

بیماری آسم چیست؟

آسم یک بیماری جدی و مزمن ریه است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود. آسم بیماری مزمن مجاری هوایی است که باعث مشکلات تنفسی می‌گردد. در افراد مبتلا به آسم، مجاری هوایی متورم شده که باعث تنگی راه‌های هوایی که اکسیژن را به ریه حمل می‌کنند می‌گردد. این عارضه باعث بروز علائم آسم، از جمله سرفه، خس‌خس سینه، تنگی نفس و فشار قفسه‌ای سینه می‌شود. برخی افراد به این بیماری، آسم برونشیا (آسم نایژه‌ای) می‌گویند. آسم اغلب در خانواده‌هایی با سابقه مثبت فامیلی رخ می‌دهد. بیماری آسم می‌تواند در هر سنی بروز کند.

حمله آسمی چیست؟ حمله آسمی زمانی است که شدت بیماری آسم بیشتر از همیشه شده است. حملات ناگهانی آسم و با شدت‌های متفاوت، ممکن است رخ دهند.

انواع آسم:

* **آسم دوره‌ای خفیف:** بروز علائم آسمی خفیف بیشتر از ۲ روز در هفته و بیشتر از ۲ شب در ماه

* **آسم مزمن خفیف:** بروز علائم آسم بیشتر از ۲ بار در هفته، ولی نه بیشتر از ۱ بار در روز

* **آسم مزمن ملایم:** بروز علائم ۱ بار در روز و بیشتر از ۱ شب در طول هفته

* **آسم مزمن بسیار شدید:** بروز علائم در طول روز، در اغلب روزها، و به شکل مکرر در طول شب

علل بیماری آسم:

مو و یا پوست حیوانات

گرد و خاک

آلودگی هوا

تغییرات آب و هوایی (به خصوص هوای سرد)

مواد شیمیایی موجود در هوا یا غذا

ورزش کردن

گرده افشانی گیاهان

قارچ گیاهان

عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی

برگشت محتویات معده به مری (ریفلاکس)

استرس

دوران عادت ماهیانه خانم‌ها

دود تنباکو

سولفیت (ماده ای نگهدارنده در برخی غذاها و نوشیدنی‌ها)
مصرف آسپیرین، بتابلوکرها و دیگر داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
آلرژی به برخی غذاها مانند بادام زمینی و میگو

بسیاری از بیماران آسمی، دارای سابقه خانوادگی ابتلا به آلرژی می‌باشند و به طور کلی یکی از اقوام آن‌ها، دچار بیماری تب یونجه و یا اگزما بوده‌اند.

عوامل خطر آسم:

داشتن آلرژی

اضافه وزن

کاهش وزن هنگام تولد

کشیدن سیگار

در معرض دود سیگار قرار گرفتن

مادران بارداری که سیگار می‌کشند، کودکان را دچار آسم می‌کنند.

در معرض دود و یا آلودگی هوا قرار گرفتن

دارا بودن شغلی که با مواد شیمیایی سروکار دارد، مانند کشاورزی و آرایشگری

در معرض مواد آلرژی زا قرار گرفتن

عفونت باکتریایی و یا ویروسی

علائم و نشانه های آسم عبارتند از:

حملات سرفه یا خس خس سینه از علائم آسم می باشد

● تنگی نفس

● سفتی یا درد قفسه سینه

● مشکل در خواب که به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه ایجاد می شود.

● صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم (خس خس از علائم معمول آسم در کودکان می باشد).

● حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا شدیدتر می شود.

در برخی افراد علائم آسم در برخی شرایط شدیدتر می شود. این شرایط عبارتند از:

● آسم و آلرژی:

رینیت آلرژیک (تب یونجه) التهاب درون لایه پوشاننده ی بینی است و شایع ترین بیماری مزمن حساسیتی است. هیستامین باعث ایجاد علائم آلرژی می شود. عطسه، سرفه، آبریزش بینی و ناراحتی در چشم ها می دهد.

● آسم در اثر ورزش:

این نوع آسم در اثر ورزش و یا فعالیت فیزیکی ایجاد می شود. معمولاً ۵ تا ۲۰ دقیقه پس از شروع ورزش علائم آن شروع می شود .

● آسم واریانات سرفه:

در این نوع آسم، سرفه های شدیدی داریم. علل آسم واریانات سرفه می تواند ترشح پشت حلق، رینیت مزمن، سینوزیت، و یا بیماری رفلاکس معده به مری باشد. در سینوزیت همراه با آسم، سرفه شایع است.

● آسم شغلی

در اثر محیط کاری ایجاد می شود. این افراد بیشتر ممکن است ترشح بینی، گرفتگی بینی و یا تحریک چشم داشته باشند، به جای آن که ویزینگ داشته باشند. مشاغلی که بیشتر با این نوع آسم ارتباط دارند: نانوا، کشاورزان آرایشیگران، پرستاران، نقاشان، نجاران.

● آسم شبانه

اگر شما آسم داشته باشید احتمال وجود علائم در شب ها بیشتر است.

بیماری های همراه آسم:

*رفلاکس اسید معده.

*چاقی: که متأسفانه در همه جوامع از مشکلات جدی بهداشتی شده است و سبب تشدید علایم بیماری آسم و در کودکان و نوجوانان حتی سبب افزایش خطر ابتلا به آسم می شود.

*کمبود ویتامین D: گفتنی است در سال های گذشته نقش کمبود ویتامین D در ایجاد و تشدید بسیاری از بیماری ها شناخته شده است و توصیه می شود همه مبتلایان به آسم از این نظر بررسی و در صورت نیاز درمان شوند.

