



الربو

ما هو الربو؟

الربو مرض طويل الأمد يصيب الرئتين. قد تسمع طبيبك يطلق عليه اسم مرض تنفسي مزمن. يتسبب في التهاب مجرى الهواء لديك وضيقه ويجعل التنفس صعباً. يمكن أن يؤدي الربو الحاد إلى صعوبة التحدث أو النشاط. يشير بعض الناس إلى الربو باسم "الربو القصبي".

عوامل الخطر:

عادة ما تكون هناك أسباب أو عوامل خطر تجعلك عرضة للإصابة بالربو ومشاكل في الجهاز التنفسي. يمكن أن يصاب أي شخص بالربو دون أي عوامل خطر، ولكن تقل احتمالية حدوثه إذا لم تكن هناك عوامل خطر.

إن تجنب عوامل الخطر التي يمكنك التحكم فيها أمر بالغ الأهمية في الوقاية من أعراض الربو. بينما لا يمكنك تغيير جنسك أو تاريخ عائلتك، يمكنك تجنب التدخين مع الربو، واستنشاق الهواء الملوث، والمواد المسببة للحساسية، والاهتمام بصحتك

Health
Digest

العامة حتى لا تزداد وزنك. تحكم في حالة الربو لديك - عن طريق التحكم في عوامل خطر الإصابة بالربو لديك.

ما هي أعراض الربو؟

تشمل أعراض الربو ما يلي:

- ضيق الصدر
- السعال، وخاصة في الليل أو في الصباح الباكر
- ضيق في التنفس
- الصفير، والذي يسبب صوت صفير عند الزفير

العلاج الذاتي للربو

يمكن أن يساعد الاعتناء بنفسك في السيطرة على الأعراض، بما في ذلك:

- مارس التمارين الرياضية بانتظام. لا تعني الإصابة بالربو أن تكون أقل نشاطًا. يمكن أن يمنع العلاج نوبات الربو ويتحكم في الأعراض أثناء ممارسة النشاط.
- يمكن أن تقوي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام قلبك ورنثيك، مما يساعد في تخفيف أعراض الربو. إذا كنت تمارس الرياضة في درجات حرارة منخفضة، فارتدِ قناعًا لتدفئة الهواء الذي تتنفسه.
- الحفاظ على وزن صحي. يمكن أن تؤدي زيادة الوزن إلى تفاقم أعراض الربو وتزيد من خطر الإصابة بمشكلات صحية أخرى.
- السيطرة على الحموضة المعوية ومرض الجزر المعدي المريئي. من الممكن أن يؤدي ارتجاع الحمض الذي يسبب حرقا المعدة إلى تلف المسالك الهوائية الرئوية وتفاقم أعراض الربو. إذا كنت تعاني من حرقا معدة متكررة أو مستمرة، فتحدث



إلى طبيبك حول خيارات العلاج. قد تحتاج إلى علاج لارتجاع المريء قبل أن تتحسن أعراض الربو لديك.

ما هي علاجات الربو؟

- يجب علي مريض الربو التحكم والتعايش مع المرض و اتباع الإرشادات التالية:
- العمل المشترك بين الطبيب والمريض، ووضع برنامج علاجي كامل يشمل العلاج الدوائي والفحوصات الأساسية ومواعيد المتابعة المنتظمة.
 - لا تقم بصرف الأدوية من تلقاء نفسك أو شرائها من الصيدلية دون الرجوع إلى الطبيب.
 - لا تستعمل الأدوية التي يتم صرفها للغير.
 - حافظ على الصحة العامة واللياقة البدنية بتناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية.
 - الإقلاع عن التدخين، والامتناع عن مجالسة المدخنين، وتجنب العوامل المؤدية إلى حدوث نوبة الربو.



• أأذ لقاح الأنفلونزا الموسمية لتأففف إصافة بالأنفلونزا.

