

راهنمای آموزشی پیشگیری و کنترل

بیماری آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه‌های هوایی به عوامل محرک و حساسیت‌زا (آلرژی‌ک)، وقایع زیر در راه‌های هوایی رخ می‌دهد:

- پوشش داخلی راه‌های هوایی متورم و ملتهب می‌گردد.
- ترشحات راه‌های هوایی (موکوس) زیاد می‌شود.
- عضلات اطراف راه‌های هوایی منقبض می‌گردد.

- مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه‌های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می‌کند و با سخت‌تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس بروز می‌کند.



شیوع رو به رشد آسم را متوقف کنیم

STOP for Asthma
WORLDASTHMADAY
MAY 7, 2019 | GINASTHMA.ORG/WAD | @GINASTHMA

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواگیر



درمان داروئی آسم

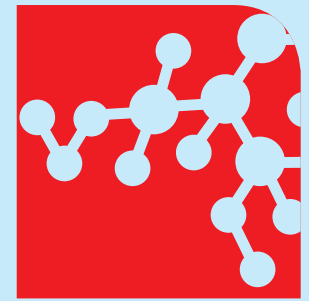
برای درمان آسم از دو دسته اصلی دارویی استفاده می‌شود:

داروهای سریع‌الاث‌ر

این داروها با شل کردن انقباض عضلات راه‌های هوایی، سبب گشاد شدن راه‌های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می‌شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند. معروفترین دارو از این گروه سالبوتامول می‌باشد.

داروهای کنترل‌کننده

خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضد التهابی آنهاست و از این راه علائم آسم را کاهش می‌دهند. این دسته دارویی باید روزانه، به طور منظم و برای طولانی مدت استفاده شوند. سردسته این گروه از داروها استروئیدها هستند.



علل آسم



علل آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی نشان داده شده که اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری‌های آلرژیک (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می‌شود. همچنین تماس با بعضی از مواد حساسیت‌زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد به دلیل تماس‌های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوايي، چوب بری، رنگ‌سازی،...) همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد.

مهمترین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدتر شدن آسم می‌گردند عبارتند از:

گرده‌های گل و گیاه، عوامل حساسیت‌زای حیوانات (پَر، مو یا پوست)، قارچ‌ها و کپک‌ها، هییره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه‌ها، سوسک و انواع حشرات، دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان، پیپ و ...)، آلودگی هوا و تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادوکلن)، آلایندگی‌های شیمیایی نظیر شوینده‌ها و حشره‌کش‌ها، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)، عفونت‌های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ...)، ورزش و فعالیت فیزیکی، داروها مانند اسپرین و برخی مسکن‌ها، مواد افزودنی در غذاها و آلرژی‌های غذایی به ویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر، کمبود ویتامین D، چاقی .

علائم آسم

شایع‌ترین علائم آسم عبارتند از:

■ **سرفه:** سرفه بیماران آسمی اغلب در شب و اوایل صبح بدتر می‌شود و مانع خواب می‌گردد. ممکن است تک تک یا حمله‌ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می‌یابد.

■ **خس خس:** خس خس عودکننده نیز از علائمی است که باید در صورت مشاهده، به آسم مشکوک شد.

■ **تنگی نفس:** وجود تنگی نفس نیز به عنوان یکی از علائم مشکوک به آسم نیاز به ارزیابی بیشتر دارد.

البته همه بیماران علائم فوق را به طور کامل ندارند و شدت و میزان علائم نیز در حالت‌های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است. همچنین ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم همزمان با سایر اختلالات آلرژیک نظیر آلرژی بینی (عطسه مکرر، خارش، گرفتگی و آبریزش بینی) و یا اگزما (ضایعات پوستی خارش دار) دیده شود.

حمله آسم

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می‌گردد. حملات آسم شدت‌های متفاوتی دارند. بعضی از آنها می‌توانند آنقدر شدید باشند که سبب مرگ گردند.



علائم حمله آسم شدید عبارتند از:

- تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد
- خس خس پیشرونده
- استفاده از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده‌ای
- ناتوانی در بیان حتی یک جمله
- افت سطح هوشیاری



درمان آسم



آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه حلی برای ریشه‌کن کردن آسم پیدا نشده است، ولی این بیماری را می‌توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم می‌توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. باید دانست که علاوه بر درمان دارویی، پرهیز از عوامل محرکی که سبب بدتر شدن آسم می‌شوند نیز بسیار مهم است.

اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم

■ به منظور مقابله با هییره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه‌ها باید بالش‌ها و تشک‌ها در پوشش‌هایی غیرقابل نفوذ (مثلاً پلاستیکی) پیچیده شود و کلیه ملحفه‌ها هفته‌ای یکبار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی‌گراد) شسته شده و در آفتاب خشک گردد. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود و وسایل فراوان (اسباب بازی، مبلمان و ...) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود و سطح رطوبت خانه کاهش یابد.

■ باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات به رختخواب داده نشود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود. سوسک از عوامل حساسیت‌زا است با روش‌های مناسب در رفع این حیوان تلاش گردد.

■ از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود. همچنین اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته به هیچ کس داده نشود.

■ به هنگام آلودگی شدید هوا از خروج از منزل و خصوصاً ورزش در فضای آزاد اجتناب گردد. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل از سوخت‌های بیولوژیک نظیر چوب، فضولات و زباله استفاده نشود.

■ تغذیه انحصاری با شیرمادر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود.

■ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفید کننده‌ها، جوهر نمک و ... واکنش نشان می‌دهند و باید از این عوامل محرک اجتناب کنند.

■ گرده‌های گیاهی موجود در فضا، اغلب سبب آسم و آلرژی‌های فصلی می‌شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار، علوفه‌های هرز در فصول مختلف مشکل ساز هستند. در فصل‌های گرده‌افشانی بایستن درب و پنجره‌ها می‌توان از نفوذ گرده‌ها به اتاق جلوگیری کرد.

■ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌گردند، کپک‌ها و قارچ‌ها از عوامل آلرژی‌زا در فضاهای بسته به شمار می‌روند. لذا باید محل‌های مرطوب (حمام، زیر زمین) مکرراً تمیز شوند.