



الرّبو

والمسنون

دليل التعايش مع الربو
للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم
٦٥ عامًا أو أكثر

خاص بالمرضى ومقدمي الرعاية



النقاط الأساسية

يمكن أن يصاب المسنون بمرض الربو أيضًا. يصاب بعض الناس بمرض الربو لأول مرة في سن الشيخوخة.

من المهم أن تخبر/ي الطبيب عن اضطرابات التنفس، لأن الربو غير المُشخص أمر بالغ الخطورة، أو ربما يكون هناك أمر آخر يسبب المشكلة.

أقلع/ي عن التدخين وتجنب/ي دخان التبغ الصادر عن الآخرين.

اتبع/ي خطة إدارة الربو المكتوبة. إذا لم يكن لديك خطة، فاطلب/ي واحدة من الطبيب.

أخبر/ي الطبيب أو الصيدلي عن كافة الأدوية التي تتناولها/ تتناولونها لعلاج الحالات المرضية الأخرى.

اطلب/ي من الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي أن يشرح لك بالتفصيل كيفية استعمال جهاز الاستنشاق الخاص بالربو بطريقة صحيحة.

أبلغ/ي الطبيب عندما:

- تواجهك أي مشكلة أو يساورك الشك عند استعمال بخاخ
- لديك مخاوف بشأن دواء ما
- تظن/ين أن أدوية الربو تسبب آثارًا جانبية.

الربو هو مرض يصيب المسالك الهوائية، وهي القنوات الصغرى التي تنقل الهواء إلى داخل وخارج الرئتين.

عند التعرض لبعض مهيجات الربو (مثل: الهواء البارد، والدخان، وممارسة الرياضة، وحبوب اللقاح، والفيروسات)؛ تهيج المسالك الهوائية الحساسة. ويمكن أن تصبح هذه المسالك مُحَمرة ومنتفخة (ملتهبة)، وهو ما يسبب انقباض عضلات المسلك الهوائي وزيادة إفراز السائل المخاطي (البغم)؛ مما يؤدي إلى ضيق المسالك الهوائية وبالتالي يصعب على الشخص أن يتنفس. وتشمل أعراض الربو الشائعة ما يلي:

- ضيق النفس
- الأزيز
- السعال
- الشعور بضيق في الصدر.

الربو هو حالة مرضية يمكن السيطرة عليها.

على الرغم من عدم توفر أي علاج في الوقت الحاضر، إلا أنه يمكن لمريض الربو أن يمارسوا حياتهم بصورة عملية وطبيعية عند التوعية بالربو وإدارته بطريقة سليمة.



الشيخوخة وظائف الرئة

تقاس وظيفة الرئة بمدى قدرة الشخص على تعبئة رئتيه بالهواء، ومدى قدرة الرئتين على زفر الهواء بقوة وبسرعة. تنمو الرئتان طيلة فترة الطفولة والبلوغ المبكر، حتى تصل إلى ذروة الأداء في عمر ٢٠-٢٥ عامًا تقريبًا. تتدهور وظيفة الرئة تدريجيًا طيلة فترة الرشد، وعادة ما يعاني الرجال من تدهور في وظائف الرئة بوتيرة أسرع مقارنة بالنساء. وعندما يتقدم الشخص في السن، تضطر الرئتين وعضلاتها إلى بذل مجهود أكبر للتنفس، لأن العضلات المستخدمة في التنفس تزداد ضعفًا. ولا يمثل هذا الأمر مشكلة بالنسبة لأغلب الأشخاص - إذ لا يلهثوا بشكل أسرع إلا عند ممارسة الرياضة. يمكن أن يجعل الربو غير المعالج من تدهور وظيفة الرئة لدى الشخص. وعلى مرور السنين، يتحول هذا الأمر إلى مشكلة صحية.

من المهم الاعتناء برئتيك؛ لأن الرئة العليلية يمكن أن تفسد طبيعة حياتك، بجعل المشاركة في الأنشطة اليومية أمرًا أكثر صعوبة.

الربو في سن الشيخوخة

يشيع الربو وسط من بلغوا الخامسة والستين أو أكثر مثلما يشيع وسط جميع البالغين.

يعاني ما يقدر بـ ٧-١٥ بالمائة من الأستراليين الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا أو أكثر من مرض الربو- ما يربو إلى شخص واحد من بين كل سبعة اشخاص. وهذا يشمل الأشخاص الذين أصيبوا بالربو لأول مرة في سن الشيخوخة، وأيضًا الأشخاص الذين عانوا من الربو طوال حياتهم.

لم يتم تشخيص حوالي ٥٠٪ من مرضى الربو ممن بلغوا الخامسة والستين أو أكثر من قبل طبيب.

