



الرّبو

والعلاجات المكّمة

دليل استخدام العلاجات
المكّمة للذين يتعايشون مع الربو

للمرضى ومقدمي الرعاية

ما هي العلاجات المكّملة؟



العلاج المكمل هو كل ممارسة شفاوية لا تعتبر جزءاً من الطب التقليدي (السائد). إلا أنه يمكن استخدامها جنباً إلى جنب مع العناية التقليدية.

تكون العلاجات المكّملة مستندة إلى تقاليد تاريخية أو ثقافية، بدلاً من براهين علمية.

تتضمن علاجات، مثل العلاج بالأعشاب والعلاج اليدوي وكذلك علوم الفلسفة مثل الطب الهندي التقليدي والطب الصيني التقليدي (TCM).

كما قد تدعى العلاجات المكّملة أيضاً *العلاجات البديلة*.

لم استخدام العلاجات المكّملة؟

أصبح الناس على مدى السنوات القليلة الماضية أكثر إدراكاً للعلاجات المكّملة واستخدامها في علاج مختلف الحالات الطبيّة كالربو. هناك أسباب عديدة وراء اختيار الناس استخدام العلاجات المكّملة.

فهم مثلاً :

- قد يريدون تقليص كميات الأدوية التي يستخدمونها
- قد يفضلون استخدام بديل "طبيعي"
- قد خاب أملهم بمقاربة الطب الغربي.
- سمعوا من آخرين أن علاجاً مكّملاً معيناً يعمل جيداً في حالتهم
- يشعرون أن استخدام العلاجات المكّملة يمنحهم تحكماً أكثر بعلاجهم.

إذا كنت مهتماً باستخدام علاج مكمل لمعالجة الربو، فمن الأفضل أن تستند بقرارك إلى معلومات صحيحة، وضمنها مخاطر العلاج المحتملة، وكذلك فوائده.

كذلك يوصى بالحصول على رأي مطلع موضوعي من خبير الصحة.



هل يمكن أن تسبب العلاجات المكتملة أي أذى؟

إن أي علاج، أكان تقليدياً أم مكتملاً، لديه القدرة على المساعدة وكذلك التسبب بأذى.

إن التوقف عن علاج يعمل والتحول إلى علاج غير متأكد من عمله هو مخاطرة. لذا من الأفضل أن تجرب أي علاج جديد وفقاً لمشورة طبيبك.

بالرغم من الاعتقاد الشائع بأن "العلاجات الطبيعية" أو "التداوي بالأعشاب" هي آمنة نسبياً، فإنه قد تحصل بعض المضاعفات الجانبية كعوارض الربو وردات فعل مؤرجة (حساسية لبعض المواد) ويبدو أن الأشخاص الأكثر تعرضاً للإصابة بالأرجيات (الحساسية لبعض المواد) هم الأكثر تعرضاً لهذه الأخطار.

بعض العلاجات المكتملة التي قد تسبب عوارض الربو هي القنفذية، طلع النحل أو غذاء ملكات النحل (صمغ النحل)، الثوم والمنتوجات التي تحتوي على الأسبيرين.

إن جدول الأدلة الموجز يظهر لك العلاجات التي لديها مضاعفات جانبية معروفة، وماهية هذه المضاعفات.

ما هي الأدلة على أن العلاجات المكتملة قد تساعد على علاج الربو؟

إن المعلومات عن العلاجات المكتملة ومنها المعلومات عن حسن عملها ومدى سلامتها هي أقل مقارنة بالأدوية التقليدية التي يصفها لك طبيبك.

ويعود السبب الرئيسي لذلك إلى أنه بخلاف شركات الدواء التي تحتاج إلى القيام بأبحاث سريرية من نوعية عالية للحصول على موافقة الحكومة الأسترالية على أدويتهم، فإن العلاجات المكتملة لا تحتاج إلى موافقة حكومية قبل استخدامها للربو أو لحالات أخرى.

هذا يعني أن العلاجات المكتملة تفتقر إلى بحث من نوعية عالية لإظهار بصورة عامة أية علاجات تساعد في تحسين عوارض الربو ووظائف الرئة.

