



مرض الربو في متناول يديك

المرجع الجامع للربو لعام ٢٠٠٠

تأليف

أ.د. سين هيلتون

د. مارك ليفي

جريت بارنس

ترجمة

الدكتورة نورة بنت عبد الله أحمد الرويس

أستاذ مساعد - قسم طب العائلة والمجتمع

كلية الطب - جامعة الملك سعود

النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود

ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ - المملكة العربية السعودية



ح جامعة الملك سعود، ١٤٢١هـ - (٢٠٠١م)

هذه ترجمة عربية مصرح بها لكتاب:

Asthma at Your Fingertips: The Comprehensive Asthma Reference Book for the Year 2000. By: Mark Levy, Sean Hilton and Greta Barnes, 2nd Ed., 1993.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ليفي، مارك

مرض الربو في متناول يدك / مارك ليفي، سين هيلتون، جريتا بارنس؛

ترجمة: نورة بنت عبدالله أحمد الرويس - الرياض.

ص ٣٢١، ١٧ × ٢٤ سم

ردمك : ٥-٢٢٣-٣٧-٩٩٦٠

١- الربو أ- هيلتون، سين (م. مشارك) ب- بارنس، جريتا (م. مشارك)

ج- الرويس، نورة عبدالله أحمد (مترجم) د- العنوان

٢١/٥٠٣٠

ديوي ٦١٦,٢٣

رقم الإيداع : ٢١/٥٠٣٠

ردمك : ٥-٢٢٣-٣٧-٩٩٦٠

حكمت هذا الكتاب لجنة متخصصة، شكلها المجلس العدي بالجامعة، وقد

وافق المجلس على نشره - بعد اطلاعه على تقارير المحكمين - في اجتماعه العاشر

للعام الدراسي ١٤٢٠ / ١٤٢١ هـ المعقود في تاريخ ٢٧ / ٨ / ١٤٢٠ هـ الموافق

١٩٩٩ / ١٢ / ٥ م.

إدارة النشر العلمي والمطابع ١٤٢١هـ / ٢٠٠١م

إهداء

إلى والديّ العزيزين اللذين كانا معي بدعواتهما الصادقة

إلى زوجي وأبنائي

الذين وقفوا بجانبني خلال ترجمة هذا الكتاب

إليهم جميعاً أهدي هذا الكتاب

تقديم

يعد الربو من الأمراض المنتشرة عالمياً، وتزايد حالاته في كل عام. وتشكل نسبة الإصابة بالربو في المملكة العربية السعودية حوالي ١٢٪، وهي نسبة عالية، وقلما يوجد بيت لا يشكو أحد أفراده من الربو.

وتبذل الجهات الصحية في المملكة العربية السعودية جهوداً مشكورة في تطوير وسائل التشخيص والعلاج لهذا المرض، ومن ذلك تشكيل اللجنة الوطنية لتشخيص الربو وعلاجه. ويمثل كتاب - مرض الربو في تناول يدك - أحد الجهود المخلصة لسد فراغ ظل شاغراً حتى قامت الدكتورة نوره عبد الله الرويس استشارية الرعاية الصحية الأولية وطب الأسرة بترجمته، وصهرت تجربتها الطبية في قالب الترجمة، فحافظت على أمانة الترجمة إلى جانب سهولة اللغة وجعلتها في تناول القارئ غير المتخصص.

فالكتاب يجيب عن تساؤلات كثيرة ومهمة لمريض الربو ويشرح بلغة بسيطة وسلسلة طبيعة المرض وأعراضه والعوامل المثيرة لنوبات الربو.

كما يتعرض لطريقة التكيف مع المرض في الحياة اليومية في المنزل والعمل والمدرسة. إن هذا الكتاب مهم لكل مريض بالربو، كما أنه مهم أيضاً للأباء والأمهات الذين لديهم أطفال يعانون من الربو.