ولا يخطر العديد من كبار السن طبيههم بمعاناتهم من مشاكل في التنفس ظنًا منهم أنها ناجمة عن التقدم في السن أو عدم اللياقة البدنية أو زيادة الوزن أو بعض المشكلات الصحية الأخرى.

يمثل الربو غير المعالج خطورة على كبار السن بشكل خاص. ينبغي للأشخاص من جميع الفئات العمرية أن يخطرخوا الطبيب إذا أصيبوا بضيق في التنفس أو أزيز أو شعور بضيق في الصدر عند التنفس

أعراض الربو

الأعراض الأساسية لمعظم مرضى الربو هي:

- عسر التنفس أو صعوبة التنفس من آن لآخر
- الأزيز - صوت عال النبرة أو صفير عند زفر الهواء
- شعور بضيق في الصدر من آن لآخر.

لن يشكو كل مصابي الربو من هذه الأعراض جميعها، كما يشكو بعض الناس أيضًا من مشكلات أخرى. وأيضًا، تتسبب أمراض أخرى، بصرف النظر عن الربو، في هذه الأعراض.

يجب ألا يتجاهل المسنون مشكلات التنفس، أو يفترضوا أن الأعراض تعود فقط إلى التقدم في السن. أخبر/ي الطبيب عن أي مشكلات في التنفس نظرًا لأهمية إجراء فحص طبي شامل للربو والحالات المرضية الأخرى.

أخبر/ي الطبيب عند ظهور الأعراض (على سبيل المثال: عند بداية الاستيقاظ من النوم، أو عند ممارسة الأنشطة البدنية، أو عند التعرض لمواقف معينة)؛ لأن هذه القرائن يمكن أن تساعد في التشخيص واكتشاف سبب الإصابة. أخبر/ي الطبيب إذا كنت تدخن/ين في السابق، حتى إن أقلعت عن التدخين منذ سنوات.

الاختبارات والفحوص الخاصة بالربو

إذا كنت تعاني/ن من أعراض قد تكون ناجمة عن الإصابة بالربو، فقد يقوم الطبيب بما يلي:

- طلب معلومات تفصيلية عن الأعراض التي تتناوبك وأوقات ظهورها
- فحص بدني شامل يتضمن الإنصات إلى صدرك باستخدام سماعة.
- استخدام مقياس التنفس لاختبار رئتيك قبل وبعد استنشاق دواء الربو من جهاز الاستنشاق ('البخاخ') - ترتيب موعدًا لك لإجراء هذا الاختبار في قسم اختبار الرئة.
- وصف أدوية الربو على سبيل الاختبار لبضعة أسابيع، مع إعادة الفحص لاحقًا.
- اتخاذ الترتيبات اللازمة لإجراء اختبارات أخرى لك.

بالنسبة للأشخاص الذين تم تشخيص الربو لديهم، عادة ما يتخذ الأطباء الترتيبات اللازمة لإجراء الفحوص من آن لآخر، وعادة ما يتم الفحص مرتين سنويًا.

قياس التنفس (اختبار التنفس)

يتضمن اختبار قياس التنفس نفخ الهواء من خلال بزبار (قطعة تدخل في الفم) إلى داخل جهاز مقياس التنفس. يقيس الجهاز كمية الهواء التي يمكن استنشاقها أو زفرها داخل أو خارج الرئتين، ومدى قدرتك على زفر الهواء بقوة وبسرعة.

إذا كان الطبيب يستخدم مقياس التنفس لاختبار التنفس لديك، فسوف يطلب منك عادة اتباع الخطوات التالية:

1. الجلوس على كرسي في وضع قائم بحيث يكون الساقان غير متصلبين والقدمان منبسطين على الأرض
2. أخذ نفس عميق وبسرعة
3. وضع البزبار في الفم مع ضم الشفتين حوله بإحكام حتى لا يتسرب أي هواء
4. زفر الهواء بأقصى ما أوتيت من قوة وسرعة، حتى تُفَرِّغَ الرئتين من الهواء تمامًا، أو تعجز/ين عن نفخ المزيد من الهواء.

يمكن تأدية اختبار التنفس من قبل البالغين من كافة الأعمار. سوف يوضح الطبيب أو الفني المتمرس كل ما يلزم القيام به.

يستحسن الذهاب إلى المرحاض قبل الاختبار. سوف يلزم طرد الهواء من الرئتين بأقصى قوة، وهو الأمر الذي سيكون أكثر سهولة ما لم تضطر/ين إلى التفكير بشأن مثانتك.

عادة ما يتضمن فحص الربو ما يلي:

- الاستفسار عن الأدوية الحالية، والأعراض الأخيرة، وعما إذا كنت تُسَعِّلُ/ين أو تبصق/ين الكثير من السائل المخاطي (البلغم)، وعما إذا كنت قد أصبت بأي التهابات صدرية مؤخرًا
- الاستفسار عن حياتك الاجتماعية وحالتك المزاجية
- التأكد من تناولك لأدوية الاستنشاق بشكل صحيح
- اختبار رئتيك باستخدام جهاز قياس التنفس
- إجراء تعديلات على أدويتك.
- أخبر/ي الطبيب أو الصيدلي إذا كنت:
- قلقًا/قلقة بشأن الآثار الجانبية
- تعتقد/ين أن الأدوية باهضة الثمن
- غير متأكد/متأكدة تمامًا من كيفية استعمال جهاز الاستنشاق الخاص بك بالطريقة الصحيحة

تستخدم أجهزة قياس التنفس لقياس مدى كفاءة رئتيك، مقارنة بالحد الطبيعي بالنسبة لشخص في نفس العمر ومن نفس النوع وبنفس الطول.



الاعتناء بالنفس عند الإصابة بالربو

الربو هو حالة مرضية مزمنة. يستمر الربو حتى إذا كان الشخص لا يعاني من الأعراض أو لم يصب بنوبة ربو. وهذا يعني أنك بحاجة إلى مواصلة السيطرة على الربو بصفة مستمرة، وليس فقط في الأوقات التي تعاني فيها من الأعراض.

تعنى السيطرة على الربو تجنب دخان التبغ، وتجنب العوامل الأخرى التي تفاقم الأعراض، وفحص الربو بواسطة الطبيب من آن لآخر، وتناول أي أدوية موصوفة لعلاج الربو بدقة وحسب الإرشادات، واتباع خطة إدارة الربو المكتوبة.

التدخين ضار بالرئتين في جميع الأعمار

امتنع/ي عن التدخين (وتجنب/ي دخان التبغ الصادر عن الآخرين) نظرًا لأن التدخين يمكن أن:

- يهيج نوبات الربو
- يصعب من السيطرة على الربو (حتى إن لم تشعر/ي بذلك)
- يسبب ضرر دائم في الرئتين

إذا كنت مدخنًا/مدخنة، حاول/ي الإقلاع عن التدخين. لا يزال أمامك فرصة كافية - يمكن أن تتحسن صحتك بالإقلاع عن التدخين في أي سن.

يمكن أن يقلع المسنون عن التدخين بنجاح، بل ربما ينجحون في الامتناع عن التدخين أكثر من البالغين الأصغر سنًا.

استعن/استعيني بالطبيب أو الصيدلي، واتصل/ي بالخط القومي للإقلاع عن التدخين 13 78 48 (QUIT 13) أو احصل/ي على معلومات من الموقع الإلكتروني للإقلاع عن التدخين (quitnow.gov.au).

معرفة كيفية تناول أدوية الربو بطريقة صحيحة

يحتاج أي شخص يتناول أدوية الربو باستخدام جهاز الاستنشاق 'البخاخ' إلى تدريب دقيق لاستخدامه بطريقة صحيحة. إن استخدام أجهزة الاستنشاق بطريقة خاطئة يمكن أن يقلل من فعالية أدوية الربو.

يعجز بعض المسنين على الاستنشاق بالقوة الكافية لدخول مقدار كاف من الدواء إلى رئتيهم. والبعض الآخر يجد مشكلة في توصيل البخاخ بالمفَساح، بينما يجد آخرون مشكلة في استخدام أيديهم بسبب التهاب المفاصل.

تناسب الأنواع المختلفة من أجهزة الاستنشاق شتى الأشخاص. يجب أن تتعاوني مع الطبيب في العثور على جهاز استنشاق يسهل استخدامه بالنسبة لك، واطلب من الطبيب أو الصيدلي ملاحظتك أثناء استعمال الجهاز للتأكد من استعمالك له بالشكل الصحيح.

اتباع خطة إدارة الربو المكتوبة

يجب عدم إهمال أو إغفال أعراض الربو؛ لأن نوبات الربو بالغة الخطورة - خاصة بالنسبة للأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 عامًا.

ترشدك خطة إدارة الربو المكتوبة عن الأدوية التي يجب تناولها، والإجراءات الواجب اتخاذها عند ظهور الأعراض (أو تفاقم الربو على مدى بضعة أيام) والإجراءات الواجب اتخاذها في حالة الطوارئ.

إذا لم يكن لديك خطة شخصية مكتوبة لإدارة الربو، فاطلب/ي من الطبيب أن يكتب لك واحدة. يوجد عدة أنواع مختلفة من خطط إدارة الربو المكتوبة تبعاً لاحتياجاتك وأولوياتك الخاصة.

قد يحتاج الأشخاص المصابين بأكثر من حالة مرضية واحدة إلى خطة عمل مكتوبة تتضمن التعليمات الخاصة بجميع أدويتهم واحتياجات الرعاية الصحية الخاصة بهم.

تتوفر أدوات تساعد على مسك جهاز الاستنشاق (مثل: *Haleraids*) للأشخاص الذين يعانون من ضعف الأيدي أو التهاب المفاصل العظمي.

يوصى باستخدام أجهزة الاستنشاق و"البخاخات" لمعظم الأشخاص بدلا من المرذاذات، ومع ذلك، فإن بعض المسنين يستخدمون المرذاذات. والمرذاذات عبارة عن أجهزة تحول الدواء السائل إلى رذاذ، حيث يتم استنشاقه بواسطة قناع.

عند استخدام مرذاذ، يجب أن يوضع القناع بإحكام. تسمح الأقنعة غير المحكمة بتسرب بعض الدواء في الهواء، وهو ما قد يسبب مشكلات بالعين مثل: اتساع الحدقتين وضبابية الرؤية أو الجلوكوما. وأيضاً يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق أقنعة المرذاذ، لذا يلزم تنظيفها جيداً.

أخبر/ي طبيبك إذا كان لديك أي مشكلة في استخدام جهاز الاستنشاق، أو أية مخاوف تتعلق بالدواء، أو كنت تعتقد/ين أن أدوية الربو الخاصة بك تسبب آثار جانبية.



الظروف الصحية التي يمكن أن تؤثر على الربو

يمكن أن تؤدي بعض الحالات المرضية الشائعة إلى تفاقم الربو أو صعوبة السيطرة عليه. أخبر/ي الطبيب إذا كنت تعاني/ن من أي من هذه المشكلات الصحية:

- الارتجاع المعدي المريئي (الارتجاع المعدي)
- اضطرابات التنفس أثناء النوم (الشخير أو انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم)
- الاكتئاب
- القلق
- زيادة الوزن
- اضطرابات الذاكرة
- ضعف اللياقة البدنية.

يعاني بعض مرضى الربو من أمراض رئوية أخرى في نفس الوقت. وأحد هذه الأمراض الرئوية المنتشرة إلى حد كبير بين المسنين هو الداء الرئوي الساد المزمن (وعادة ما يسمى COPD). يوصى بإعادة التأهيل الرئوي للأشخاص الذين يعانون من الداء الرئوي الساد المزمن بالإضافة لمرض الربو.

إدارة الربو عند الإصابة بحالات مرضية أخرى

سوف يعاني معظم المسنين من حالة مرضية واحدة أو أكثر، ويتناول الكثير منهم دواء واحدًا أو أكثر بصفة منتظمة.

كلما بدأت في تناول أي دواء جديد للربو أو لمرض آخر، تأكد/ي أن الطبيب أو الصيدلي على دراية بكافة الأدوية الأخرى التي تتناولها/تتناولينها، بما في ذلك أدوية التكميلية أو التي تصرف بدون وصفة طبية. يمكن أن تتسبب بعض الأدوية في أعراض الربو.

ومن أمثلة هذه الأدوية الشائعة:

- الأدوية المخففة لضغط الدم التي تنتهي بالأحرف “لول” مثل: أتينولول، بيسوبرولول، كارفيديلول، لابيتولول، ميتوبرولول، بيندولول
- قطرات العين لعلاج الجلوكوما، مثل: بيتاكسولول، كرباكول، تيمولول، بيلوكاربين.

أخبر/ي الصيدلي إذا كنت تعاني/ن من الربو وتتناول/ين أي من هذه الأدوية.

للحصول على معلومات إضافية

- التحدث إلى الطبيب أو الصيدلي.
- الاطلاع على الموقع الإلكتروني للمجلس الأسترالي الوطني للربو: nationalasthma.org.au
- الاتصال بالمؤسسة الوطنية للربو **ASTHMA 1800** أو **(1800 278 462)** أو asthmaaustralia.org.au

على الرغم من اتخاذ كافة إجراءات الرعاية، فإن هذا الكتيب ما هو إلا دليل عام؛ وهو لا يغني عن العلاج/الاستشارة الطبي(ة) الشخصية. يعلن المجلس الأسترالي الوطني للربو صراحة إخلاء مسؤوليته الكاملة (بما في ذلك الإهمال) عن أي خسارة أو ضرر أو إصابة شخصية تنجم عن الاعتماد على المعلومات الواردة بهذا الكتيب.

شكر وتقدير

تم إعداد هذا الكتيب من قبل المجلس الأسترالي الوطني للربو بالتشاور مع لجنة خبراء في مجال الطب الإكلينيكي. تم الدعم بموجب تمويل من وزارة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية.

للحصول على المزيد من الكتيبات في هذه السلسلة، يرجى زيارة موقع المجلس الأسترالي الوطني للربو: 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