إلا أنه مع تزايد عدد الذين يختارون استخدام العلاجات المكتملة، بدأ خبراء الصحة يعرفون أكثر عن هذه العلاجات، وبالتالي ازداد تفهمهم لتلك العلاجات.

في هذا الكتيّب ستجد معلومات عن بعض العلاجات المكتملة وفوائدها في التحكم بالربو.

هذا الكتيّب يتضمن فقط العلاجات المكتملة التي توجد عنها معلومات من بحث ذي نوعية عالية.

ونعني بالبحث من النوعية العالية الدراسات المنشورة من مراجعات منهجية، وتحاليل متبدلة ودراسات خضعت للرقابة.

كما أدرجت في هذا الكتيّب مصادر مفيدة.



لماذا عليّ استشارة خبير الصحة بشأن العلاجات المكملّة؟

إن مناقشة صريحة بشأن خيارات علاجك للربو مع خبير الرعاية الصحية الخاص بك يساعدك على علاج الربو بصورة فعالة. وإذا كنت ترغب بأن تجربَ علاجاً مكملًا، تحدّث أولاً إلى طبيبك حول كيف ترغب بأن يتحسّن الربو وكيف بإمكانك قياس سواء كان العلاج يساعد على ذلك. بإمكان طبيبك مساعدتك بالكشف عما إذا كان العلاج المكمل قد أدى إلى تحسّن الربو. وهذا الأمر يتم مراجعته قبل العلاج وخلال له وبعده عبر الكشف على :

- عدد المرات التي ظهرت فيها عوارض الربو
- مدى حدة هذه العوارض
- كمية الأدوية التي تستخدمها للسيطرة على العوارض
- حسن عمل رئتيك عبر إجراء فحوصات تنفس.

كما إنه بمقدور طبيبك الحصول على أفضل ما يقدمه العلاج المكمل وذلك بتزويدك بالمعلومات حول:

- احتمال حصول تفاعل مع الأدوية التي تتناولها
- العلاجات التي ثبتت فوائدها الصحية للربو
- أية علاجات مكملّة قد تجعل الربو أكثر سوءاً أو تسبب ردات فعل مؤرّجة (حساسية لبعض المواد).

أخيراً، قد يتحقق طبيبك أيضاً سواء حصلت أي تغييرات في إجمالي وضعك بعد استخدامك مكملًا.

كما في كل علاج للربو، من الحكمة تجربة علاج مكمل لفترة محدّدة. بعد انقضاء هذا الوقت يمكن التحقق من فائدته وتستطيع اتخاذ القرار إما بإيقافه أو بمتابعتة.

كما أنه من المهم جداً أن لا تتوقف عن تناول أدويةك المنتظمة المانعة للربو قبل مناقشة الأمر أولاً مع طبيبك.

إن إيقاف الأدوية المانعة بصورة فجائية قد يكون أحياناً أمراً خطيراً بالنسبة للأشخاص المصابين بالربو، إذ قد ينتج عن الأمر نوبات ربو حادة متكررة أكثر.



تنظيم المعالجين المكملين والعلاجات المكملّة

المعالجون

في أستراليا، إن خبراء الصحة (مثل الأطباء، الصيادلة، أطباء العظم، المعالجين اليدويين، ومعالجي الطب الصيني) مسجلون في وكالة تنظيم ممارسي الصحة الأسترالية (AHPRA; ahpra.gov.au) و لا توجد قوانين للمعالجين المكملين الآخرين.

وفيما لا يمكن للمعالجين الطبيعيين والمعالجين بالأعشاب التسجيل في AHPRA وليسوا أصحاب مهن منظمة من قبل الحكومة، فإنه يمكنهم التسجيل في السجل الأسترالي للمعالجين الطبيعيين والمعالجين بالأعشاب (ARONAH: aronah.org). السجل ARONAH يضع حداً أدنى من المعايير لممارسة المعالجين الطبيعيين والمعالجين بالأعشاب لمهنتهم.

