

اليوم العالمي للربو

سيتم الاحتفال باليوم العالمي للربو في 3 مايو من هذا العام، وهو حدث سنوي تنظمه المبادرة العالمية للربو (GINA) لتحسين الوعي بالربو في جميع أنحاء العالم، حيث يُحتفل به بيوم الثلاثاء الأول من شهر مايو من كل عام باعتباره "اليوم العالمي للربو". قَدَّرت منظمة الصحة العالمية إصابة 262 مليون شخص في عام 2019 بالربو وتسبب في وفاة 461 ألف شخص.



سد الثغرات في رعاية الربو

يوم الربو العالمي - 3 مايو 2022

يهدف اليوم العالمي للربو إلى:

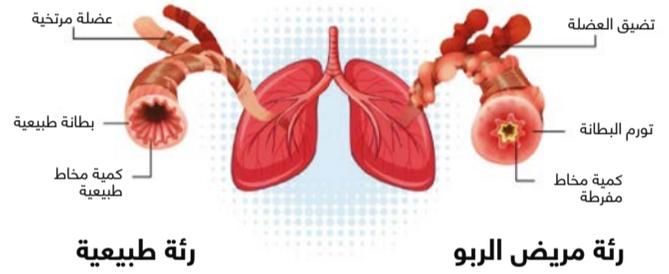
- زيادة الوعي بأعراض الربو وكيفية التحكم بها
- تثقيف الممارسين الصحيين بأهمية التشخيص الصحيح وزيادة الوعي حول التحكم بالمرض
- زيادة وعي مرضى الربو بأهمية تجنب مسببات الربو والتحكم بها



شعار اليوم العالمي للربو لعام 2022 هو "سد الفجوات في رعاية الربو"

ما هو الربو؟

الربو حالة تصيب الأطفال والبالغين حيث تضيق فيها الممرات الهوائية وتنتفخ وقد ينتج عنها مخاط إضافي. وهذا يمكنه جعل التنفس صعباً ويؤدي إلى السعال وظهور صوت صفير (أزيز الصدر) عند الزفير وضيق النفس.



علامات الربو وأعراضه

أعراض الربو الأكثر شيوعاً هي:

- الآزيز (صوت صفير عند التنفس)
- ضيق التنفس والسعال
- ضيق الصدر - قد يسبب شعوراً شبيهاً بالرباط المشدود حول الصدر

هناك العديد من الأشياء التي يمكنها أن تسبب هذه الأعراض، ولكن من المرجح أن تكون مصاباً بالربو إذا كانت:

- كثيرة الحدوث وتأتي باستمرار
- تسوء في الليل وفي الصباح الباكر
- تبدو أنها تحدث استجابةً لمسببات ومثيرات الربو، مثل ممارسة التمارين، أو نوع من الحساسية (مثل الحساسية ضد حبوب اللقاح أو فراء الحيوانات)

المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الربو تتضمن ما يلي:

- الربو مرض يصيب الأطفال ويتخلص منه الإنسان مع التقدم في العمر
- الربو مرض معدي
- يجب على المصابين بالربو عدم ممارسة الرياضة
- يمكن السيطرة على الربو بجرعة عالية من الستيرويدات فقط

الحقيقة هي:

- يمكن للربو أن يحدث في أي عمر
- الربو ليس معدياً، وعلى الرغم من ذلك يمكن لالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسية أن تسبب حدوث نوبات الربو
- عندما تتم السيطرة على الربو بشكل جيد، يمكن لمرضى الربو ممارسة الرياضة أو حتى المشاركة في المنافسات الرياضية

الوقاية من الربو والتحكم فيه:

يمكن لمرضى الربو أن يقوموا ببلعب دور مهم للغاية في السيطرة على المرض والتحكم فيه إذا التزموا بالإرشادات التالية:

- تجنب مخالطة أشخاص مصابين أو مشتبه بإصابتهم بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19)
- تجنب عوامل الخطر المثيرة للربو أو الأشياء التي قد تؤدي إلى حدوث نوبة
- العمل المشترك بين الطبيب والمريض، ووضع برنامج علاجي كامل يشمل العلاج الدوائي، والفحوصات الأساسية، وزيارات المتابعة المنتظمة
- تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب
- الحفاظ على الصحة العامة، واللياقة البدنية من خلال تناول الغذاء الصحي، وممارسة التمارين الرياضية
- تجنب التدخين، والامتناع عن مخالطة المدخنين
- التطعيم بلقاح الأنفلونزا الموسمية لتخفيف حدة الإصابة بالأنفلونزا



لا يوجد علاج للربو، ولكن بمجرد تشخيصه بشكل صحيح ووضع برنامج علاجي كامل سيتمكن المرضى من التحكم به وإدارة حالتهم وتحسين نوعية حياتهم.