والله من وراء القصد ، ، ،

أ.د. عبد الرحمن بن صالح الفريح

أستاذ واستشاري طب الأطفال

والأمراض التنفسية والحساسية لدى الأطفال

كلية الطب - جامعة الملك سعود - الرياض

مقدمة المترجمة

هناك العديد من الأسباب التي دفعتني إلى ترجمة هذا الكتاب، والذي أتمنى أن يكون مرجعا أساسيا لمرضى الربو وعائلاتهم. فالربو من الأمراض الشائعة التي يعاني منها العديد من الناس صغارا كانوا أم كبارا وهذه المعاناة قد تؤثر سلبا على حياة الشخص اليومية سواء في البيت أو العمل أو أي مكان آخر. وهناك مخوف شديد بين الناس من استعمال كلمة الربو، والتي يفضل العديد منهم تجنبها واستعمال كلمة الحساسية بدلا منها، حيث إن كلمة الربو ترتبط في أذهانهم بالمرض الشديد أو المخيف أو المزمّن الذي قد يصعب علاجه، بينما قد تعني كلمة الحساسية المرض المؤقت الذي يسهل علاجه ويرجى شفاؤه. كما أن البعض يحجل من استعمال كلمة الربو، فهي غير مقبولة لدى الناس، بينما كلمة الحساسية قد تكون أكثر قبولا.

وإذا ما تطرقنا إلى الحديث عن علاج مرض الربو، فإن هناك العديد من المفاهيم الخاطئة لدى بعض الناس بخصوص طريقة استعمال العلاج ومدته، حيث إن العديد منهم قد لا يستعملونه وإن استعملوه بطريقة خاطئة. والبعض الآخر قد يتخوف من استعمال المنشقة ويقرنها بالإدمان، ولذلك فهو يحاول تحاشي استعمالها قدر الإمكان.

وقد قمت بترجمة هذا الكتاب بدون أي تعديل أو تغيير أو تصرف في أسئلته وأجوبته؛ ولذلك فقد يلاحظ القارئ أن بعض الأسئلة قد لا تنطبق كثيرا على مجتمعنا، حيث إن هذا الكتاب مؤلف في المملكة المتحدة ولذلك فهو قد يتطرق إلى بعض المشكلات في المملكة المتحدة والتي قد لا توجد لدينا، كما أنه قد يرد ذكر لبعض

المؤسسات والبيئات في المملكة المتحدة والتي لا تتوفر هنا، فأرجو أن يعذرني القارئ الكريم في ذلك، لأنه من الصعب حذف تلك الأجزاء؛ حيث إن ذلك قد يؤدي إلى استبعاد أمور مهمة قد يحتاجها القارئ.

كما أنه قد ورد أيضا ذكر لبعض الأجهزة والمناقش التي لا تتوفر الآن في المملكة العربية السعودية، لكنها قد تتوفر مستقبلا؛ ولذلك فقد رأيت أن من المستحسن عدم حذفها لأنها قد تفيد القارئ ولو من باب العلم بالشيء.

وهناك أمر آخر تجدر الإشارة إليه وهو أن النظام الصحي في المملكة المتحدة يختلف عما هو موجود في المملكة العربية السعودية، فالمرضى هناك مسجل مع طبيب (ممارس) عام يتولى أمر علاجه في معظم الحالات ويقوم بتحويله إلى المستشفى إن دعت الحاجة إلى ذلك ويمكن الاتصال بهذا الطبيب على مدى الأربع والعشرين ساعة يوميا وهذا النظام غير متوفر لدينا في المملكة.

وعند القيام بترجمة هذا الكتاب واجهتني بعض الصعوبات في ترجمة بعض المصطلحات والتعابير الأجنبية التي قد يصعب على القارئ فهمها، ولكي يتم فهمها فقد تم توضيحها باستعمال الكلمات المرادفة لها والدارج استعمالها بين عامة الناس. وختاما أرجو أن يحقق هذا الكتاب الفائدة المرجوة منه وأن يستفيد منه جميع مرضى الربو وعائلاتهم.

كما يسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل لمركز الترجمة بالجامعة لإتاحة هذه الفرصة لي للقيام بترجمة هذا الكتاب، ويمتد الشكر والتقدير أيضا للأستاذ الدكتور / عبد الرحمن بن صالح الفريح - لمراجعته هذا الكتاب وإرشاداته القيمة. كما أخص بالشكر والتقدير السيد محمد السيد أمين على جهوده المتميزة للقيام بطباعة مسودة هذا الكتاب.

