

للأشخاص الذي ال يحتاجون إلى رذاذ البخاخ المسكن من حين ولكن المرضى الذين يعانون من درجة أشد من الربو يجب أن يتواصلوا مع الطبيب إلى خطط علاجية. وعلى الرغم من أننا سبق وقلنا إن الربو حالة فردية جدا، وما يناسب مريض ما قد لا يناسب الآخر، لمساعدة الأطباء والممرضين على القيام بأعمالهم. الإرشادات مجموعة من الخبراء ينتمون إلى مجلـل الفئات المعنية من الأطباء والممرضين المختصين بأمراض التنفس، مجموعة من الخطوات التصاعدية الهادفة إلى التحكم بالربو، حين يبدو أن المرض تحت السيطرة ويمكن استخدام جرعات أخف من العقاقير. وقبل أن أتكلم على هذه الخطوات، دعوني أذكركم بأهمية الإجراءات الوقائية والشبيهة بتلك التي أوردناها في قسم ((الوقاية ومساعدة الذات)), والتي تشمل التحكم بمسبـبات الحساسية. ومن المهم جدا تفادـي بعض العقاقير التي قد تسبب الحساسية أو تزيدـها سوءـا (مثل الأسبيرـين، والعـقـاقـيرـ المـضـادةـ للـلـهـابـ التيـ لاـ تـحتـويـ عـلـىـ سـتـيـرـوـيدـ أوـ حـاـصـرـاتـ بـيـتاـ بـيـتاـ بماـ فـيـهاـ قـطـرـاتـ العـيـنـ التيـ تـحـتـويـ عـلـىـ حـاـصـرـاتـ بـيـتاـ). وـحتـىـ إـنـ كـنـتـ تـتـنـاـولـ هـذـهـ عـقـاقـيرـ مـنـذـ مـدـةـ مـنـ زـمـنـ دـوـنـ أـنـ تـسـبـبـ لـكـ أـيـ مـشـكـلـاتـ،ـ إـلـاـ أـنـ تـبـدـأـ فـيـ المـعـانـاةـ مـنـ صـفـيرـ أـثـنـاءـ التـنـفـسـ،ـ كـمـاـ عـلـىـ تـوـقـفـ عـنـ تـنـاـولـ عـقـاقـيرـ الشـبـيـهـ بـالـأـسـبـيـرـينـ وـالـبـحـثـ عـنـ عـقـاقـيرـ بـيـلـيـلـ لـهـاـ.ـ وـمـنـ الأـفـضـلـ أـنـ تـنـاـخـضـ هـذـهـ مـسـأـلـةـ مـعـ الطـبـيـبـ أـوـ الصـيـدـلـيـ.ـ إـنـ إـرـشـادـاتـ التـالـيـةـ تـسـتـنـدـ إـلـىـ ((إـرـشـادـاتـ الـرـبـوـ الـبـرـيطـانـيـةـ))ـ،ـ وـالـتـيـ نـشـرـتـ النـسـخـةـ الـأـخـيـرـةـ مـنـهـاـ،ـ وـهـيـ تـشـمـلـ أـسـالـيـبـ مـعـالـجـةـ الـرـبـوـ باـسـتـخـدـامـ الـحـدـ الـأـدـنـيـ مـنـ عـقـاقـيرـ.ـ الـخـطـوـةـ الـأـوـلـيـ:ـ يـنـتـمـيـ مـعـظـمـ الـمـرـضـيـ إـلـىـ هـذـهـ الـمـرـحلـةـ،ـ وـيـنـصـحـ الـمـرـضـيـ الـخـطـوـةـ الـأـوـلـيـ باـسـتـخـدـامـ الـبـخـاخـ الـمـسـكـنـ عـنـ الـحـاجـةـ.