



# الربو

إكتشف تاريخ  
وأسرار مرض الربو!



ما هو القاسم المشترك بين الإغريق القدماء وجارك بالمنزل؟ إذا كان إحدى جيرارك يعاني من صعوبة متكررة في التنفس، فإن الإجابة هي الربو. الربو ليس حالة جديدة. في الواقع، يعود تاريخ أول حالة معروفة إلى ٢٦٠٠ قبل الميلاد

## تاريخ مرض الربو

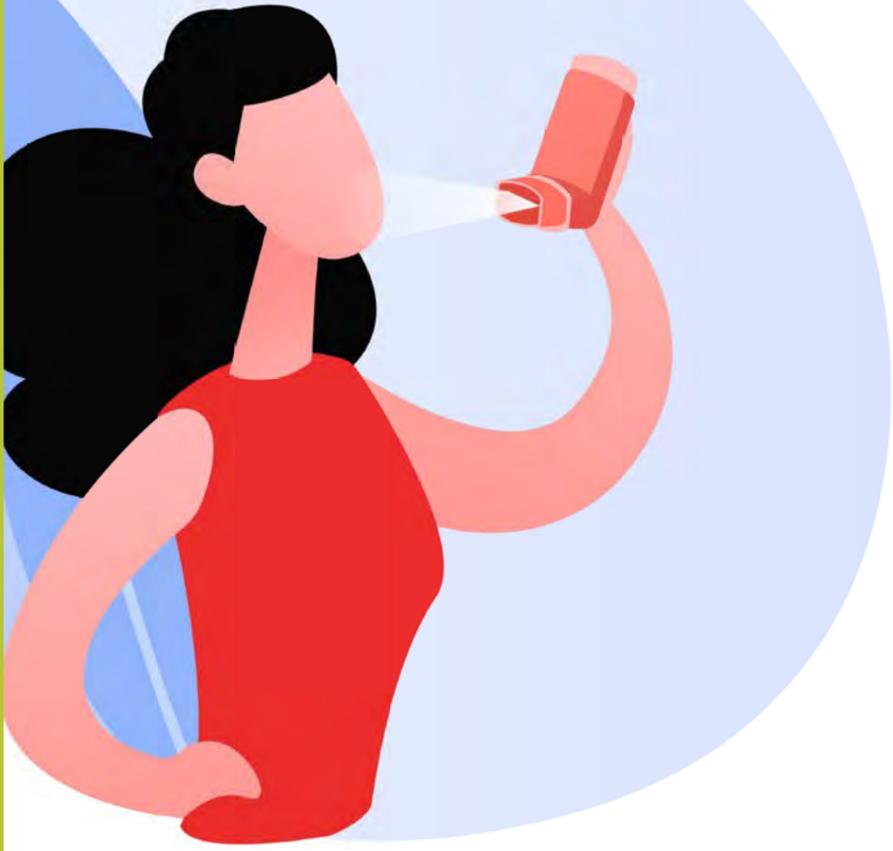
أشارت الكتب المقدسة الصينية والمصريون القدماء بشكل متكرر إلى ضيق التنفس والضايقة التنفسية، على الرغم من عدم وجود مصطلح حتى الآن يجمع بين هذه الأعراض في تشخيص واحد. في الواقع، لم يتم الحصول على تصنيف طبي محدد إلا بعد أكثر من ٢٠٠٠ عام، عندما بدأت التصنيفات الطبية في التحسن، حيث اعتبر الطبيب اليوناني أبقراط الأعراض التي كان يراها حصرية لبعض المحفزات متعلقة فقط بأماكن عمل معينة وبالبيئة. عرّف أبقراط الربو، في تلك المرحلة، ليس على أنه تشخيص، ولكن باعتباره ذروة الأعراض البيئية.

من أجل الوصول إلى توصيف الربو، كان الطب لا يزال بحاجة إلى تحسن حتى العام ١٠٠ ميلادياً، عندما قام طبيب يوناني يُدعى أريتاوس القبادوقي أخيراً بتصنيف أعراض الربو في حالة واحدة قاطعة.

ثم، في عام ١٨٩٢، حدد السير وليام أوسلر أعراض الربو بناءً على حدوث تقلصات في الشعب الهوائية وانسداد مجرى الهواء وإنتاج المخاط الخارجي والسعال والصفير وضيق التنفس. يمكن أن يكون الالتهاب، بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الحساسية البيئية، شديداً بشكل لا يصدق خلال موسم مسببات الحساسية، ولكن لا تظهر كل حالات الربو بسبب المحفزات الطبيعية.



# محفزات الربو



انقطاع التنفس أثناء النوم. في دراسة أجريت عام ١٩٨٨، نُشرت في المجلة الأمريكية لأمراض الجهاز التنفسي، للأفراد الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم المتزامن والربو الليلي، أدى استخدام قناع الضغط الهوائي الإيجابي المُستمر في المجرى الهوائي إلى تحسن كبير أثناء توقف التنفس أثناء النوم وفي حالات الربو الليلي في الوقت نفسه

- يعتبر الربو الذي يصيب البالغين أكثر شيوعًا لدى النساء منه لدى الرجال، وقد ثبت أنه يظهر بعد سن العشرين، من بين الأشخاص الأكثر عرضة لهذا النوع من الربو: النساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث، أو الأشخاص الذين يتعافون من البرد أو الأنفلونزا، أو الذين يعانون من ارتجاع المريء، أو الذين يعيشون مع القطط.
- تختلف الأعراض من حيث قوة البداية. بالنسبة لبعض الأفراد، يعتبر الربو أكثر إزعاجًا ويظهر ذلك فقط أثناء التمرين وبعده. وبالنسبة للبعض، قد تصبح بعض نوبات الربو الحادة مميتة وقد تؤدي بحياتهم في المستشفى.

وفقًا للمجموعة الطبية والبحثية مايو كلينك، يظهر الربو عادةً في ثلاثة سيناريوهات منفصلة:

- الربو المسبب للحساسية بيئيًا، الناجم عن المهيجات مثل حبوب اللقاح وجراثيم العفن وخلايا الجلد ووبر الحيوانات الأليفة
- الربو المهني الناجم عن محفزات مكان العمل مثل الأبخرة الكيميائية والغازات وحطام الأشغال المعدنية والتربة والطلاء وجزيئات الغبار
- الربو الناجم عن ممارسة الرياضة، والهييج الناجم مباشرة عن المجهود البدني
- على الرغم من أن هذه الثلاثة هي الأكثر انتشارًا خلال التفاعلات اليومية، فقد تتجسد فئتان إضافيتان طوال عمر الفرد.
- يحدث الربو الليلي عندما تبدأ مشاكل التنفس بين منتصف الليل والساعة الثامنة صباحًا، وقد يحدث هذا بشكل متزامن مع مشكلات



# منهجية العلاج

لا يوجد علاج حالي للربو الحاد، ولكن الطب الحديث، بالإضافة إلى العلاجات القديمة، قد خفف من تأثيرات حالات الربو. ويشكر الأشخاص الذين يعانون الآن من الربو، الإغريق والرومان القدماء على أساليب العلاج الحالية.

على الرغم من أننا لم نعد نستخدم دم البومة كعلاج فعال لنوبات الربو، فقد ربط أحد الرومان، وهو رجل يُدعى بليني الأكبر، حبوب اللقاح لأول مرة بنوبات الربو التي يعاني منها؛ حيث إقترح العلاج القديم المشابه للإدريمالين الحديث أو الإبينيفرين كواحد من أولى العلاجات الفعالة للربو. وتجدر الإشارة أيضًا إلى أنه قبل استخدام الإبينيفرين، كان الصينيون القدماء يذخون الأفيون ويتنشق الإغريق القدماء أبخرة الأعشاب المحترقة. مع كل هذه العلاجات القديمة، لا ينبغي أن يكون مفاجئًا أن يكون حل العصر الحديث موجود أيضًا في شكل ضباب.

وولدت الفكرة من تكنولوجيا إنشاء جهاز رذاذ زجاجة العطر، يعمل جهاز الاستنشاق عن طريق إنتاج ضباب مضغوط وطرده بقوة من الحاوية عند الطلب. يوفر جهاز الاستنشاق بالجرعات المقننة جرعات دقيقة في عبوة نظيفة ومحمولة. يعمل جهاز الاستنشاق هذا، الذي يشار إليه أيضًا باسم البخاخ، عن طريق إرخاء العضلات المحيطة بالممرات الهوائية وتعد أجهزة الاستنشاق حلاً فعالاً، وهي تعمل عادة في غضون دقائق لإنتاج راحة طويلة الأمد بشكل معتدل، ويمكن الحصول عليها بوصفة طبية.

عندما تم استنتاج أن الربو نتج عنه انتفاخ حاد في الشعب الهوائية، عاد الطب الحديث مع بعض الحلول قصيرة المدى للمشكلة المزمنة. أولاً، تم إنشاء جهاز الاستنشاق. تم اختبار عدد كبير من الأوعية، بما في ذلك الأواني الخزفية، كوسيلة لنقل الأبخرة من مصدر خارجي إلى رئتي المريض، على الرغم من هذا الحل لم يكن حتى الخمسينيات من القرن الماضي حلاً حاسماً لذلك تم إنشاء جهاز الاستنشاق الحديث لتلبية هذه الحاجة بشكل جماعي.



# شدة الربو

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أعراض مستمرة معتدلة أو شديدة، تشمل خطة العلاج مانعًا، وهو كورتيكوستيرويد مستنشق، بدلاً من المسكن. تأتي كلتا الطريقتين العلاجيتين في شكل جهاز الاستنشاق، ولكن يختلف الدواء الموجود في جهاز الاستنشاق، كما يختلف تكرار الاستخدام.

حيث لم يعد الهدف هو إرخاء العضلات ببساطة. بدلاً من ذلك، تعمل الأدوية الوقائية على تقليل احتمالية حدوث نوبة ربو أخرى بشكل فعال. خطة العلاج هذه، الموصوفة بعد استشارة طبيب مختص، يجب أن تؤخذ كل يوم. حتى عندما لا يشعر الفرد بالربو، فإن خطة العمل المكتوبة للربو التي وضعها الطبيب المختص ستوضح بالتفصيل تواتر هذه الكورتيكوستيرويدات - عادةً مرة واحدة يوميًا، فواحدة من الأقوال الخاطئة حول الربو عند المصابين بالربو المستمر هي أنه عندما تتضاءل الأعراض، يتضاءل تكرار العلاج أيضًا. هذا ليس صحيحًا ومن المحتمل أن يضر أكثر مما ينفع ولكن الالتزام الصارم بخطة عمل الربو هذه سيكون بمثابة ثابت لإنتاج آثار الدواء. في حالة تفاقم حالة الربو، سيعرف الطبيب المختص بالضبط ما هي الخطوة التالية لإبعادك عن المستشفى.

كما إن استشارة طبيب موثوق تزيل كل التخمينات من إدارة الربو. فلم يتم إثبات فعالية العلاجات المنزلية كما تم إثبات فعالية أجهزة الاستنشاق والكورتيكوستيرويدات المجربة والصحيحة، على الرغم من نصائح العلاج السريع المنتشرة بالمدونات في جميع أنحاء الإنترنت لذا من المهم التمييز بين الأساليب الشاملة وخطط العلاج المؤكدة والموصى بها طبيًا.

مثلما توجد ثلاثة أنواع من سيناريوهات المحفزات المحددة للحث على الربو، هناك أيضًا أربعة مستويات شدة لنوبات الربو. بسبب الراحة الحادة التي توفرها أجهزة الاستنشاق، يمكن علاج الأشخاص الذين يعانون من الربو المتقطع الخفيف، أي الأفراد الذين يعانون من أعراض الربو لمدة تصل إلى يومين في الأسبوع، بسهولة باستخدام جهاز الاستنشاق المتقطع عند الحاجة.

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من نوبات ربو متواصلة خفيفة، حيث تظهر الأعراض أكثر من ليلتين في الشهر وأكثر من مرتين في الأسبوع، ولكن لا تزيد عن مرة واحدة في اليوم. يمكن أيضًا معالجة هذه الحالة والحفاظ عليها باستخدام جهاز الاستنشاق.

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أعراض مستمرة معتدلة أو حادة مستمرة، أي كل يوم وبشكل مستمر طوال الليل، فإن النظر في خطة علاج أكثر كثافة سيساعد في الحد من تلك الأعراض الصعبة.



# المشاهير الذين يعانون من مرض الربو

حتى أفضل المهنيين وأشهر الشخصيات يعانون من ضرورة تناول علاج الربو المستمر. لذا يعيش المشاهير حياتهم ويخلقون محتوى ذو شهرة عالمية ويتعاملون مع الربو خلال كل تلك الفترات.