المرجمة

إهداء وكلمة شكر من المؤلفين

نتوجه بالشكر إلى جميع الممرضات في المراكز واللاتي اقتطعن جزءاً من وقتهن لسؤال مرضاهن عما إذا كان لديهم أي أسئلة متعلقة بالربو. كما ندين بالفضل لمرضى الربو الذين تكرموا بتزويدنا بالأسئلة الحقيقية المستعملة في هذا الكتاب.

كما نتقدم بالشكر إلى روبرتا ويليامز لأفكارها المبدعة وللراحل جون دونالدسون وسوروت لقراءة المسودة وإضافة بعض الملاحظات المفيدة.

كما نشكر المركز التدريبي الوطني للربو والأمراض الصدرية لتزويدنا بالرسوم التوضيحية للأجهزة والتي ظهرت على صفحات هذا الكتاب.

ونشكر الشركات التي زودتنا - مشكورة - برسوم توضيحية ملونة : شركة آلن وهانبريز المحدودة، شركة إسترا الصيدلانية المحدودة، شركة كليمنت وكلارك الدولية المحدودة، فيشون PLC، وشركة ميدك إيد المحدودة، وشركة 3M للرعاية الصحية المحدودة.

كما أن إجابة السؤال "هل هناك بعض المهن التي يجب أن أتجنبها؟" والذي ظهر على ص (١٧٩) قد تم الرجوع إليه بعد تعديله، وذلك من كتاب الربو "ASTHMA" من تأليف كلارك قودفري ولي وياذن من الناشر تشامبان وهول Champan and Hall.

المؤلفون

تقديم

د. مارتن بارترج MARTYN PARTRIDGE MD, FRCP

رئيس الاستشاريين الطبيين للحملة الوطنية للربو واستشاري امراض باطنة

مستشفى ويس كروس, لندن

خلال السنوات العشر الماضية ازدادت معرفتنا بالربو بشكل كبير. ونتيجة للأبحاث التي أجريت في المملكة المتحدة وخارجها، استطعنا فهم الكثير عن أسباب الربو وما يحدث فيه وما يترتب عليه. ومع أنه لم يظهر خلال هذه الفترة سوى نوع واحد أو نوعين من الأدوية الجديدة إلا أن ازدياد معرفتنا بالربو مكنتنا من الاستفادة من العلاج الموجود حالياً بفعالية أكثر، حيث إنه آمن وفعال في الوقت نفسه. ولكن حتى تتحقق الفائدة الكبرى لمرضى الربو فإنه يجب عليهم أن يكونوا على علم ووعي بالأنواع المختلفة من أدوية الربو والسبب وراء استعمالها، وأن يشعروا بالراحة والثقة لاستعمالها، وأن ينظروا إليها كجزء من استراتيجية معينة تمكنهم من السيطرة على حالتهم.

وهذا الكتاب يزود مرضى الربو (ومن يعيش معهم) بالمعلومات الضرورية ليتمكنوا من السيطرة على حالتهم. إن الإلمام بالمعلومات عن مرض الربو ومعرفة علاجه متطلب أساسي لأي مريض بالربو يسعى - بمساعدة الفريق الصحي - للسيطرة على مشكلته ليعيش حياة طبيعية. ويتخذ مؤلفو هذا الكتاب موضع الصدارة من ناحية تقديم الرعاية لمرضى الربو، كما أن لهم خبرة كبيرة في التعليم الصحي. ونحن نشكر

لهم جهودهم لإصدار مثل هذا الكتاب المفيد والمكتوب بوضوح عن هذه الحالة الشائعة جدا.

مقدمة المؤلفين



عن ماذا يتحدث هذا الكتاب؟

- ١ - أسئلة تهم أي شخص مهتم بالربو
- ٢ - إجابات واضحة لأسئلة ومشكلات - (عند الحاجة إليها).
- ٣ - وصف للحالة التي تسمى بالربو كما نفهمها اليوم.
- ٤ - أسئلة عملية من قبل الناس.

