



الوقاية من الربو الشعبي

- ❖ نستطيع الوقاية من أزمات الربو إذا تجنبنا المنبهات أو المثيرات لحدوثها والسيطرة على البيئة المحيطة بالمريض سواء في المنزل أو العمل ومن ذلك:
- ❖ التحكم بالغبار المنزلي يقلل من مسببات الحساسية في الهواء ويفضل استخدام السجاد الصغير على ارضية ملساء وعدم استعمال المكينة اليدوية المثيرة للأتربة.
- ❖ غسل الستائر دائما ويفضل استخدام الستائر البلاستيكية.
- ❖ تنظيف الأثاث دائما بقطعة قماش مبلولة.
- ❖ تقليل عدد الاثاث في حجرة النوم، واستعمال أفرشة لاتسبب حساسية وتغييرها بأخرى نظيفة باستمرار وتجنب مخدات الريش واللعب المصنوعة من الفرو.
- ❖ تنظيف فلاتر الهواء للمكيفات باستمرار، وعدم استخدام مولدات البخار لأنها تزيد من الرطوبة في الحجرة وبالتالي فرص وجود الفطريات والعثة في المنزل وهي من أهم مسببات الحساسية للأطفال.
- ❖ عدم التدخين في المنازل فقد ثبت أن الأطفال لآباء مدخنين يدخلون المستشفيات أكثر من أبناء غير المدخنين بالإضافة الى أنهم يمكثون أكثر في المستشفيات عن الذين يعيشون في بيئة خالية من التدخين.
- ❖ تحاشي استعمال المواد الكيميائية المنزلية حيث ان كثيرا من المواد الكيميائية التي تستعمل في المنزل تسبب ضيق التنفس مثل مواد التنظيف والبخاخات القاتلة للحشرات والبخور ومواد التجميل والروائح لأنها تسبب تهيج الشعبات ومن ثم تسبب ضيق التنفس.
- ❖ تجنب التعرض لتيارات الهواء البارد المفاجئ والبعد عن مخالطة المرضى بنزلات البرد والعلاج المبكر للنزلات الشعبية.
- ❖ تجنب التمارين الرياضية العنيفة، وينصح بأخذ موسم للشعبات قبل مزاوله الرياضة.
- ❖ مراعاة الحالة النفسية للأطفال والشباب حيث ان بعض حالات الربو تحدث تحت التأثير النفسي مثل الغضب أو القلق أو الخوف.
- ❖ تجنب بعض الأدوية التي تثير أزمات الربو.