

تلوث الهواء والربو

يمكن أن يؤثر تلوث الهواء على الربو بطرق مختلفة.

قد تجد أن تلوث الهواء، مثل العوادم المنبعثة من السيارات، يمكن أن يزيد حالة الربو سوءًا، مما يزيد من احتمالية إصابتك بنوبة ربو.

يمكن أن يجعلك تلوث الهواء أيضًا أكثر حساسية للأسباب المثيرة للأعراض، مثل حبوب اللقاح أو ممارسة التمرينات، مما يزيد من احتمالية تسببها في نوبة ربو.



وهناك أيضًا آثار على المدى الطويل، حيث يُعتقد أن التعرض لتلوث الهواء في سن مبكرة يسهم في الإصابة بالربو في مرحلة لاحقة من الطفولة.

إذا كنت مصابًا بالربو، فمن الضروري أن تكون على دراية بمستويات تلوث الهواء ومعرفة ما يجب فعله إذا كانت المستويات مرتفعة. توصي جمعية الصدر البريطانية باستخدام توقعات جودة الهواء الصادرة عن إدارة البيئة والأغذية والشؤون الريفية (DEFRA) للتحقق من جودة الهواء في منطقة معينة. هناك أيضًا إرشادات مفيدة حول ما يجب فعله إذا كان مستوى تلوث الهواء أعلى من المعتاد، على سبيل المثال تقليل مقدار النشاط الشاق الذي تقوم به في ذلك اليوم أو المشي إلى المدرسة من طريق مختلف للمساعدة في منع الإصابة بأعراض الربو.

<https://uk-air.defra.gov.uk/>

الإجراءات والإرشادات المتعلقة بالصحة الموصى بها من إدارة البيئة والأغذية والشؤون الريفية (DEFRA)

نطاق تلوث الهواء	القيمة	رسالة متعلقة بالصحة للأفراد المعرضين للخطر*	رسالة متعلقة بالصحة لعامة السكان
<u>منخفض</u>	1-3	استمتع بأنشطتك الخارجية المعتادة.	استمتع بأنشطتك الخارجية المعتادة
<u>متوسط</u>	4-6	يجب على البالغين والأطفال الذين يعانون من مشاكل في الرئة، والبالغين الذين يعانون من مشاكل في القلب، والذين يعانون من الأعراض، الأخذ في اعتبارهم تقليل الأنشطة البدنية لا سيما الأنشطة الخارجية.	استمتع بأنشطتك الخارجية المعتادة
<u>مرتفع</u>	7-9	يجب على البالغين والأطفال الذين يعانون من مشاكل في الرئة، والبالغين الذين يعانون من مشاكل في القلب تقليل المجهود البدني الشاق، لا سيما في الأنشطة الخارجية، وخاصة إذا ظهرت عليهم الأعراض. يجوز أن يجد الأشخاص المصابون بالربو أنهم بحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق في كثير من الأحيان. يجب أيضًا على الأشخاص كبار السن تقليل المجهود البدني.	يجب على أي شخص يعاني من ألم مثل التهاب العيون أو السعال أو التهاب الحلق الأخذ في الاعتبار تقليل نشاطه.
<u>مرتفع جدًا</u>	10	يجب على البالغين والأطفال الذين يعانون من مشاكل في الرئة والبالغين الذين يعانون من مشاكل في القلب وكبار السن تجنب النشاط البدني الشاق. يجوز أن يجد الأشخاص المصابون بالربو أنهم بحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق في كثير من الأحيان.	قلل المجهود البدني، لا سيما الأنشطة الخارجية، خاصة إذا كنت تعاني من أعراض مثل السعال أو التهاب الحلق.



المراجع:

توقعات جودة الهواء، إدارة البيئة والأغذية والشؤون الريفية (DEFRA) (2019). يتوفر مورد معلومات الهواء في المملكة المتحدة [عبر الإنترنت] على الموقع <https://uk-air.defra.gov.uk/> [تاريخ الزيارة 17/4/19]

التوجيهات الإرشادية البريطانية الصادرة عن BTS (جمعية الصدر البريطانية) وSIGN (شبكة التوجيهات الاسكتلندية المشتركة بين الكليات) (2016). التوجيهات الإرشادية البريطانية الصادرة عن BTS (جمعية الصدر البريطانية) وSIGN (شبكة التوجيهات الاسكتلندية المشتركة بين الكليات) للتعامل مع الربو [عبر الإنترنت] متاحة على <https://www.brit-thoracic.org.uk/quality-improvement/guidelines/asthma/> [تاريخ الزيارة 17/4/19]

ماكونيل وآخرون (2010). الربو الناتج عن حوادث الطفولة وتلوث الهواء المرتبط بالحركة المرورية في المنزل والمدرسة. *آفاق الصحة البيئية* [عبر الإنترنت] الجزء 118، متاحة على <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.0901232> [تاريخ الزيارة 17/4/19]