عن ماذا لا يتحدث هذا الكتاب؟

- فهذا الكتاب ليس :
- ١ - كتاباً طبياً مدرسياً.
 - ٢ - قائمة بمصطلحات الربو.
 - ٣ - تاريخ مرض الربو.
 - ٤ - تجميعاً لحالاتنا المفضلة للربو.

- ٥ - مرجعاً للدراسات البحثية. ٥ - مساعدة عملية (مستندة على نتائج بحثية) تسهل من المعيشة مع الربو.
- ٦ - قائمة بوسائل علاج الربو أو المحتمل شفاء الربو بواسطتها. ٦ - معلومات عن علاج الربو - ما هو الفعّال منه ، وما هو المتوفر ، وما سيتوفر مستقبلاً.

فإذا ما كنت مصابا بالربو أو كنت قريبا أو صديقا لأحد مرضى الربو فنحن نأمل أن يكون هذا الكتاب مفيدا لك. وهدفنا هو تزويدك بالمعلومات والأفكار العملية التي تمكنك من رعاية نفسك ومن تقليل المشاكل المتعلقة بالربو ومن العيش بسلام بدون أن يعيق الربو حياتك. وقد يبدو في ذلك الكثير من الطموح ولكن ليس هناك شك بأن مرضى الربو وعائلاتهم هم أصحاب المسؤولية الأولى في الرعاية اليومية، ونحن نعتقد بأن لك دورا حيويا في العناية بنفسك (في الرعاية الذاتية أو العناية الذاتية) لأنك تعيش مع مرض الربو يوما بيوم.

في عام ١٩٩٢م قام ممثلون عن المهنة الطبية في المملكة المتحدة بإصدار إرشادات لعلاج مرض الربو. وأوضحوا بأن الهدف منها يجب أن يكون كما هو موضح أدناه :

الأهداف من التدبير

- ١- التعرف على الربو.
- ٢- التخلص من الأعراض.
- ٣- إعادة وظيفة المسالك الهوائية لطبيعتها أو لأقرب شيء لطبيعتها على المدى الطويل.
- ٤- تقليل خطورة النوبات الشديدة.
- ٥- تمكين الأطفال من النمو الطبيعي.
- ٦- تقليل الغياب عن المدرسة أو العمل.

وبغض النظر عن حدة الربو لديك فإننا نعتقد بأن ثمة بعض المبادئ والمهارات الأساسية التي يجب أن تكون مألوفة لديك. وهذا الكتاب يحتوي بالإضافة إلى هذه الأشياء معلومات مفصلة أكثر، تخص الأشخاص المصابين بربو أكثر تعقيدا أو المصابين بالربو لسنوات طويلة، فأصبح لديهم أسئلة مفصلة أكثر لطرحها.

يتحتم علينا أحيانا استعمال مصطلحات طبية أو تقنية خلال هذا الكتاب. وقد حاولنا شرح هذه المصطلحات حيثما وجدت، كما حاولنا تجنب المصطلحات الطبية الغريبة. كما ضمنا هذا الكتاب معجماً لبعض المصطلحات الطبية المهمة (وربما المركبة) التي قد تظهر من وقت لآخر.

أما بالنسبة للأدوية المستخدمة في علاج الربو، فقد حاولنا أن يكون هناك انسجام بالنسبة للأسماء التي استعملناها. ويوجد العديد من الأسماء التجارية للأدوية المضادة للربو بالإضافة إلى الأسماء الحقيقية (أو الجنيسة). وعندما يظهر اسم خاص لدواء في سؤال ما فنحن نستمر باستعمال نفس الاسم وسوف تجد تفاصيل أكثر عن استعمالنا لأسماء الأدوية في مقدمة الفصل الخاص بالعلاج.

