

الربو هو مرض مزمن يتسبب بضيق والتهاب المجاري التنفسية التي يجري بها الهواء من وإلى الرئتان، مما يسبب ازدياد نسبة افراز المخاط والذي بدوره يؤدي إلى السعال وقصر النفس بالإضافة إلى صوت مشابه للصفير أثناء التنفس. بالنسبة لبعض الناس قد يكون ذلك مشكلة ثانوية ولكن قد تكون للاخرين تهديدا للحياة

ماهي اسباب مرض الربو؟

لحد الان لم تعرف اسباب مرض الربو، الباحثين يعتقدون بأن مرض الربو قد ينشأ من تفاعل اسباب وراثية مع ظروف بيئية محيطية في عمر مبكر. في اغلب الاحيان تكون ضمن احد الاسباب التالية:

- قابلية العائلة لتطور الحساسية
- وجود مرض الربو عند الوالدين
- عدوى تصيب الرئة أثناء مرحلة الطفولة
- الإصابة بحساسية عن طريق الجو أو التعرض لفيروس في مرحلة الطفولة التي يكون فيها نظام المناعة غير مكتمل
- عوامل البيئة مثل التلوث والغبار والمواد الكيميائية

العوامل المحفزة واعراض الربو

العوامل المحفزة الشائعة لمرض الربو هي:

- الحيوانات (الشعر أو أجزاء البشرة المتساقطة)
- الغبار
- التغير في الجو (خصوصا الجو البارد)
- المواد الكيميائية في الجو أو الأكل
- التمرين
- العفن
- (حبوب الطلع) - لقاح الأزهار
- امراض الجهاز التنفسي مثل الإصابة بالزكام
- التعرض لضغط نفسي مثل التوتر والاجهاد
- التدخين (مادة التبغ)

عند الإصابة بنوبة الربو فإنه قد يظهر صوت مشابه للصفير مصاحب لعملية التنفس وكذلك ضيق في الصدر، قصر النفس وسعال... السعال غالبا ما يحدث في الليل أو في الصباح المبكر.

اغلب الناس المصابين بالربو قد يواجهون نوبات الربو، وقد تستمر النوبة لمدة دقائق أو تستمر لمدة ايام، وقد تكون النوبة خطيرة اذا تقلصت المجاري التنفسية بشكل كبير. وقد تختفي الاعراض بين النوبات.



Heartland Health Outreach, Inc.
Refugee Health Programs
4750 North Sheridan Road, Suite 500
Chicago, IL 60640

HEARTLAND
ALLIANCE

Heartland Health Outreach, Inc.
Refugee Health Programs

Iraqi Health Outreach Project

وصل العراقيين بالمعلومات الصحية

Linking Iraqis to Health Information

All about Asthma

مرض الربو

What is asthma?

Asthma is a chronic disease that causes the airways that pass air in and out of the lungs to narrow and swell and produce extra mucus, which triggers coughing, wheezing, and shortness of breath. For some people, it is a minor problem; for others, it can be life threatening.

What causes asthma?

The exact cause of asthma isn't known. Researchers think some genetic and environmental factors interact to cause asthma, most often early in life.

These factors include:

- A family tendency to develop allergies
- Parents who have asthma
- Certain lung infections during childhood
- Contact with some airborne allergens or exposure to some viral infections in infancy or in early childhood when the immune system is developing
- Environmental factors, like pollution, dust or chemicals

If asthma or allergies run in your family, being exposed to irritants (for example, tobacco smoke) might make your airways more reactive to substances in the air. Researchers continue to explore what causes asthma.

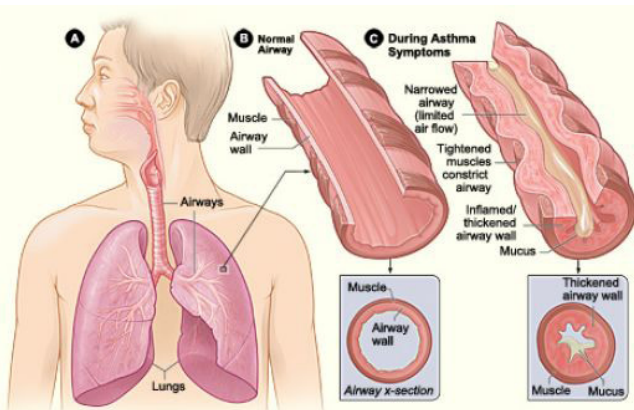


Image Source: National Heart Lung and Blood Institute

Triggers and symptoms of asthma

Common asthma triggers include:

- Animals (pet hair or dander)
- Dust
- Changes in weather (most often cold weather)
- Chemicals in the air or in food
- Exercise
- Mold
- Pollen
- Respiratory infections, such as the common cold
- Strong emotions (stress)
- Tobacco smoke

When someone has an asthma attack, they may experience wheezing (a whistling sound when you breathe), chest tightness, shortness of breath, and coughing. The coughing often occurs at night or early in the morning. Most people with asthma have attacks separated by symptom-free periods. Asthma attacks can last for minutes to days, and can become dangerous if the airflow is severely restricted.

للمزيد من المعلومات عن "برنامج التوعية الصحية للعراقيين" (IHOP) اتصل ب-

For more information about the IHOP Project, contact:

refugeehealthprograms@heartlandalliance.org

(773) 751-4073



www.heartlandalliance.org/refugeehealth

English Sources (مصادر باللغة الانجليزية)

National Heart Lung and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma/>

English/Arabic Sources (مصادر باللغة العربية):

Medline Plus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/languages/asthma.html>

Health Information Translations

https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/Asthma_ARA.pdf

معالجة مرض الربو

لاوجود لعلاج شافي لمرض الربو، فحتى وأن شعر الشخص المصاب بالمرض بحالة طبيعية فذلك لايعني زوال المرض وانما المرض موجود وهناك احتمالية لمضاعفات في اي وقت.

في ظل التطور العلمي الحالي وتوفر سبل الرعاية الصحية، فأن اغلب المصابين بمرض الربو يمكنهم التحكم باعراض هذا المرض، فيمكنهم ممارسة حياتهم الطبيعية وممارسة الفعاليات اليومية والنوم خلال الليل بصورة طبيعية دون ظهور الاعراض.

هناك نوعان لطرق علاج الربو، النوع الاول وهو العلاج طويل الأمد والنوع الثاني هو العلاج الوقائي او قصير الأمد...العلاج الوقائي او قصير الأمد هو علاج للتخلص من الاعراض عند الاصابة بنوبة الربو، اما العلاج طويل الأمد فهو يساعد على منع حصول الاصابة بنوبات الربو في المستقبل. في كل الحالات فإنه ينصح بالابتعاد عن كل مسببات مرض الربو اذا كنت تشك بأنك او بأن طفلك مصاب بالربو، تكلم مع طبيبك

How is asthma treated?

Asthma has no cure. Even when you feel fine, you still have the disease and it can flare up at any time. However, with today's knowledge and available medical treatments, most people who have asthma are able to control the symptoms of the disease. They can live normal, active lives and sleep through the night without interruption from asthma. There are two kinds of asthma treatment: long-term control or short-term relief. Short-term treatment relieves the symptoms of an asthma attack. Long-term treatment helps to prevent asthma attacks from happening in the future. No matter what kind of treatment a person uses, it is always important to avoid things that trigger asthma attacks. If you think you or your child might have asthma, talk to your doctor.