**السمنة والربو: علاقة معقدة**

الربو مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي ويتميز بالتهاب وتضيق الشعب الهوائية. يمكن أن يؤدي الربو إلى صعوبة التنفس والسعال وضيق الصدر.

السمنة هي حالة تتميز بزيادة غير صحية في الوزن. يمكن أن تؤدي السمنة إلى مجموعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسرطان.

تشير الأبحاث إلى أن هناك ارتباطًا قويًا بين السمنة والربو. يمكن أن يؤدي كل من السمنة والربو إلى تفاقم حالة الآخر.

الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة للإصابة بالربو بنسبة 20-40٪ من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. ويمكن أن يعزى هذا الارتباط إلى عدد من العوامل:

* الالتهاب: تفرز الدهون المخزنة في الجسم مواد تسمى السيتوكينات، والتي يمكن أن تؤدي إلى التهاب الجهاز التنفسي.
* التغيرات في جهاز المناعة: يمكن أن تؤدي السمنة إلى تغييرات في جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالربو.
* التغيرات في بنية الرئة: يمكن أن تؤدي السمنة إلى تضييق الشعب الهوائية وزيادة سماكة جدرانها.
* اضطرابات النوم: يمكن أن تؤدي السمنة إلى اضطرابات النوم، مثل توقف التنفس أثناء النوم، مما قد يؤدي إلى تفاقم الربو.

كما يمكن أن يؤدي الربو إلى زيادة الوزن بعدة طرق، بما في ذلك:

* تجنب النشاط البدني: قد يشعر الأشخاص المصابون بالربو بالقلق من ممارسة الرياضة بسبب مخاوفهم من تفاقم أعراضهم. يمكن أن يؤدي هذا إلى انخفاض النشاط البدني، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن.
* آثار الأدوية:يمكن أن يؤدي استخدام بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الربو، مثل الكورتيزون، إلى زيادة الوزن.

**التوصيات**

* الأشخاص المصابون بالسمنة أكثر عرضة للإصابة بالربو، ويجب عليهم اتخاذ خطوات لفقدان الوزن.
* يمكن أن يؤدي الربو إلى زيادة الوزن، ويجب على الأشخاص المصابين بالربو اتخاذ خطوات للحفاظ على وزن صحي.
* يمكن أن يؤدي فقدان الوزن المستدام إلى تحسين أعراض الربو ويقلل من مخاطر تفاقمه.

من المهم أن نتذكر أن فقدان الوزن عملية تدريجية، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتحقيق النتائج المرجوة. ومع ذلك، فإن الجهود المبذولة ستؤتي ثمارها في النهاية، حيث يمكن أن يساعد فقدان الوزن على تحسين صحة الشخص العامة وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة أخرى.

د. ضياء بخيت الربيعي

اخصائي امراض باطنية - صدرية