لدى اختيارك معالماً مكملًا مناسباً، قد تجد طرح هذه الأسئلة عليه مفيداً لك:

- ما هي خبرة المعالج في معالجة الأشخاص المصابين بالربو؟
- هل هو مسجل مهنيًا، وفي أية هيئة؟
- ما هو بدقة العلاج الذي سوف يتبعونه معك؟
- كم هي مدة الوقت التي تحتاجها قبل أن تظهر فوائد العلاج؟
- كم هي كلفة كل جلسة، وما هي الكلفة الإجمالية المرجحة؟
- ما الأدلة على فاعلية العلاج - هل هي مستندة إلى تجارب الآخرين أو على بحث ذي نوعية عالية؟
- ما هي المخاطر المقترنة بالعلاج؟
- هل يطلب إليّ التوقف عن تناول أدويتي المعتادة أثناء العلاج؟

العلاجات

الأدوية المستخدمة في العلاجات المكملّة تخضع للقانون الأسترالي. إن معظم الأدوية المكملّة هي "مدرجة" بين منتجات (AUST L) في إدارة السلع الشفائية (TGA) - وهي ذراع الحكومة التي تنظم الأدوية في أستراليا (tga.gov.au)

تذكر دائماً أن المنتجات المدرجة لا تقيّم استناداً إلى جودة عملها - وذلك بخلاف الأدوية التقليدية (المعروفة أيضاً كمنتجات مسجلة (AUST R)). لكن يجري الكشف على هذه المنتجات للتأكد من أن التي يمكن أن تحدث مضاعفات جانبية خطيرة لن يتم إدراجها. بسبب أن المنتجات المدرجة لا تقيّم استناداً إلى جودة عملها، فإن الإدعاءات الخاصة بها تنحصر فقط بـ:

- المساعدة في حالة ما
- الحفاظ على الصحة
- تقليص مخاطر الحالات غير الحرجة.

لا يمكن للمنتجات المدرجة الادعاء بعلاج أية حالة.

حول جدول الأدلة الموجز

إن فريقاً من خبراء الصحة المحترفين المهتمين بصورة خاصة بالعلاجات المكملّة والربو راجعوا معلومات بحثية ذات نوعية عالية لإعداد هذا الكتيّب.

لقد بحثوا عن العلاجات التي:

- حسنت عوارض الربو
- ساهمت في تقليص كميات الأدوية المخففة المطلوبة
- حسنت وظيفة الرئة (القدرة على التنفس)
- حسنت الشعور العام بالعافية (نوعية الحياة).

التصنيف الإجمالي

هذا التصنيف يتضمن تقييماً ل جودة الأدلة المنشورة وعدد المشاركين الذين شملهم البحث ودليل الفائدة. إن تحليلاً أكثر تفصيلاً متوفر على موقع المجلس الوطني للربو - أستراليا.

دليل قوي على الفائدة	★★
بعض الأدلة على الفائدة	★
دليل متعارض أو غير واضح عن الفائدة	?
بعض الأدلة على عدم الفائدة	●
دليل قوي على عدم الفائدة	●●
دليل غير كافٍ للوصول الى استنتاجات	□

ملاحظة : تلك المعالجات التي جرى تقييمها، لكن لا يوجد دليل عليها (مثلاً الدراسات المراقبة) لدعمها قد أدرجت في نهاية الجدول.

لقد جرى تقييم تأثير كل علاج بالإضافة الى تقييم نوعية الأدلة المنشورة. ونعني بنوعية الأدلة المنشورة نوعية المنهجية وقوة الأدلة المتوفرة معاً.

تم إيجاز هذه المعلومات في جدول الأدلة في الصفحات التالية. وقد جرى تصنيف حسن عمل كل علاج باستخدام مقياس.

قد جرى تحديث هذا الجدول في آذار/مارس ٢٠١٢. تذكر دائماً أن العلاج المكمل هو موضوع يتطور باستمرار، والمعلومات الجديدة تصبح متوفرة بصورة منتظمة. وإذا كنت ترغب بالإطلاع أكثر على معلومات الأبحاث التي أجريت مراجعتها في الجدول الموجز، فيإمكانك العثور عليها مدرجة على موقع المجلس الوطني للربو - أستراليا.

