

الربو الناجم عن الجهد البدني لدى الأطفال

د. هزاع بن محمد الهزاع

دكتوراه في فسيولوجيا الجهد البدني
زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة
كلية التربية - جامعة الملك سعود

٢٠٠٥م / ١٤٢٦هـ

ما هو الربو الناجم عن الجهد البدني؟

هو حالة من ضيق التنفس ناتجة عن تقلص الشعب أو الشعبات التنفسية داخل الرئتين، يحدث عادة في نهاية الجهد البدني العنيف أو مباشرة بعد الانتهاء منه. وقد يستمر هذا الضيق خلال العشر دقائق الأولى التي تلي الجهد البدني، وغالباً ما تتخفف شدته تدريجياً بعد ١٥ - ٤٥ دقيقة من الانتهاء من الجهد. ويعتمد شدة حالة الربو هذه على شدة الجهد البدني المبذول، ومدته، وبرودة الهواء المستنشق، ومقدار تلوث الهواء المحيط.

لمن يحدث الربو الناجم عن الجهد البدني؟

يعد الربو الناجم عن الجهد البدني أمراً كثيراً الحدوث لدى الأطفال والكبار. وهو يحدث لدى المصابين أصلاً بالربو وغير المصابين به على السواء. وتشير الإحصائيات إلى أن ما يعادل ٣٥ - ٤٥ % من الأطفال غير المصابين أصلاً بالربو يحدث لديهم نوبات الربو الناجم عن الجهد البدني بصورة أو بأخرى. أما المصابون بالربو فتبلغ نسبة حدوثه لهم أثناء الجهد البدني من ٧٠ - ٩٠ %. والاعتقاد العام لدى العديد من المختصين أنه يمكن للمصاب بالربو الناجم عن الجهد البدني المشاركة في الأنشطة الرياضية بكل ثقة وأمان إذا أتبع الإرشادات الصحية للطبيب المختص. وللمعلومية، فإن حوالي ٢٠ % من الرياضيين المشاركين في الدورات الأولمبية الصيفية كانوا مصابين بالربو الناجم عن الجهد البدني، وتمكن العديد من هؤلاء الرياضيين مع العناية الطبية من الحصول على ميداليات أولمبية في تلك الدورات.

ما هي أعراض الربو الناجم عن الجهد البدني؟

تتمثل أعراض الربو الناجم عن الجهد البدني في كحة وصفير في مجاري التنفس، مع ضيق في التنفس في نهاية الجهد البدني العنيف الذي يستمر لعدة دقائق، أو بعده مباشرة. ويعتقد أيضاً أن هذه الأعراض قد تظهر مرة أخرى بعد حوالي ٣ - ٦ ساعات من الانتهاء من الجهد البدني لدى حوالي ٣٠ % من

الأطفال المصابين بالربو الناجم عن الجهد البدني، حيث تسمى هذه النوبة بالنوبة المتأخرة. ولا بد من التنبيه هنا إلى أن حالة كحة فقط، قد تظهر مع ممارسة الطفل للجهد البدني أو بعد الانتهاء منه وتستمر لعدة دقائق، تعد كافية لأن تكون مؤشراً للإصابة بالربو الناجم عن الجهد البدني.

هل يمكن للأطفال المصابين بالربو الناجم عن الجهد البدني المشاركة في الأنشطة الرياضية؟

نعم يمكنهم من ذلك مع العناية الطبية الملائمة، لكن لا بد أولاً أن نؤكد على أهمية اكتشاف حالة الربو الناجم عن الجهد البدني مبكراً وعرضها على الطبيب المختص، حتى يتم تلقي العلاج المناسب والإرشادات الملائمة. ويكتسب الأمر أهمية خاصة لدى الأطفال في المراحل الدراسية الأولى، حتى لا يتم حرمانهم من المشاركة في الأنشطة الرياضية وخاصة المدرسية منها، الأمر الذي يجعلهم يتجنبون المشاركة، مما يولد لديهم عقدة الشعور بالنقص، ويؤدي إلى تدني لياقتهم البدنية، وزيادة احتمالات إصابتهم بالسمنة.

إرشادات للمصابين بالربو الناجم عن الجهد البدني؟

- § ينبغي أولاً استشارة الطبيب المختص، وإتباع إرشاداته.
- § يساعد إجراء تمارين الإحماء قبل أداء الجهد البدني على خفض حالات حدوث الربو الناجم عن الجهد البدني.
- § تجنب ممارسة النشاط البدني في الجو البارد، أو في وجود تيار هوائي. كما تساعد عملية التنفس من الأنف (أثناء الجهد البدني المنخفض إلى المعتدل الشدة) في تدفئة وترطيب الهواء الداخل إلى الرئتين.
- § تعد السباحة أفضل من ممارسة الجري للمصابين بالربو الناجم عن الجهد البدني، نظراً للرطوبة المتوفرة أثناء السباحة.
- § تزداد حالات حدوث الربو الناجم عن الجهد البدني عندما تكون شدة الجهد البدني مرتفعة، لذا يستحسن بذل جهداً بدنياً معتدلاً الشدة.

§ تجنب ممارسة النشاط البدني بالقرب من الأماكن الملوثة الهواء، وخاصة بالقرب من الشوارع العامة المزدهمة بالسيارات، نظراً لخطورة ما تنفثه عوادم هذه السيارات من ملوثات في الجو، ومنها ثاني أكسيد الكبريت الذي يؤدي ارتفاع تركيزه على حدوث تقلصات في الشعب الهوائية داخل الرئتين، وبالتالي إلى الشعور بصعوبة في التنفس.

§ يمكن للطفل، بناء على إرشادات الطبيب، استخدام بعض الأدوية وخاصة البخاخات الموسعة للشعب التنفسية، قبل بدء ممارسة النشاط البدني بحوالي ١٥ دقيقة، مما يساعد في منع حدوث حالات الربو الناجم عن الجهد البدني أو تخفيف حدتها في حالة حدوثها.