



الربو - هكذا يمكنك من جديد التنفس بطريقة أفضل

مصطلح "الربو" يأتي من الكلمة اليونانية ويعني شيئاً مثل "الضيق". المصطلح يعطي معلومات عن الأعراض التي يتضح من خلالها المرض، مثل: الضيق في التنفس، السعال، ضيق في التنفس قد يتطور إلى حالة "الأزمة الصدرية" مع شعور بضيق في الصدر. الأعراض المذكورة تأتي بشكل نوبات، عادةً في الليل أو في ساعات الصباح الباكر.

المسبب الرئيسي للمرض هو التهاب الشعب الهوائية المزمن مقترن مع حساسية زائدة للشعب الهوائية تجاه بعض المحفزات الخارجية، على سبيل المثال حبوب اللقاح في حالة الربو التحسسي. ولكن هناك أيضاً نوع من الربو غير التحسسي والذي يعاني المصابون به بنوبة لدى التعرض لمحفزات معينة مثل: الهواء البارد، الدخان، العطور، أبخرة المطبخ وكذلك في حالة الإجهاد البدني.

ما الذي يجب القيام به عند التعرض لنوبة الربو الحادة ؟

الشعور بعدم الحصول على كمية كافية من الهواء يعيشه المصاب بالربو كحالة خطيرة جداً مهددة للحياة. بالإضافة إلى الأدوية الموصوفة للاستنشاق يوجد أيضاً طرق أخرى لتحسين ضيق التنفس الحاد في نوبة الربو. كيفية القيام بذلك، يتعلمه المصابون بالربو من خلال برامج التأهيل والتدريب الخاصة. في ما يلي بعض النصائح :

- حاول أن تبقى هادئاً وبقدر الإمكان التنفس ببطء وهدوء
- اتخذ وضعية تسهل عملية التنفس، على سبيل المثال "وضعية سائق العربة"، وذلك بثني الجزء العلوي من الجسم مع إسناد الساعدين على الفخذين
- استخدم تقنيات التنفس المستفادة من التدريب، مثل تقنية كبح خروج هواء الزفير بالشفيتين، والذي يوفر تنفساً هادئاً وأكثر فعالية. يتم ذلك عن طريق دمج الشفتين بشكل مرتخي قليلاً أثناء الزفير من أجل أن يبقى الهواء مدة أطول في الفم والنتيجة هي تكوين ضغط هواء مرتفع قليلاً في تجويف الفم يؤدي إلى فتح الشعب الهوائية إلى الداخل. بعد ذلك أخرج هواء الزفير من تجويف الفم بشكل تدريجي بطيء
- حاول استخدام تقنيات الاسترخاء للسيطرة على المخاوف الناجمة عن عدم الحصول على كمية كافية من الهواء



هكذا يمكنك تجنب حالة الربو

لمنع نوبات الربو ينبغي علاج الالتهاب وفرط الحساسية في الجهاز التنفسي. لهذا الغرض يصف الطبيب أدوية معينة ينبغي الالتزام بها حسب توجيهاته. بالإضافة إلى ذلك يمكن للمريض بنفسه أن يساهم أيضا ببعض الأمور التي تساعد في منع حالة الربو، مثل:

- الامتناع عن التدخين وتجنب التدخين السلبي
- تجنب المحفزات بقدر الإمكان، في حالة الربو التحسسي
- تدريب عضلات الجهاز التنفسي على غرار تدريبات أخصائي العلاج الطبيعي
- تعلم تقنيات الاسترخاء حتى تتمكن من مساعدة نفسك بشكل أفضل في حالة حدوث نوبة
- المواظبة على النشاط البدني مع ملاحظة أن رياضات التحمل واللياقة أفضل من الرياضات الثقيلة
- الحد من استنشاق ملوثات الهواء، حيث يمكنك على سبيل المثال مسح الغبار بمسحة رطبة وكذلك الابتعاد قدر الإمكان عن مضخة البنزين عند تزويد سيارتك بالوقود
- الحد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي في الأوقات الباردة عن طريق ارتداء الملابس المناسبة و تجنب الحشود والتجمعات في هذه الأوقات من السنة
- التلقيح ضد فيروس الزكام والبرد
- محاولة تنظيم الروتين اليومي لتجنب الإجهاد البدني والقلق قدر الإمكان
- ضرورة الحفاظ على الوزن الطبيعي لعدم زيادة العبء على الجسم
- إجراء الفحوصات الدورية لدى طبيب الأسرة وإذا لزم الأمر لدى أخصائي أمراض الجهاز التنفسي

Links:

www.patientenbeauftragter.de

www.betanet.de/betanet/soziales_recht/Fahrtkosten-Transportkosten-133.html

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2013.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam