals