



الرُّبو

والحياة الصحية

دليل العادات الصحية
وخيارات نمط الحياة
لمرضى الربو

خاص بالمرضى ومقدمي الرعاية

ما هو الربو؟



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 مُحمرة 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 لمرضى الربو أن يمارسوا حياتهم بصورة عملية وطبيعية عند التوعية بالربو وإدارته بطريقة سليمة.

النقاط أساسية

يُعد الجمع بين التدخين والربو بالأمر الخطير. وينبغي لمرضى الربو وأولئك المخالطين لهم ألا يدخنوا.

والخضروات والأسماك بكثرة، واختيار اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان المنخفضة الدسم، والحد من تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة (مثل: الوجبات السريعة).

لا تدع/ي الربو يعوقك عن ممارسة الأنشطة البدنية. احرص/ي على المشاركة في تدريب رياضي منظم؛ لأن مرضى الربو الذين يشاركون في هذا النوع من التدريبات يشعرون بالتحسن. إذا كانت ممارسة النشاط البدني تتسبب في ظهور أعراض الربو؛ فأبلغ/ي الطبيب للحصول على العلاج الفعال.

قد يزيد اكتساب الوزن الزائد من صعوبة السيطرة على الربو، في حين أن فقدان ٥ أو ١٠ كيلوجرامات يمكن بالفعل أن يخفف من أعراض الربو.

يجب على مرضى الربو المواظبة على تناول حقن لقاح الأنفلونزا. يمكن أن تؤثر صحتك العقلية على الربو، كما يمكن أن يؤثر الربو على صحتك العقلية. إذا كنت تشعر/ين بالكآبة أو القلق أو كنت غير مستمتع/ة بتلك الأشياء التي تستمتع/ين بها في أغلب الأحيان.

من المهم، في المقام الأول، أن تسيطر على الربو بشكل محكم أثناء فترة الحمل، لأنك تتنفسين لشخصين. استمري في تناول أدوية الربو كالمعتاد، وأخبري الطبيب، في أقرب فرصة، عن خطة رعايتك للربو خلال فترة الحمل.



الإقلاع عن التدخين

يُعد الجمع بين التدخين والربو بالأمر الخطير.

يؤدي التدخين أو استنشاق الدخان الصادر عن الآخرين إلى ما يلي:

- تضرر الرئتين
- صعوبة السيطرة على الربو
- إبطال مفعول أدوية الربو
- زيادة احتمال تعرضك لنوبات الربو أو هجماته
- تضرر رئتي الأطفال وتفاقم الأزيز والربو عند التنفس.

يظل دخان التبغ العالق في شعرك وملابسك سأمًا. ينطوي تدخين التبغ السائب المزروع في المنزل أو المنتج بشكل غير قانوني (‘خشن’) على نفس القدر من خطورة تدخين السجائر التي تحمل علامات تجارية. أي نوع من الدخان يضر رئتيك. يتمتع مرضى الربو الذين أقلعوا عن التدخين برئتين أكثر حيوية في غضون ٦ أسابيع فقط.

إذا كنتِ تتوين الحمل، يجب عليكِ أنتِ وزوجكِ الإقلاع عن التدخين قبل الحمل لحماية جنينك. حافظوا على سلامة نمو رئتي الأطفال بالتأكد من عدم التدخين في منزلكم وسيارتكم.

نصائح للإقلاع

التحدث إلى الطبيب أو الصيدلي أو موجه توعوي في مجال الربو والجهاز التنفسي.

الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 13 78 48 (QUIT 13)، الاطلاع على الموقع الإلكتروني لحملة مكافحة التدخين التابعة لحكومة الكومنولث: quitnow.gov.au، أو الموقع الإلكتروني “i can quit” الخاص بمعهد السرطان في نيو ساوث ويلز: icanquit.com.au يمكن أن يضاعف استعمال الأدوية التي تساعدك على الإقلاع (مثل: استخدام اللصقات أو العلكة المعوضة للنيكوتين) من فرصة النجاح. عدم الاستسلام بالحصول على ‘نفخة واحدة فقط’—لأن هذه النفخة يمكن أن تضيع كل ما جهدك المبذول. تعلم إدارة الضيق الذي تسببه محاولة الإقلاع - يمكنك الاستعانة بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline).

التدخين يبطل مفعول بخاخات الربو الخاصة بك

العادات الصحية يمكن أن تساعد في السيطرة على الربو

يوفر هذا الكتيب معلومات حول إمكانية السيطرة على الربو بواسطة العادات الصحية وخيارات نمط الحياة.

كما تتضمن الرعاية بالربو ما يلي:

- تناول دوائك الوقائي بانتظام إذا نصح الطبيب باستعماله
- تعلم كيفية استعمال جهاز الاستنشاق (البخاخ) كما ينبغي - ويمكن أن يتضمن هذا استعمال مِفْساح “وسيلة مبادعة”
- اتباع خطة إدارة الربو المكتوبة
- تجنب العوامل التي تؤدي إلى تفاقم الربو (مثل: تدخين التبغ، أو غيرها من الدخائن، أو الحيوانات التي تصيبك بالحساسية)
- زيارة الطبيب بانتظام لإجراء فحوص الربو
- استشارة الطبيب أو الصيدلي للحصول على المعلومات أو المشورة حول الربو.

يجب أن يحصل كل شخص مصاب بالربو على خطة مكتوبة لإدارة الربو وأن يتبعها. إذا لم يكن لديك خطة، فاطلب/ي واحدة من الطبيب.

فقدان القليل من الوزن قد يجعلك تشعر بالتحسن وتنفس بصورة أكثر سهولة

الاستمتاع بالتغذية السليمة

تُعد الفواكه والخضروات الطازجة مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة، التي قد تحسن الحالة الصحية لرتكك وتساعد على تجنب نوبات الربو. تناول ٥ حصص من الخضروات وحصتين من الفواكه يوميًا. وأيضًا، يساعد تناول الأسماك في السيطرة على الربو في أغلب الأحيان.

تناول كمية مفرطة من الدهون المشبعة قد يعوق أدوية الربو من العمل كما ينبغي. يجب الإقلال من كمية الوجبات السهلة الغنية بالدهون واختيار اللحوم الخالية من الدهون ولحم الدجاج المنزوع الجلد ومنتجات الألبان منخفضة الدسم بدلا عنها.

لا يسبب الحليب أو غيره من منتجات الألبان الأخرى في ظهور أعراض الربو أو تفاقمها.

التغذية السليمة قد تساعد في السيطرة على الربو

الاستمتاع بنمط حياة مفعم بالأنشطة الحيوية

لا تدع/ي الربو يعوقك عن ممارسة الأنشطة البدنية. اختر/ اختاري نشاطا تحبه، لأن ذلك من شأنه أن يساعد على تحفيزك، مع محاولة الممارسة لمدة 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل بصفة يومية أو في معظم أيام الأسبوع. النشاط البدني المعتدل هو أي نشاط يجعلك تتنفس بشكل أسرع وملحوظ ودرجة أعمق من المعتاد دون أن تلهث.

أعراض الربو بعد النشاط البدني شائعة الظهور ولكن يمكن معالجتها، لذا لا تدع/ي هذا الأمر يحول دون ممارستك للنشاط. إذا كانت ممارسة النشاط البدني تتسبب في ظهور أعراض الربو، فأخبر/ي الطبيب كي تحصل/ي على العلاج الأفضل تأثيرًا بالنسبة لك. قد يكون هذا ببساطة تناول بخات إضافية من الدواء المهدئ للربو قبل الإحماء.

يجب ألا تتعوقك أعراض الربو عن المشاركة في الأنشطة الرياضية أو النشاط البدني، سواءً بهدف اللهو أو بشكل المنافسة. يعاني العديد من لاعبي الأولمبياد في بلادنا من الربو. احرص/ي على المشاركة في تدريب رياضي منظم، لأن مرضى الربو الذين يشاركون في هذا النوع من التدريبات قد يشعرون بالتحسن.

إذا كنت تعاني/ن من أعراض الربو عند ممارسة الأنشطة البدنية أو التمرينات الرياضية، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها وهي كالتالي:

- المحافظة على لياقتك البدنية بقدر الإمكان. فكلما كنت أكثر لياقة، كلما كنت أكثر قدرة على ممارسة الرياضة قبل ظهور أعراض الربو
- ممارسة الرياضة في مكان دافئ ورطب - مع تجنب الهواء البارد الجاف بقدر الإمكان
- تجنب ممارسة الرياضة عند وجود مستويات مرتفعة من حبوب اللقاح أو الأتربة أو الدخان أو التلوث
- محاولة التنفس عبر الأنف (وليس الفم) عند ممارسة الرياضة، وهذا من شأنه أن يجعل الهواء دافئًا ورطبًا عند وصوله إلى الرئتين - فالهواء البارد الجاف يمكن أن يفاقم الأعراض.



تجنب الأنفلونزا

يجب على مرضى الربو المواظبة على تناول حقن لقاح الأنفلونزا. اسأل/ي طبيبك عن اللقاحات الموصى بها لفتتك العمرية وظروفك الصحية.

واظب/ي على حقن اللقاح الخاصة بك

العناية بصحتك العقلية

قد تصعب السيطرة على الربو أو التأقلم معه إذا كنت تعاني/ن من الاكتئاب أو مرض آخر يتعلق بالصحة العقلية. كما يمكن أن يؤثر الربو على صحتك العقلية.

إذا كنت تشعر/ين بالكتابة أو بالقلق بسبب الربو ، أخبر/ي الطبيب.

تحدث/ي إلى الطبيب إذا كنت تشعر/ين بالكتابة أو القلق، أو إذا فقدت الاهتمام بالأشياء التي تستمتع/ين بها عادة. يمكنك أيضًا الاتصال بمنظمة *beyondblue* للحصول على المزيد من المعلومات حول الاكتئاب والقلق، وجهات الحصول على المساعدة (راجع المعلومات الإضافية).

إذا كنت تشعر/ين بالكتابة بسبب المشكلات الناجمة عن إصابتك بالربو، فتحدث/ي إلى الطبيب. كما يمكن أن يقدم فرع المؤسسة الوطنية للربو المحلي الدعم والتوعية والمعلومات لمساعدتك في السيطرة على الربو. (راجع المعلومات الإضافية).

إن معرفة كيفية السيطرة على الربو وإجراء فحوص الربو لدى الطبيب بصورة منتظمة يمكن أن تجعلك تشعر/ين بتحسن، خاصة إذا كنت تعاني/ن من الاكتئاب والقلق. كما أن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة يمكن أن يقلل أعراض القلق والاكتئاب لدى مرضى الربو.

تأكد/ي من القيام بإحماء سليم قبل ممارسة الرياضة. إذا عانيت من أعراض الربو بعد الإحماء وقام تناول الدواء المهدئ للربو بتخفيف الأعراض، فإنك قد تكون/ين قادرًا/قادرة على الاستمرار دون التعرض للأعراض مرة أخرى خلال جرتك، حتى إذا مارست الرياضة بعنف.

بعد ممارسة الرياضة، عليك تأدية تمارين التهدئة مع التنفس عبر الأنف وتغطية الفم (ولا سيما إذا كان الهواء باردًا وجافًا).

إذا شاركت في ألعاب رياضية تنافسية، عليك التأكد من مراجعة أدوية الربو المصرح لك بتناولها عن طريق الاتصال بالهيئة الرياضية الأسترالية لمكافحة المنشطات (asada.gov.au) والوكالة الدولية لمكافحة المنشطات (wada-ama.org).

ممارسة المزيد من الأنشطة يمكن أن تجعلك تشعر/ين بالتحسن

تخفيف الحمل على الرئتين

قد يزيد اكتساب الوزن الزائد من صعوبة السيطرة على الربو، حيث أن اكتساب الوزن الزائد يضيف جهد إضافي على الرئتين، كما أنه قد يفاقم الربو.

إذا اكتسبت وزنًا زائدًا، فإن فقدان 5-10٪ من وزنك الحالي (على سبيل المثال: 5 أو 10 كيلوجرامات للشخص الذي يزن 100 كيلوجرام) يمكن أن يحسن حالة الربو، حيث ينتابك عدد أقل من أعراض الربو وبالتالي تحتاج إلى كميات أقل من الدواء .

وأيضًا تنتشر اضطرابات التنفس أثناء النوم بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، ويمكن أن تزيد من صعوبة السيطرة على الربو. إذا كان يصدر عنك صوت شخير أو كنت لا تشعر/ين بالراحة بعد النوم ليلا، فتحدث/ي إلى الطبيب.

يعتبر الارتجاع المعدي المريئي مرضًا شائعًا في الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، وبالتالي عليك زيارة الطبيب إذا عانيت من ارتجاع أو حموضة أو عسر الهضم.

إذا كنت حاملا وتعانين من الربو، أو قد سبق إصابتك بالربو في أي وقت مضى من حياتك، تأكدي من أن اختصاصي التوليد والقابلة على علم بإصابتك بالربو.

إذا عجزت أنتِ عن التنفس فلن يتنفس طفلك

إذا كنت تعانين من أعراض الربو أثناء الحمل، يلزم القيام بما يلي: استعمال بخاخ الدواء المهدئ للربو على الفور، والاتصال بالطبيب عند معاودة ظهور الأعراض. إذا عجزت عن التنفس بصورة طبيعية خلال بضع دقائق من استعمال بخاخ الدواء المهدئ للربو أثناء أزمة الربو، أطلبي من أحدهم الاتصال بالرقم ٠٠٠ لاستدعاء سيارة إسعاف (nationalasthma.org.au/emergency).



التخطيط لحمل سليم مع الربو

إذا كنت حاملا أو تخططين للحمل، فأنت بحاجة إلى معرفة بعض الحقائق عن الربو:

- من المهم، في المقام الأول، السيطرة على الربو بشكل محكم أثناء فترة الحمل. تتعرض الأمهات أو الأجنة للخطر بسبب الربو غير المُعالج أو غير المُسيطر عليه بشكل كافٍ أو النوبات الخطيرة أثناء فترة الحمل
- يجب ألا تتوقفي عن تناول أدوية الربو. تحدثي إلى الطبيب في أقرب وقت ممكن لوضع خطة رعاية للربو خلال فترة الحمل
- يمكن أن يتغير الربو خلال فترة الحمل. ربما ينصحك الطبيب بتكرار فحوص الربو خلال فترة الحمل
- يجب أن يقلع كلا الوالدين عن التدخين قبل أن تصبح المرأة حاملا لحماية الجنين.

ينبغي للنساء المقبلات على الحمل أن يزرن الطبيب لتحديث خطة إدارة الربو المكتوبة قبل الحمل.

وأيضًا، تعتبر الفترة السابقة للحمل وقتًا مناسبًا للتحدث إلى الطبيب أو الصيدلي عن كافة الأدوية التي تتناولها/تتناولينها لعلاج الربو وأي مرض آخر (هما في ذلك الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية والأدوية المكملية). أسألي عن الأدوية التي يجب الاستمرار في تناولها خلال فترة الحمل، وما إذا كان هناك أي خيارات مأمونة أكثر.

للحصول على معلومات إضافية

- التحدث إلى الطبيب أو الصيدلي
- الاطلاع على الموقع الإلكتروني للمجلس الأسترالي الوطني للربو
nationalasthma.org.au
- الاتصال بالمؤسسة الوطنية للربو: (1800 287 462) ASTHMA 1800
asthmaaustralia.org.au

مصادر الحياة الصحية

- موقع حملة مكافحة التدخين التابعة لحكومة الكومنولث:
quitnow.gov.au
- خط الإقلاع عن التدخين (Quitline): 13 78 48
- الرابطة الأسترالية لاختصاصيي النظم الغذائية: daa.asn.au
- مؤسسة أمراض القلب: heartfoundation.org.au
- خط الاستعلامات بمنظمة *beyondblue* 1300 224 636
والموقع الإلكتروني: beyondblue.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 (هما 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 السريري.
تم الدعم بموجب تمويل من وزارة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية.



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