

# الوقاية من مثيرات الربو

## ما هو الربو؟

الربو هو مرض مزمن يؤثر على القصبات التي تحمل الهواء خلال الرئتين. يمكن أن يتسبب الربو في صفير أو ضيق التنفس أو ضيق في الصدر وسعال في الليل أو في الصباح الباكر. الربو مرض لا يمكن علاجه ولكن يمكن السيطرة عليه.

## أعراض الربو

أعراض الربو ليست موحدة عند الجميع، ولكن فيما يلي بعض الأعراض الشائعة:

- ضيق التنفس — تشعر وكأنك لا يمكنك إدخال كمية كافية من الهواء إلى رئتيك
- ضيق أو ألم في الصدر — تشعر وكأن هناك أربطة مطاطية مثبتة على صدرك
- صفير — صفير مرتفع أو منخفض عندما تتنفس شهيقاً أو زفيراً
- سعال — سعال متوسط أو جاف يحدث غالباً في الليل أو في الصباح أو يستمر لأكثر من أسبوع

## ما هي مثيرات الربو؟

مثيرات الربو هي الأشياء التي تسبب بداية نوبة ربو أو تجعل الربو أسوأ. من المهم معرفة ما هي مثيرات الربو لديك والتعرف على طرق لتجنبها. يمكن أن يساعد الابتعاد عن مثيرات الربو لديك على الوقاية من نوبات الربو.

## بعض مثيرات الربو الشائعة

### الحيوانات الأليفة/الحيوانات ذات الفراء

بعض الناس يتحسسون من رقائق الجلد (الوبر) أو اللعاب الجاف أو الزيت أو البول أو البراز الذي تخلفه الكلاب والقطط والقوارض أو الحيوانات الأليفة الأخرى ذات الفراء أو الريش.

- اعمل على إبقاء القطط والكلاب والحيوانات الأليفة ذات الفراء خارج منزلك وخارج غرفة نومك إذا كانت تثير نوبات الربو.
- حمم الحيوانات الأليفة بشكل دوري أو فكر في العثور على منزل جديد لحيوانك الأليف.

### عث الغبار

العديد من الأشخاص المصابين بالربو يتحسسون من عث الغبار. عث الغبار هو نوع صغير جداً من "البق" لا يمكنك رؤيته ويعيش في سريرك أو فراشك أو وسائدك أو البطانيات والأغطية أو الألعاب المحشوة أو السجاد.

- قم بتغطية الفراش والوسائد بغطاء مقاوم للغبار.
- اغسل أغطيتك وبطانياتك أسبوعياً في ماء ساخن فوق 120 درجة.
- قم بإزالة الألعاب المحشوة من غرفة النوم أو اغسل الألعاب أسبوعياً في ماء ساخن.
- انتظر خارج الغرفة أثناء تنظيفها بالمكنسة الكهربائية ولفترة قصيرة بعد ذلك.
- قم بإزالة السجاد من غرفة النوم إذا كان ذلك ممكناً.

### التدخين

دخان السجائر يمكن أن يثير الرئتين لدى الأشخاص المصابين بالربو. الأطفال الذين يعيشون مع أشخاص مدخنين معرضون للتدخين السلبي وأكثر عرضة للإصابة بأعراض أكثر.

- لا تسمح بالتدخين في البيت أو السيارات.
- ابق الأطفال بعيداً عن التدخين السلبي.



## الصراصير



العديد من الأشخاص المصابين بالربو يتحسسون من مخلفات الصراصير الجافة ومن بقاياها. الصراصير تنجذب إلى الماء والطعام المتروك في عبوات مفتوحة.

- ابق الطعام والقمامة في عبوات مغلقة ولا تبقي الطعام خارجاً أبداً.
- تخلص من الصراصير الموجودة في منزلك.
- ابق كافة أنواع الطعام خارج غرف النوم.

## الطقس/حبوب اللقاح

قد تتسبب التغييرات في الطقس مثل الرطوبة العالية أو هبوط درجات الحرارة لدرجة التجمد في إثارة نوبات الربو. يمكن أن تتسبب حبوب اللقاح المنبعثة من العشب والأعشاب الضارة والأشجار والأزهار بردود فعل تحسسي وقد تثير نوبات الربو.

- قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل في الأيام الباردة أو الأيام العاصفة.
- امكث في الداخل وابق النوافذ مغلقة واستخدم مكيف هواء في بيتك وسيارتك.
- تجنب الخروج في الأيام والأوقات التي تكون فيها معدلات حبوب اللقاح مرتفعة.



## العفن

العفن هو نوع من أنواع الفطريات البوغية التي يمكن استنشاقها وتتسبب في نوبات الربو. يمكن أن يتواجد العفن في المناطق الرطبة مثل حاويات القمامة.

- قم بإزالة العشب المكوم مباشرة بعد جز العشب.
- حافظ على حاويات القمامة نظيفة وجافة.
- نظف الأماكن العفنة أو ستائر الحمام بمنظف يقتل العفن.

## الدخان والروائح القوية وبخاخات الرش والتلوث الهوائي

يمكن أن يؤدي الدخان والروائح القوية وبخاخات الرش القصبات الهوائية الحساسة عند استنشاقها. يمكن أن تتسبب الانبعاثات الصناعية مثل الضباب الدخاني المنبعث من السيارات أيضاً بنوبات الربو.

- إذا كان ممكناً، لا تستخدم فرن الحطب أو الموقد أو مدفأة الكيروسين.
- حاول البقاء بعيداً عن الروائح القوية وبخاخات الرذاذ مثل العطور وبودرة التلك ومثبت الشعر و الصبغات/ البويات.
- خطط للقيام بالأنشطة في الهواء الطلق في الأوقات التي تكون فيها مستويات التلوث الهوائي منخفضة.