

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Horreyati
DATE:	01-May-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	85,000
TITLE :	World Asthma Day
PAGE:	67
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET



اليوم العالمي للربو

يحتفل العالم في الأسبوع الأول من مايو باليوم العالمي للربو. الربو مرض شائع جداً غير معد ويعتبر مشكلة صحية عامة تصيب 10% من البشر. يعتبر الربو الشعبي من أهم أسباب الغياب عن المدرسة أو العمل. الربو هو ضيق الشعب الهوائية التي تقوم بنقل الهواء من وإلى الرئة نتيجة حساسية الشعب الهوائية وتشنج العضلات الملساء المحيطة بالممرات الهوائية فيقل قطرها. وتضخم بطانة جذران الممرات الهوائية وتراكم كميات كبيرة من المخاط داخلها. الربو الشعبي هو أكثر أمراض الأطفال المزمنة شيوعاً وغالباً ما يبدأ مبكراً في مرحلة الطفولة في 80% من الحالات. تعتمد الإصابة بالربو على الاستعداد الوراثي بالإضافة لأسباب بيئية تسبب حساسية الشعب الهوائية كالتربة المنزلة والفطريات الجلدية وحبوب اللقاح وشعر الحيوانات والحشرات وبعض الأطعمة التهابات الجهاز التنفسي وأغلبها فيروسية من مسببات الرئوية للربو مع تغيرات الطقس وتلوث الهواء والسمنة وبعض الأدوية مثل الأسبرين وأدوية ضغط الدم المرتفع وأدوية الصناعات النصفية. هناك صور مختلفة لربو الأطفال الذي يمثل تحدياً كبيراً مقارنة بربو البالغين بسبب عدم اكتمال الجهاز التنفسي والجهاز المناعي في الأطفال وعدم إلمام الأطفال ونويعهم بطبيعة ومستجدات المرض والتلوث البيئي خاصة تلوث الهواء وبصورة شديدة الخصوصية تلوث هواء المنازل المصرية التي سقط منها 71% في آتون التدخين السلبي. الدراسات الحديثة بينت أن غياب الحب والتفاهم والطمأنينة في الأسرة من أسوأ العوامل التي ترتبط بعدم تحسن حالات ربو الأطفال وزيادة معدلات أزمات الربو وكلما زادت النزاعات الأسرية كلما زادت معدلات أزمات الربو وحدة أزمات الربو ومعدلات حجز الأطفال في المستشفيات بسبب الربو الأسر المفككة ذات معدلات أعلى لحالات ربو الأطفال وأطفال الأسر المفككة الذين يعانون من أزمات ربوية شديدة يغلب فيهم وجود دلالات للتدخين السلبي في تحاليل الدم والبول. تزيد معدلات تدخين التبغ في الأسر المفككة وهذا يزيد أيضاً من معاناة أطفال الربو. الربو المهني أكثر شيوعاً بين الخبازين الذين يتعرضون للدقيق والسوس وانزيمات الخميرة الصناعية. تتضمن أعراض الربو: كحة مستمرة تكثر لثاء، الليل وضيق في التنفس وصغير عند التنفس لاندفاع الهواء عبر المجاري الهوائية الضيقة وآلام في الصدر وانقطاع النفس وخاصة في حالة الاجهاد والاستيقاظ من النوم عند حدوث أزمات الربو ليلاً. ساعدت الاكتشافات الحديثة في فهم وبائيات تهيج الفيروسات التنفسية لمرضى الربو الشعبي وذلك جعلنا أكثر قدرة علي العلاج والوقاية تعتبر الفيروسات التنفسية من الأسباب الرئيسية للأزمات التنفسية لمرضى الربو عن طريق تدمير الخلايا المحيطة للجهاز التنفسي وزيادة إفراز المواد الكيميائية التي تؤدي إلي تفاقم الحساسيات مثل الهيستامين الذي يؤدي إلي الكحة والكحة وضيق الشعب الهوائية كوسيلة للدفاع عن الجسم بمحاولة منع دخول المواد الضارة للجسم وسيلان الأنف تشمل الوقاية من الفيروسات التي تهيج الربو الشعبي: النظافة الشخصية وغسل الأيدي جيداً وتجنب لمس الأنف أو العين وتهوية الغرف وضرورة استيفاء جدول التطعيمات الحكومية وتطعيم مرضي الربو الشعبي ضد الانفلونزا. لا للاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية فهي تعمل ضد البكتيريا وليس لها أي فائدة ضد الفيروسات ومن ضمن أثارها الجانبية خفض كفاءة الجهاز المناعي! لا تقلق فالقلق والتوتر يقلل من مناعة الجسم. لا ننسى شرب السوائل خاصة الدافئة التي تساعد علي احتفاظ الأغشية المخاطية بحيويتها وتمنع جفافها وتسهل خروج البلغم. يجب تناول العلاجات موسعات الشعب لتهدئة أعراض أزمات الربو وتناول موسعات الشعب قبل البدء بممارسة الرياضة. يقلل العلاج الوقائي من تهيج الرئتين ويجعلهما أقل حساسية للمحرضات ويقلل من حدوث نوبات الربو يجب تناول العلاجات الوقائية حتي أثناء الشعور بالتحسن لكي يتجنب مريض الربو الأزمات. تعتبر البخاخة وسيلة سريعة المفعول لأن العلاج يصل مباشرة إلي الرئتين. يستطيع حمض الفوليك أن يوقف تفاعلات الحساسية ويقلل من أعراض الربو. نقص حمض الفوليك يسبب زيادة 40% في معدلات أزمات الربو وزيادة 30% في الأجسام المضادة التحسسية المناعية وزيادة 16% في معدلات الربو. أهم المصادر الغذائية للفوليك: الخميرة والخس والخضراوات الورقية والعدس والفول السوداني والتمر. يشمل الجديد في علاج الربو العلاج المناعي المتطور لاستشارة الجهاز المناعي للمريض علي تخليق مضادات للحساسية وبالتالي الشفاء التام بفضل الله واستخدام التقنية الحديثة لرغم إراء البخاخات وأجهزة الرذاذ واستخدام الهندسة الوراثية لاعادة برمجة الخلايا المناعية.