ـ إـنـ كـنـتـ تـسـتـخـدـمـ الـبـخـاخـ الـمـسـكـنـ لـأـكـثـرـ مـنـ مـرـتـيـنـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ أـوـ أـكـثـرـ مـنـ مـرـةـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ لـتـخـفـيـفـ الـأـعـراـضـ فـيـ الـلـيـلـ،ـ يـجـبـ أـنـ تـرـاجـعـ الـطـبـيـبـ الـذـيـ يـقـرـرـ مـاـ إـذـاـ يـجـبـ نـقـلـكـ إـلـىـ الـخـطـوـةـ الـثـانـيـةـ.ـ الـخـطـوـةـ الـثـانـيـةـ:ـ إـنـ كـنـتـ تـسـتـخـدـمـ الـبـخـاخـ الـمـسـكـنـ أـكـثـرـ مـنـ مـرـتـيـنـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ أـوـ أـكـثـرـ مـنـ مـرـةـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ لـتـخـفـيـفـ الـأـعـراـضـ.ـ الـخـطـوـةـ الـثـالـثـةـ:ـ إـنـ اـسـتـمـرـتـ الـأـعـراـضـ لـدـيـكـ،ـ يـصـفـ لـكـ الـطـبـيـبـ وـيـسـاـهـمـ ذـلـكـ فـيـ تـخـفـيـفـ اـسـتـخـدـامـ الـبـخـاخـ الـمـسـكـنـ وـتـخـفـيـفـ الـأـعـراـضـ.ـ الـخـطـوـةـ الـثـالـثـةـ:ـ إـنـ اـسـتـمـرـتـ الـأـعـراـضـ لـدـيـكـ،ـ يـصـفـ لـكـ الـطـبـيـبـ مـوـسـعـاـ قـصـيـبـاـ يـسـتـمـرـ مـفـعـولـهـ لـأـمـدـ طـوـيلـ،ـ أـنـ تـفـكـرـ فـيـ زـيـادـةـ جـرـعـاتـ عـقـاقـيرـ الـوـاـقـيـةـ الـتـيـ تـسـتـخـدـمـهـاـ فـيـ الـخـطـوـتـانـ الـرـابـعـةـ وـالـخـامـسـةـ:ـ إـنـ كـنـتـ لـاـ تـزـالـ تـعـانـيـ مـنـ الـمـشاـكـلـ،ـ يـمـكـنـكـ اـسـتـخـدـامـ جـرـعـاتـ أـكـثـرـ مـنـ عـقـاقـيرـ الـمـسـكـنـةـ وـعـقـاقـيرـ الـوـاـقـيـةـ،ـ وـيـمـكـنـ إـضـافـةـ الـتـيـوتـرـوبـيـومـ وـالـسـتـيـرـوـيدـ الـمـسـتـشـنـقـ وـأـجـهـزـةـ التـبـخـيرـ وـغـيـرـهـاـ مـنـ الـخـيـارـاتـ.ـ عـلـىـ الـأـرـجـحـ سـيـتـ تـحـوـيـلـكـ إـلـىـ طـبـيـبـ صـدـرـ،ـ عـلـىـ الـرـغـمـ مـنـ أـنـهـ يـتـمـ تـحـوـيـلـ الـبـعـضـ حـيـنـ يـصـبـحـونـ فـيـ الـخـطـوـةـ الـثـالـثـةـ.ـ فـيـ الـطـبـ،ـ التـخـفـيـفـ مـنـ حـدـ الـأـعـراـضـ،ـ وـلـكـ لـاـ يـمـكـنـ وـقـفـ الـعـالـجـ فـجـأـةـ حـيـنـ تـبـدـأـ الـأـعـراـضـ فـيـ التـحـصـنـ،ـ أـوـ لـأـنـ الـعـقـارـ الـجـدـيدـ لـاـ يـفـيـدـ أـكـثـرـ مـنـ الـعـقـارـ السـابـقـ.ـ مـاـذـاـ أـفـعـلـ عـنـدـ الـتـعـرـضـ لـأـزـمـةـ رـبـوـ؟ـ اـبـتـعـدـ عـنـ أـيـ مـحـيـطـ قـدـ يـكـونـ مـثـيـراـ لـلـأـعـراـضـ مـثـلـ مـكـانـ الـعـمـلـ أـوـ غـرـفـةـ فـيـهاـ دـخـانـ.ـ أـجـلـسـ وـحاـولـ أـنـ تـسـتـرـخـيـ وـأـبـقـ هـادـئـاـ.