ستلاحظ بين دفتي هذا الكتاب أننا كثيرا ما نستعمل بعض المصطلحات مثل جهاز القدرة القصوى للنفخ وقراءات القدرة القصوى للنفخ. فجهاز القدرة القصوى للنفخ عبارة عن جهاز صغير يستطيع قياس قوة مقدرتك على النفخ، حيث يظهر ذلك على تدرج معين. فعندما تكون مسالكك الهوائية ضيقة - كما يحدث خلال نوبة الربو - فإن قيمة القراءات سوف تقل، ولكن عندما تكون سليما فإن قيمة القراءات سوف ترتفع. وهذا الجهاز بسيط جدا لهذا الحد. نحن نعتقد بأن قياس القدرة القصوى للنفخ هو أحسن طريقة لمتابعة الربو (مثل ما يحدث عند متابعة ارتفاع ضغط الدم بواسطة جهاز قياس ضغط الدم)، وهذا لا يعني بأنه يتوجب على كل مصاب بالربو أن يستعمل هذا الجهاز طول الوقت لمراقبة الربو، ولكن باستطاعة هذا الجهاز تحديد شدة نوبة الربو عند ظهور المشكلات. أما بالنسبة للقراءات فإننا خلال هذا الكتاب قد نستعمل إما النسبة المئوية لما يستطيع الشخص نفخه إن كان غير مريض مثل ٥٠٪ من

أفضل قراءة أو نستعمل قيمة القراءة الفعلية مثل ٤٠٠ لتر في الدقيقة وهذه هي الوحدات المستعملة لقياس القدرة القصوى للنفخ. وهذا المثال يعني أن لدى رئتيك القوة لنفخ ٤٠٠ لتر من الهواء كل دقيقة من خلال فمك. ويوجد قسم كامل في الفصل الثالث مخصص للحديث عن قراءات القدرة القصوى للنفخ وكيفية استعمالها.

ليس هناك علاج شاف للربو في الوقت الحالي ولا يوجد أمل في ذلك قريبا. إن التطورات المثيرة في الجينات وعلم حياة الخلية أظهرت مؤخرا العديد من المعلومات عن كيفية إصابتنا بالربو وماذا يحدث من خلل على مستوى الخلية. وبمجرد أن يكون لدينا تصور كامل عن هذه العمليات، فإن البحث عن علاج شاف سيكون ناجحا بالتأكيد. وحتى يحين ذلك الوقت، فإن هناك الكثير الذي نستطيع عمله من خلال تسخير المعرفة المتوفرة لدينا بخصوص الربو. فهناك العديد من المرضى الذين يعانون من الربو بدون مبرر إما بسبب عدم استعمالهم العلاج الصحيح أو بسبب عدم إدراكهم لفوائد العلاج الفعال.

كيفية استعمال هذا الكتاب

نظرا لاختلاف الناس واختلاف متطلباتهم من معلومات عن الربو، فقد صمم هذا الكتاب بطريقة لا يتوجب معها قراءته من الغلاف إلى الغلاف. كما تم تنظيم الأسئلة في فصول وأقسام، ولذلك فقد تفضل أن تقرأ قسما من الكتاب في وقت ما أو أن تبحث عن إجابة لسؤال معين باستعمال جدول المحتويات أو الفهرس.

وإذا ما كنت مصابا لتوك بالربو فنحن نقترح عليك بأن تركز على الأقسام التالية: الأعراض والمثيرات في الفصل الأول، العلاج الدوائي والأجهزة في الفصل الثاني، والتعرف على عدم السيطرة على الربو في الفصل الثالث. أما إذا كانت لديك خبرة جيدة في علاج الربو، فإنك قد تستفيد من التركيز أكثر على الجزء الخاص ب تنظيم قراءات القدرة القصوى للنفخ في الفصول الثالث والرابع والسادس. أما إذا كان

طفلك مصابا بالربو فنأمل بأن يكون في الفصل الخامس ما يغطي العديد من اهتماماتك، بينما الفصل السابع مخصص للمعالجة غير الدوائية للربو. وباستعمال هذه الطريقة لا بد من وجود بعض التكرار، كما قد تبدو بعض الأسئلة مكررة في أقسام مختلفة. وبعض الأسئلة قد تستند إلى البعض الآخر، ولكننا حاولنا تقليل ذلك لأقصى حد. ونفضل أن تكون إجابة كل سؤال كاملة بدلا من الرجوع إلى الأقسام الأخرى كل مرة، ولكن بسبب ضيق المكان لا يكون ذلك ممكنا دائما.