للمزيد من المعلومات العامة عن العلاجات المكملة تحدّث إلى طبيبك أو انظر الى لائحة المصادر في نهاية هذا الكتيب.

الرجاء الملاحظة: إن الدليل المقدم في الجدول لا يظهر الدرجة التي قد يمكن للعلاج أن يؤثر على الربو، وإنما يظهر فقط أنه حصل تأثيراً. كما من المعترف به أن هناك أدوية مكملة وبديلة عديدة استخدمت في علاج الربو، لكننا كنا قادرين فقط على إدراج العلاجات التي قيّمت في دراسات سريرية خاضعة للمراقبة وتم نشرها.

تصنيفات إضافية	تأثيرات جانبية	تم التحقق معادير الجرعة في كتابات/إمحاء	العلاج	التصنيف الإجمالي
----------------	----------------	---	--------	------------------

مكملات غذائية ومكملات للحمية

دليل جيد يظهر أن الكافيين يساعد في سعة الرئة الساكنة والربو الناتج عن التمارين، لكن الجرعة جد عالية - إنها تعادل ثلاث أكواب من القهوة على الأقل.	هيجان، نبضات قلب سريعة أو غير منتظمة (الخفقان)، أوجاع الرأس الناتجة عن انقطاع الكافيين، صعوبة النوم، الإسهال، تغييرات في سرعة القلب (سريع، بطيء أو غير منتظم) عند تناول الجرعات المفرطة.	٩-٣ ملغ/كilog من وزن الجسم	كافيين	★★
تظهر الدراسات أن فيتامين د يقلص بشكل جيد خطر تفاقم الربو. لا توجد أية دراسات عن تأثيرات فيتامين د في السيطرة التلقائية على الربو.	الجرعات المفرطة من فيتامين د قد تسبب مستوى كالسيوم عال في الدم. تظهر الدراسات أن فيتامين د قد يزيد أو يخفف خطر أَرَجِيَّة (حساسية) الطعام.	٥٠٠ وحدة كوليكلسيترول لسته أشهر	فيتامين د	★
غير فعال في السيطرة الروتينية على الربو. قد يساعد في خفض الربو الناتج عن التمارين.	-	-	نظام غذائي قليل الملح	●● روتين ★ ناتج عن التمارين
دليل غير واضح سواء كان علاج الماغنيسيوم مفيد (مكملات تؤخذ عن طريق الفم كان).	الإسهال عند تناول الجرعات المفرطة	٣٠٠-٤٠٠ ملغ/يوم	ماغنيسيوم	?
	عطب في الأعصاب من جراء الجرعات المفرطة	٢٠٠-٣٠٠ ملغ/يوم	فيتامين ب٦	?
لا يعمل للسيطرة التلقائية على الربو. بعض الدراسات القصيرة (أدلة ليست قوية جداً) تفترض أنه قد يساعد في الربو الناتج عن التمارين.	أظهرت الدراسات على الحيوانات أن الجرعات المفرطة من زيت السمك قد تسبب مشاكل في نمو الأعصاب.	حتى ٤ غ/يوم	زيوت السمك	●● عفوي ★ نتيجة التمارين
	-	-	العُصَيَّة اللبنيَّة	●●
	فقدان الشعر وتغيرات في الأظافر من جراء الجرعات المفرطة	١٠٠مايكرو غرام/ يوم لـ ١٤ أو ٢٤ أسبوع	السيلينيوم	●●

قيود النظام الغذائي

وجدنا دراسة واحدة مراقبة فقط	احتمال تأثير مؤد على التغذية، النمو وكثافة العظم (قوة العظم).	-	إقصاء مشتقات الحليب	●
------------------------------	---	---	---------------------	---

تصنيفات إضافية	تأثيرات جانبية	تم التحقق من معايير الجرعة في كتابات/أبحاث	العلاج	التصنيف الإجمالي
----------------	----------------	--	--------	------------------