ـ كـرـرـ الـعـلـاجـ.ـ إـنـ كـانـ الـطـبـيـبـ قـدـ نـصـحـكـ بـتـنـاـولـ أـقـرـاصـ الـسـتـيـرـوـيدـ عـنـ الـحـاجـةـ،ـ قـمـ بـذـلـكـ.ـ إـنـ لـمـ تـتـحـسـنـ بـعـدـ ١٥ـ دـقـيـقـةـ أـخـرىـ،ـ اـتـصـلـ بـالـطـبـيـبـ أـوـ مـرـكـزـ الـطـوارـئـ أـوـ بـالـإـسـعـافـ.ـ قـدـ تـسـاعـدـ خـطـةـ إـدـارـةـ الـرـبـوـ الـكـثـيـرـ مـنـ الـمـرـضـيـ فـيـ الـتـعـالـمـ مـعـ مـرـضـهـ،ـ وـتـحـتـويـ الـخـطـةـ عـلـىـ مـجـمـوعـةـ مـنـ إـرـشـادـاتـ حـولـ مـاـ الـذـيـ يـجـبـ فـعـلـهـ حـيـنـ يـبـدـأـ الـرـبـوـ فـيـ الـظـهـورـ،ـ إـنـ جـهـازـ قـيـاسـ مـعـدـ الـجـرـيـانـ الـأـعـظـمـيـ آـلـةـ سـهـلـةـ الـاستـخـدـامـ وـعـنـدـ النـفـخـ بـقـوـةـ،ـ الـأـقـصـىـ الـذـيـ يـدـخـلـ فـيـ الـهـوـاءـ فـيـ رـئـيـتكـ.ـ عـادـةـ يـتـمـ الـقـيـامـ بـثـالـثـ مـحاـولـاتـ حـيـثـ تـسـجـلـ الرـقـمـ الـأـعـلـىـ.ـ مـرـتـيـنـ فـيـ الـيـوـمـ (ـعـنـدـ الـمـشـيـ وـقـبـلـ النـوـمـ)،ـ وـمـعـ اـعـتـمـادـ خـطـةـ قـائـمـةـ عـلـىـ قـيـاسـ مـعـدـ الـجـرـيـانـ الـأـعـظـمـيـ سـتـحـصـلـ عـلـىـ جـهـازـ الـقـيـاسـ وـعـلـىـ جـدـولـ تـدوـنـ عـلـىـ النـتـائـجـ،ـ يـضـافـ إـلـيـهاـ النـتـائـجـ الـمـثـلـىـ الـتـيـ يـجـبـ أـنـ تـحـصـلـ عـلـىـهـاـ،ـ وـالـتـيـ قـدـ تـتـغـيـرـ مـنـ مـرـضـ إـلـىـ آـخـرـ،ـ وـالـتـيـ سـيـحـدـدـهـاـ الـطـبـيـبـ الـعـامـ أـوـ الـمـرـضـ الـمـخـتـصـ فـيـ الـتـنـفـسـ لـتـلـاءـمـ مـعـ النـمـطـ الـذـيـ تـتـبعـهـ.ـ وـالـمـسـتـوـىـ الـأـوـلـ هوـ قـوـةـ الـتـنـفـسـ الـهـدـفـ،ـ وـالـذـيـ يـقـدـرـ أـحـيـاناـ بـيـنـ ٨٠ـ٪ـ وـ٧٠ـ٪ـ مـنـ الـقـوـةـ الـمـثـالـيـةـ.ـ وـيـنـفـعـ هـذـهـ الـنـظـامـ الـكـثـيـرـ مـنـ الـمـرـضـيـ،ـ وـلـكـ لـيـسـ جـمـيعـهـمـ،ـ وـقـدـ يـرـىـ الـطـبـيـبـ أـنـ هـذـهـ الـطـرـيـقـةـ قـدـ لـاـ تـلـاءـمـكـ.ـ وـالـمـسـتـوـىـ الـثـانـيـ،ـ وـفـيـ هـذـهـ الـمـرـحلـةـ يـجـبـ أـنـ تـنـاـولـ أـقـرـاصـ الـسـتـيـرـوـيدـ.ـ وـقـدـ يـكـونـ بـإـمـكـانـكـ اللـجوـءـ إـلـىـ هـذـهـ الـخـطـوـةـ وـحدـكـ عـلـىـ ضـرـورةـ اـسـتـخـدـامـ أـقـرـاصـ الـسـتـيـرـوـيدـ.ـ وـيـتـمـ تـحـدـيدـ نـسـبـةـ ثـالـثـةـ،ـ وـسـيـحـدـدـ طـبـيـبـكـ هـذـهـ الـمـسـتـوـىـ مـنـ مـعـدـ الـجـرـيـانـ الـأـعـظـمـيـ.ـ