كما تحدثت الممثلة الأمريكية جيسيكا ألبا ماري بصراحة عن علاقتها بالربو، حيث ذكرت أنها قد دخلت المستشفى عندما كانت طفلة نتيجة نوبات الربو الحادة. وعلى الرغم من صعوبة هذا المرض، لم يرق أي من هذه الشخصيات الشهيرة بتقليص نجاحاته على الشاشة بسبب الربو. لقد توصلوا ببساطة إلى طريقة لدمج مرضهم وطرق العلاج في حياتهم اليومية.

جيسيكا  
ألبا

م

كذلك الممثلة والمغنية الهندية بريانكا شوبرا والتي تعاني من الربو منذ أن كانت في الخامسة من عمرها. سعت إلى العلاج من خلال دواء وقائي وهي صريحة بشأن الصعوبات التي واجهتها بسبب مشاكل التنفس. تعمل الآن بجد لرفع مستوى الوعي بالمحفزات اليومية وكيفية تقليل ردود الفعل.

على الرغم من أن بريانكا شوبرا وجيسيكا ألبا قد وجدا طريقة لإدارة أعراضهما اليومية، إلا أن هناك أيضًا ثلاثة أسماء شهيرة أخرى قد يكون تشخيص الربو لديهم صدمة بناءً على اختيارهم للمهنة.

بريانكا شوبرا



# بينك

الشيء نفسه ينطبق على المطربة أليشيا بيث مور التي تشتهر باسمها الفني بينك، وبأداءها الأكروباتي في المسرح. هذا التواجد على المسرح، بالإضافة إلى المعاناة من مرض الربو منذ أن كانت طفلة تصفه بينك بأنه «نظام لياقة صارم وتحكم ممتاز في التنفس».

# إيمينيم

إحدى أنجح مغني الراب في صناعة الموسيقى اليوم، إيمينيم، كان يحارب الربو منذ أن كان طفلاً صغيراً. قالت والدته إنه كان يصاب بالالتهاب الرئوي بشكل متكرر، وكانت التهابات الحلق أمراً طبيعياً. الآن، بعد عقود، من المفارقات أن موسيقى الراب والتحكم في التنفس لدى إيمينيم هي من بين الأفضل في العالم بل وتساعده على التميز عن بقية أنواع موسيقى الراب.

# ديفيد بيكهام

بينما نذكر أولئك الأشخاص الذين تتطلب وظائفهم نشاطاً هوائياً ولا هوائياً، سنكون مقصرين إذا لم نذكر ديفيد بيكهام. ففي عام ٢٠٠٩، قام بيكهام، أحد أعظم لاعبي كرة القدم المحترفين على الإطلاق، بإخراج جهاز الاستنشاق بإحدى مباريات لوس أنجلوس جالاكسي. قبل ذلك الوقت، لم يشر بيكهام إلى أي مشكلة يواجهها. الآن، يفسر بيكهام قدرة رئتيه وتقليل أعراض الربو إلى نظامه الغذائي الغني بالفواكه والخضروات والألياف. وقد اعترف بأن تشخيصه بالربو ليس شديداً، لكن نظامه الغذائي المليء بالأطعمة المضادة للالتهابات ساعد في تقليل التهاب مجرى الهواء بشكل يومي. بيكهام هو دراسة حالة رائعة عن تأثيرات النظام الغذائي القديم على وظائف الرئة والتي تساعد على تقليل أعراض الربو.



# إفحص نفسك الآن!



المغزى من مناقشة هذا الموضوع الهام هو أنه بغض النظر عن فئتك العمرية، أو سعة الرئة، أو المحفزات البيئية، أو شهرتك إذا كنت شخصاً شهيراً، فقد يكون الربو عقبة يومية لك. يعد العثور على طرق لمواجهة ذلك من خلال التشخيص المزمّن والتغلب عليه أمراً بسيطاً، طالما يمكنك تخطيط رحلتك وإدارة الطرق التي تظهر بها الأعراض.

ولكن إذا كنت تشك في احتمال إصابتك بالربو، فتحدث إلى طبيبك. إذا كنت تعاني من نوبة ربو، فاطلب العناية الطبية على الفور. حيث يموت أكثر من ٤٠٠٠ شخص كل عام بسبب حالات مرتبطة بالربو والتي خرجت عن السيطرة بسرعة؛ ابحث عن خطة علاج تناسبك قبل أن تصبح شدة التشخيص خطرة على صحتك أو صحة أحبائك.

إختبر نفسك الآن!