طب الأعشاب

أدوية الأعشاب الغربية				
□	ورقة اللبلاب (لفة حلزونية هيدرا)	٣٥ ملغ يومياً على جرعتين منقسمتين	-	قد تساعد على تحسين وظائف الرئة في حالات الربو.
أعشاب يابانية				
?	TJ96 "سايبوكي - تو"	-	TJ96 تم ربطه بحالات ذات الرئة (التهابات رئوية حادة) والتهاب الرئة (تورم الرئتين)	لا فائدة، بينما أظهرت دراسة أخرى على مستوى عال أنه ساعد على عوارض الربو وحسن اختبار وظائف الرئة.
طب الأعشاب الصيني				
★	مياه تغلى فيها مواد وتستهمل لتقوية الجسم، ماهوانغ (إفيدرا)	-	درجة سُمِّيَة إفيدرا قد يكون لها تأثيرات جانبية خطيرة مثل الدُهان، السكتات الدماغية، النوبات القلبية والموت المفاجئ. إفيدرا هي أيضاً مادة محظورة بموجب المبادئ التوجيهية لإدارة السلع الشفائية (TGA).	قد يساعد وظائف الرئة لأنه يساعد في فتح المجاري الهوائية
?	جِنكة (ج بيلوبا)	جِنكة أ، ب، ج، ٤٠-٦٥ ملغ يومياً	تشمل التأثيرات الجانبية أوجاع الرأس، الغثيان، الدوار، نبضات قلب سريعة أو غير منتظمة (خفقان) وأرجيات (حساسيات) جلدية. النزيف تأثير جانبي نادر.	دليل غير واضح سواء قد يساعد وظائف الرئة، لكن يساعد على تحسين عوارض الربو.
□	ماهوانغ (إفيدرا) ومزيج ونيانغ تونغولو (WTM)	-	تأثيرات عكسية لمكونات إفيدرا. انظر القائمة تحت عنوان "مياه تغلى فيها مواد وتستهمل لتقوية الجسم، ماهوانغ (إفيدرا)"	قد يساعد وظائف الرئة لأنه يساعد في فتح المجاري الهوائية.
أعشاب TCM				
★	وصفة هايلونغ يوانكياو مدمجة مع كيشوانينغ	-	-	دراسة واحدة على مستوى عال أظهرت بأنه قد يكون مفيداً للربو
★	تنشيط الكلى لتجنب الربو (IKPA)	-	-	دراسة عالية المستوى أظهرت تحسن اختبار وظائف الرئة

تعديلات إضافية	تأثيرات جانبية	تم التحقق من عدد الجرعة في كتابات/بحاث	العلاج	التصنيف الإجمالي
أعشاب TMC (تابع)				
تمت مراجعة دراستين ذات مستوى عالٍ. للأسف انسحب عدداً من المرضى من الدراسات بسبب التأثيرات الجانبية، مما يجعل هذه الدراسات ناقصة، وليس واضحاً إذا كانت الأعشاب الصينية مفيدة. Jai-Wei-Si-Jun- و Mai-Men-Dong-Tang Zi-Tang قد تساعد من نتائج اختبارات العوارض ووظائف الرئة.	-	-	أعشاب الطب الصيني	❓ الأعشاب الصينية
			الأدوية الصينية التقليدية (TCM) 1. Mai-Men-Dong-Tang 2. Liu-Wei-Di-Huang-Wan 3. Shen-Ling-Bia-Shu-San 4. Jai-Wei-Si-Jun-Zi-Tang 5. Ding Chuan Tang	الأدوية الصينية التقليدية (TCM)
لا يمكن تقييم الفائدة. الورقة مكتوبة بالصينية.	-	-	أقرص Xuan Fei Ding Chuan Wan وأقرص Xiao Chuan Gu Ben Wan	★
لا يمكن تقييم الفائدة. الورقة مكتوبة بالصينية.	-	-	مبدأ تعزيز الكلية وتنشيط الطحال (RKISP)	★

الأعشاب الهندية

ثلاث دراسات على مستوى عالٍ أظهرت أن المرضى تمكنوا من تخفيض الأدوية وحسنوا وظائف الرئتين. لكن كان هناك عدد كبير من المرضى انسحب من إحدى الدراسات بسبب التأثيرات الجانبية.	تشمل التأثيرات الجانبية فقدان تذوق الملح، فم متقرح، غثيان وتقيؤ.	-	تيلوفورا إندিকা	★
يساعد على فتح المجاري الهوائية بغرض الوقاية بدلاً من العلاج. يحسن وظائف وعوارض الرئة.	-	١٠ ملغ يومياً	<i>Coleus forskohli</i> (فورسكولين، منتوج نبتة كولبوس الهندية)	★ (للوقاية فقط)
يساعد على تقليص الالتهابات المقترنة بتطورات مرض الربو. ليس واضحاً إذا كان يحسن وظائف الرئة.	-	١٠٠٠-٩٠٠ ملغ يومياً مقسمة إلى ٣-٢ جرعات	<i>Boswellia serrate</i> (حامض نبات يوسوليا)	❓
دليل غير واضح.	-	١٤٠ ملغ يومياً	<i>Picorrhiza kurroa</i> (خائق الذئب)	❓
قد يحسن وظائف وعوارض الرئة لأنه يساعد على فتح المجاري الهوائية.	-	٣٠٠ ملغ - ثلاث مرات يومياً	<i>(S.xathocarpum S.trilobatum)</i> مَعْد	□

تعديلات إضافية	تأثيرات جانبية	تم التحقق من عتاد البر الجرعة في كتابات/ أبحاث	العلاج	التصنيف الإجمالي
----------------	----------------	---	--------	------------------

علاجات أخرى

	-	-	الوخز بالإبر	?
	-	-	التأين	□

العلاج المثلي

أخفقت دراسات ذات مستوى عالٍ في إظهار أية فائدة في وظائف الرئة، غير فعال في السيطرة الروتينية على الربو.	-	-	العلاج المثلي	●●
---	---	---	---------------	----

طب العقل - الجسم

أظهرت دراسة ذات مستوى عالٍ تحسناً في وظائف الرئة في حالات الربو المعتدل، لكن هناك بعض الشغرات في الدراسة، دليل في دراسة أخرى غير واضح.	-	١٠ أيام، ١٥ دقيقة في اليوم - ٢٦ أسبوع، ساعة أسبوعياً	العلاج بالموسيقى	★
دليل غير واضح. عدد الدراسات التي تظهر فائدة يعادل عدد الدراسات التي تظهر عدم الفائدة. لكن، إحدى الدراسات أظهرت تحسناً على صعيد القلق والسلوك.	-	الاسترخاء - متغير بدرجة عالية، ٢٦-٤ أسبوع تنويم مغناطيسي- متغير كثيراً	علاج الاسترخاء والتنويم المغناطيسي	?
تظهر الدراسات أن تقنيات الاسترخاء/ التأمل ذات فائدة محدودة للربو من ناحية وظائف الرئة، رغم أن البعض قد يحصل على فائدة على صعيد الصحة العامة.	-	-	التأمل (يتضمن بعض التداخل مع الاسترخاء/ التنويم المغناطيسي)	●●

تعليقات إضافية	تأثيرات جانبية	تم التحقق من صحة الجرم في كتابات/بحوث	العلاج	التصنيف الإجمالي
----------------	----------------	---------------------------------------	--------	------------------