تم تجميع هذا الكتاب اعتمادا على أسئلة حقيقية من قبل مئات الناس الحقيقيين المصابين بربو حقيقي ومع ذلك فقد لا يوافق كل شخص على أن الأسئلة التي اخترناها هي أسئلة مهمة كما قد لا يوافق البعض بالتأكيد على الإجابات التي وضعناها. الطبقات المستقبلية من هذا الكتاب قد يتم تحسينها بناء على ما قد يرد من الناس العارفين أكثر بمشاكل الربو - وبمعنى آخر - أنت، فإذا ما كان لديك أي اقتراحات بخصوص محتويات هذا الكتاب فسنكون سعداء لتلقيها. فضلا اكتب لنا على:

**C/O CLASS PUBLISHING,
BARB HOUSE, BARB MEWS
LONDON W6 7PA,
U.K.**

المحتويات

الصفحة

هـ	إهداء
ز	تقديم
ط	مقدمة المترجمة
ك	إهداء وكلمة شكر من المؤلفين
م	تقديم د. مارتن بارتوج
س	مقدمة المؤلفين
س	عن ماذا لا يتحدث هذا الكتاب / وعن ماذا يتحدث؟
ص	كيفية استعمال هذا الكتاب

الفصل الأول : ما هو مرض الربو ؟

١	مقدمة
٣	توضيح لمرض الربو
٨	الأعراض
١٢	مشيرات الربو
٢١	هل هو حقا ربو، وهل يوجد أكثر من نوع؟
٢٩	الوراثة
٣٤	الربو والحالة النفسية

٣٧ الحالات الأخرى ذات الصلة
٤٢ بعض الإحصائيات عن الربو

الفصل الثاني : العلاج

٤٧ مقدمة
٤٩ العلاج الدوائي
٦٥ الأجهزة
٨٨ التأثيرات الجانبية

الفصل الثالث : التحكم والتنظيم

١٠٣ مقدمة
١٠٥ مقابلة الطبيب - وعيادات الربو
١١٣ مراقبة القدرة القصوى لنفخ الهواء
١٢٥ خطط الرعاية الذاتية
١٢٩ تغيير العلاج
١٣٦ التعرف على حالات عدم السيطرة على الربو

الفصل الرابع : التعايش مع مرض الربو

١٦١ مقدمة
١٦٢ الحياة اليومية
١٧٠ التدخين
١٧٢ الجنس والحمل والدورة الشهرية
١٧٨ العمل
١٨٢ الإجازات

المحتويات

ث

١٨٨	الرياضة.....
١٩٤	التلوث والجو.....
١٩٦	الطعام والشراب.....
٢٠٠	الربو والخدمات الصحية الوطنية.....
٢٠٢	النظرة المستقبلية.....

الفصل الخامس : الأطفال والربو

٢٠٧	مقدمة.....
٢٠٩	كيف ومتى يبدأ الربو؟.....
٢١١	الرضع.....
٢١٣	الطفولة.....
٢١٨	المدرسة.....
٢٢٢	التخلص من الربو مع النمو.....
٢٢٣	سن المراهقة والشباب.....

الفصل السادس : الطوارئ

٢٢٧	مقدمة.....
٢٢٩	الإسعافات الأولية للطوارئ.....
٢٢٩	الأعراض والتحذيرات.....
٢٣٣	الخطوات التي يجب اتباعها.....
٢٤٠	الشفاء.....

الفصل السابع : علاج الربو بالطرق غير الطبية

٢٤٣	مقدمة.....
-----	------------

٢٤٥ المعالجات المتممة
٢٤٨ تجنب المستأرجات

الفصل الثامن : الاعتماد على النفس لعلاج الربو

٢٥٥ مقدمة
٢٥٦ مؤسسات الربو الخيرية
٢٥٧ معلومات عن الربو
٢٥٩ بعض العناوين المهمة
٢٦٠ الشركات المصنعة
٢٦٣ الحملة الوطنية للربو
٢٦٥ استمارة العضوية الخاصة بالجمعية الوطنية للربو
٢٦٧ معجم المصطلحات الواردة بالكتاب
٢٨٣ ثبت المصطلحات
٢٨٣ أولاً: عربي _ إنجليزي
٢٩٠ ثانياً: إنجليزي _ عربي
٢٩٧ كشف الموضوعات