

**الربو:** هو مرض مزمن الذي يصيب الممرات الهوائية للرئتين و ينتج عن التهاب و ضيق الممرات التنفسية، مما يعيق تدفق الهواء و وصوله إلى الشعب الهوائية مما يؤدي إلى حدوث نوبات متكررة مثل (ضيق بالتنفس مع صفير بالصدر مصحوب بالكحة و البلغم بعد التعرض للمثيرات التي تهيج الجهاز التنفسي للإنسان و تلك النوبات تختلف في شدتها من شخص إلى آخر كما أن الربو أكثر شيوعاً و انتشاراً بين الأطفال.

### أنواع الربو:

أنواع الربو	أعراضه
خفيف	الأعراض خفيفة تصل إلى متقطع
متقطع	يوميين في الأسبوع و ليلتين في الشهر
خفيف مستمر	الأعراض أكثر من مرتين في الأسبوع ولا يقل عن مرة واحدة في اليوم
معتدل	الأعراض مرة في اليوم وأكثر من ليلة واحدة في الأسبوع
مستمر	شديد مستمر الأعراض على مدار اليوم وغالباً في الليل

قد تتساعل ما القواسم المشتركة بين أنواع الحساسية والربو بخلاف أنها تحول دون الاستمتاع بحياتك. هناك قواسم كثيرة مشتركة فيما يبدو. فغالباً ما تحدث الحساسية والربو معاً.

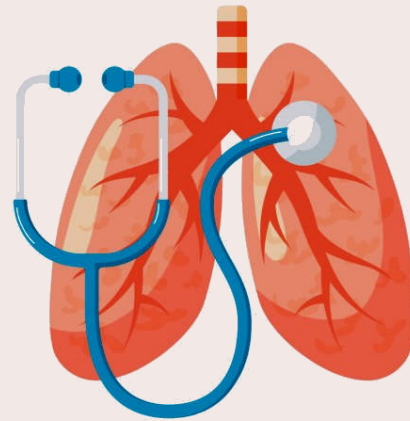
### الفرق بين الربو والحساسية

**الحساسية:** هي ردة فعل واستجابة للجهاز المناعي لدى المصاب بالحساسية اتجاه بعض المواد (حبوب اللقاح، العث، الفطريات، بعض الأطعمة، و بر الحيوانات الأليفة و غيرها) و تعرف بمسببات الحساسية التي بطبيعة الحال لا تؤثر في الأشخاص الطبيعيين. تشمل الحساسية علامات رد الفعل التحسسي مثل الحكة المتكررة في العينين و الأنف و الفم و الأذنين و العطس و سيلان الأنف و السعال و إصدار الصفير عند التنفس و ضيق الصدر.



مؤسسة لجان العمل الصحي

# مرض الربو



## ماهي أعراض مرض الربو؟



## مثيرات الربو

يعاني المصاب بمرض الربو بما يسمى بنوبات الربو تتضمن صعوبة بالتنفس و السعال المصحوب بالبلغم مع صوت صفير و آلام بالصدر نتيجة لعدد من المسببات و المهيجات و هي كالتالي



## الفئات الأكثر عرضة لحدوث نوبة الربو

هناك عوامل يعتقد أنها تزيد فرصة الإصابة بالربو، وهذه العوامل تشمل:

- التاريخ المرضي لمرض الربو في العائلة.
- السمنة وزيادة الوزن.
- التدخين أو التعرض للتدخين السلبي أو تدخين الأم أثناء الحمل.
- التعرض لأحد العوامل المهيجة كالمواد الكيميائية المستخدمة في التنظيف أو الزراعة أو تصفيف الشعر.
- تلوث البيئة المحيطة وتلوث الهواء بدخان المصانع وعوادم السيارات

## الوقاية من الربو

في حين أنه لا توجد طريقة للوقاية من الربو، يمكنك أنت والطبيب المعالج لك وضع خطة تدريبية للتعايش مع حالتك ومنع نوبات الربو.

1. اتبع خطة العمل الخاصة بك لعلاج الربو بالتعاون مع الطبيب المعالج لك و فريق الرعاية الصحية الخاصة بك. أكتب خطة مفصلة لتناول الأدوية و إدارة نوبة الربو ثم تأكد من إتباع خطتك
2. احصل على لقاح ضد الإنفلونزا و التهاب الرئة
3. تناول الأدوية كما هو محدد الوصفة الطبية

## Reference

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved <https://www.mayoclinic.org/>  
KSA MOH: <https://www.moh.gov.sa/>

تم إعداد هذه النشرة من قبل مؤسسة لجان العمل الصحي ضمن مشروع تحديث بروتوكولات الأمراض المزمنة غير المعدية بالتعاون مع جامعة خاين الإسبانية



UJa  
Cooperación y Voluntariado



AGENCIA ANDALUZA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO  
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Asociación Al Quds  
de Solidaridad con los Pueblos del Mundo Árabe  
جمعية القدس للتضامن مع شعوب العالم العربي  
Al Quds Association for Solidarity with the People in Arab Countries