معالجة يديوية/العلاج المرتكز على الجسم

دراسات ثلاث أثبتت أن التمرين يساعد بشكل واضح في تحسين وظائف الرئة ونوعية الحياة وعوارض الربو	-	تم التحقق من صحة الجرم في كتابات/بحوث	٨-١٢ أسبوع، التدخل متغير جداً	تدخل تدريبي (تدريب هواي)	☆☆
	-		-	كيكونغ Qigong	□
دلت دراسة قصيرة أن تاي تشي أظهر تحسناً في وظائف الرئة، لا في العوارض.	-		١٢ أسبوع ، ثلاث مرات في الأسبوع	تاي تشي Tai Chi	☆
قد يساعد في تخفيض الحاجة الى أدوية الربو المخففة (البخاخ الأزرق)، قد تكون مفيدة لبعض المرضى.	-		٥ أيام - ٢٨ أسبوع	بوتيكو Buteyko	☆
تمت دراسة السلامة عوضاً عن الفائدة. أظهرت الدراسات أن التمرين آمن للأشخاص (من ضمنهم الأطفال) الذين يعانون من الربو.	-		-	تدريب جسدي (السلامة والفائدة عند الأطفال)	☆
دليل غير واضح، وبالتالي لا يوصى به.	-		-	علم اعتلال العظام	?
دليل غير واضح، وبالتالي لا يوصى به كجزء من علاج الربو القياسي.	-		-	يوغا	?
دراسات غير متناسقة (بعضها إيجابي والبعض سلبي)، رغم أن الأكثرية لا توصي به. لا يمكن التوصية به.	-		متغير بدرجة عالية	تمارين على التنفس	●
دليل غير واضح وبالتالي لا يوصى به.	-		-	المعالجة باليدين	●●
	-		-	علم المنعكسات	●●
السباحة في مسابح دائنة خالية من الكلور هي آمنة للأشخاص الذين يعانون من الربو، ولكن لا فائدة للربو من السباحة. ملاحظة: نصيحة من الجمعية الأسترالية للمناعة والحساسية (ASCIA) توحى أن تَسَبُّبُ السباحة بنوبات هو أقل احتمالاً مقارنة بتمارين أخرى.	-		-	سباحة	●●
لا توجد أدلة كافية لدعم استخدام التدليك في علاج الربو.	-		-	تدليك	□

علاج	تأثيرات عكسية مدونة في كتابات
تقنية ألكسندر	لا ينطبق عليه
الخيلين Ammi visnaga	تقارير عن تفاعلات أرجية، طفحات حساسة للشمس والتهاب الكبد
إزالة الحمية الغذائية	احتمال تأثير مؤذ على التغذية، النمو وكثافة العظم
الثوم (Allium sativum)	قد يعمل كمحرك للربو
علم العلاج بالأملح (تنشيق الملح)	خطر صغير من التهاب تنفسي فطري (داء النوسجيات)
علم العلاج بالأملح	لا ينطبق عليه
فيتامين ج	ازعاج في المعدة يرافق الجرعات المفرطة من فيتامين ج و إي
فيتامين ج و إي	ازعاج في المعدة يرافق الجرعات المفرطة من فيتامين ج. احتمال زيادة مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية النازفة توافقي الجرعات المطولة من فيتامين إي.
إقصاء الحنطة	تأثير مؤذ محتم على التغذية والنمو.
الزنك	ازعاج في المعدة وأوجاع في الرأس توافقي الجرعات المفرطة

الاختبارات المكتملة (غير التقليدية)

إن الأساليب المكتملة تشمل أكثر من مجرد ممارسات شفاء وعلاجات - فهي تشمل أيضاً اختبارات كالتى تستخدم لتشخيص وتقييم حالة ما.

إن الأمراض المؤرجة مثل الربو يمكن تشخيصها وعلاجها بدقة باستخدام اختبارات ثابتة علمياً مثل فحص مقياس التنفس (انظر الكتيب "الربو واختبارات وظائف الرئة" عبر موقعنا nationalasthma.org.au)

لكن ثمة عدداً من الاختبارات غير الثابتة علمياً تتزايد شعبية. لقد أظهر البحث ان هذه الاختبارات كاختبار فيغا، القرحيات، مبحث الحركات البشرية، اختبار سموم خلايا الطعام واختبار أرجية الطعام IgG ليست موثوقة.

كما أنها غير منظمة رسمياً في أستراليا ونيوزلندا ولا تغطيها مديكر Medicare حالياً.

إن الجمعية الأسترالية للمناعة السريرية والأرجية (ASCIA) - وهي مؤسسة الخبرة الصحية لشروط المناعة والأرجية، تنصح بعدم استعمال هذه الاختبارات لتشخيص الحالات أو إرشاد العلاج.

إن المنظمات البريطانية، الأمريكية والأوروبية للأرجية وعلم المناعة تعطي النصيحة نفسها أيضاً.

يجب أن تكون حذراً بالنسبة لقبول نتائج مثل هذه الاختبارات للتشخيص والمعالجة من دون مناقشتها مسبقاً مع طبيبك.

بإمكانك إيجاد مزيد من المعلومات على موقع ASCIA allergy.org.au

الربو وأرجيات الطعام

للأسف، لا توجد دراسات عالية المستوى تتعلق بفوائد استبعاد بعض الأطعمة (كمشتقات الحليب والحنطة) بما يخص الربو. ولهذا السبب أنت بحاجة لتتذكر دائماً أن:

- الربو وأرجية الطعام قد يتعايشان معاً، حتى ولو لم يكونا مرتبطين أحدهما بالآخر
- مثل الربو، قد تتحرك الحساسية المفرطة* بسبب الطعام والتمرين
- إن الحنطة، الكرفاس، ثمار البحر، الجوز، الفاكهة أو الخضار مرتبطة عادة بأرجيات الطعام.

إذا اشتبهت أنك أو طفلك تعاني من أرجيات الطعام، ستكون هناك حاجة لاختبار يقيس بعض الأجسام المضادة المتعلقة بالأرجية (IgE) للتأكد من وجود الأرجيات. باستطاعة أخصائي المناعة إجراء الاختبار (بتحويل من الطبيب العام). إذا كنت تفكر بإقصاء بعض الأطعمة من نظامك الغذائي أو من نظام طفلك الغذائي، فيجب القيام بذلك لفترة قصيرة فقط وتحت إشراف طبيبك وخبير نظم التغذية (أو خبير التغذية).

*ردة فعل مؤرجة فجائية تهدد الحياة؛ مؤشرات الحساسية المفرطة تشمل مؤشرات أرجية فجائية مثل الطفح الجلدي، الحكاك أو الشرى، تورم الوجه، الشفتين، اللسان أو أجزاء أخرى من الجسم، ضيق التنفس، أزيز أو مشكلة في التنفس.

مصادر العلاج المكمل

خدمة الوصفات الوطنية nps.org.au

1300 MEDICINE (1300 633 247)

من الإثنين إلى الجمعة ٩ صباحاً-٥ مساءً
healthdirect Australia الاتصال

إدارة السلع الشفائية (TGA) tga.gov.au

يمكن العثور على معلومات إضافية عن أوراق البحث التي تم فحصها كجزء من تطوير هذه المنشورة على موقع NAC.

معلومات إضافية

- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي
- قم بزيارة موقع المجلس الوطني للربو - أستراليا
nationalasthma.org.au
- اتصل بالمؤسسة المحلية للربو
asthmaaustralia.org.au 130 645 1800
- قم بزيارة موقع الجمعية الأسترالية للمناعة السريرية والأرجية على:
allergy.org.au

رغم أنه قد اتخذت كل العناية، فإن هذا الكتيب هو بمثابة دليل عام فقط، وليس بديلاً للاستشارة والعلاج الطبي الشخصي. إن المجلس الوطني للربو - أستراليا يعلن بكل وضوح عدم مسؤوليته، (وضمناً الإهمال) عن أية خسائر، أضرار أو إصابات شخصية ناتجة عن الاعتماد على المعلومات التي يحتويها الكتيب.

تنويهات

طور من قبل المجلس الوطني للربو - أستراليا بالتشاور مع فريق من الخبراء السريريين لديهم اهتمام خاص بالعلاجات المكملّة والربو، وبدعم عبر التمويل من دائرة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية.

للوصول إلى كتيبات أكثر من هذه السلسلة، قم بزيارة موقع المجلس الوطني للربو - أستراليا:
nationalasthma.org.au



Note for health professionals:

Visit the National Asthma Council Australia website to access:

- this brochure in a range of community languages
- other asthma brochures in this multilingual series
- related information papers for health professionals