عوارض آسم:

✘ کاهش توانایی فعالیت بدنی و ورزش کردن

✘ کمبود خواب

✘ باریک شدن دائم راه های هوایی (برونش ها)

✘ بستری شدن در بیمارستان

✘ سرفه دائمی

✚ مشکل تنفسی

✚ تغییرات عملکرد ریوی

راه های تشخیص آسم:

◆ تست آلرژی

◆ آزمایش گاز خون شریانی

◆ آزمایش خون

◆ عکسبرداری قفسه سینه با اشعه X

◆ آزمایش عملکرد ریوی

بهترین راه پیشگیری و درمان آسم:

آسم راه درمان قطعی ندارد درمان اصلی تورم مجاری تنفسی با کورتن است، اما چون آسم به درمان طولانی مدت نیاز دارد، باید از نوعی کورتن استفاده شود که اثرات مفید موضعی آن روی برونش ها ایجاد شود، اما جذب بدن نشود و عارضه جدی ایجاد نکند. بنابراین می توان گفت سنگ بنای درمان آسم تجویز کورتن استنشاقی است که غالبا حداقل جذب در بدن را دارد و با مقادیر متعارف (اگر زیر نظر پزشک تجویز شود) کمترین عوارض جانبی را دارد.

مهم ترین علل شکست در درمان آسم:

بدون تردید عدم پایبندی بیمار آسمی به مصرف پیوسته و منظم داروهای استنشاقی اولین و مهم ترین عامل این ناکامی است. بنابراین تاکید می شود حتی در زمانی که آسم با مصرف دارو تحت کنترل درآمده است، هیچ گاه بدون نظر پزشک اقدام به کم کردن میزان دارو یا قطع آن نکنید و اجازه دهید پزشک با پرسش های کلیدی در ویزیت های دوره ای و در صورت نیاز با تکرار آزمون اسپیرومتری تصمیم به کاهش دوز داروها در زمان مقتضی بگیرد.

ورزش و بیماری آسم

بدترین توصیه ای که ممکن است به بیمار مبتلا به آسم شود، این است که از انجام ورزش خودداری کند. با انجام درمان موثر و مناسب، این بیماران می توانند مانند همه انسان ها به ورزش و فعالیت های عادی کاری و تحصیلی بپردازند. تنها نکته مهم این است که در هوای سرد، قبل از انجام فعالیت ورزشی با حرکات نرمشی خفیف، ابتدا بدن خود را گرم کنند تا ورود یکباره هوای سرد به ریه ها سبب تشدید علایم بیماری آسم نشود.

توصیه های تغذیه ای در آسم:

همان گونه که اشاره شد پرخوری که سبب بروز چاقی و تشدید رفلکس می شود، بدترین الگوی تغذیه است. از سوی دیگر نمی توان برای تغذیه یک بیمار آسمی یک نسخه جامع تجویز کرد، ولی به طور کلی غذاهایی که هر بیمار تجربه کرده و مشخص شده که برای او آزاردهنده است و مثلا باعث سرفه و خارش گلو می شود، باید از برنامه غذایی او حذف شوند. در عین حال می توان به چند گروه مواد غذایی اشاره کرد که می توانند در بعضی موارد سبب تشدید علایم

شوند، مثل غذاهای بسته‌بندی شده و کنسروی که حاوی نگهدارنده‌ها هستند، انواع سوسیس و کالباس، غذاهای با ادویه تند، خشکبار دودزده، میگو، بادام‌زمینی و کره بادام‌زمینی، آجیل‌های بوداده، میوه‌هایی مانند خربزه، طالبی، خانواده توت‌ها و کیوی.

آسم و توصیه‌های داخل منزل:

مهم‌ترین توصیه، عدم استفاده از سیگار و قلیان توسط بیمار و اطرافیان است چون دود دخانیات حتی باعث می‌شود خطر ابتلا به آسم در کودکان چندین برابر افزایش یابد. بهتر است حیوانات خانگی مثل گربه و سگ در داخل منزل نگهداری نشوند. داخل منزل حتی‌الامکان از افشانه‌های حشره‌کش، خوشبوکننده، بوگیر، سفیدکننده، جرم‌گیر، پودرهای لباسشویی آنزیم‌دار، براق‌کننده‌ها و عود و اسپند استفاده نکرده یا مصرف آنها را محدود کنید. در فصول سرد از شومینه استفاده نکنید.

آسم و توصیه‌های خارج منزل:

در روزهایی که در شهرهای بزرگ و پرتراфик، آلودگی هوا گزارش می‌شود حتی‌المقدور از منزل خارج نشوید و حداقل فعالیت‌های جسمی مثل ورزش را داشته باشید. گرده‌افشانی گیاهان و پلن آنها نقش مهمی در تشدید علائم برخی بیماران دارد. بنابراین از زمان طلوع آفتاب تا ساعت ۹ صبح و چند ساعت اول بعد از تاریکی هوا که حداکثر گرده‌افشانی رخ می‌دهد، در صورت امکان در فضای باز تردد نکنید.

لازم است بدانید آسم راه درمان قطعی ندارد و فقط می‌توانیم از پیشرفت آن جلوگیری کنیم.

راههای پیشگیری از آسم

استفاده از روکش رختخواب (بالش و تشک و ملحفه) ضد آلرژی

دور کردن فرش از اتاق خواب

استفاده از مواد شوینده بدون بو

استفاده از رطوبت کم

تمیز کردن خانه و گردگیری اسباب و اثاثیه

عدم استعمال دخانیات

عدم نگهداری حیوانات

عدم استفاده از عطر

در هنگام حملات آسم بایستید و یا به جلو خم شوید. هیچگاه دراز نکشید

بینی و دهان خود را در موقع سرما، بپوشانید.

تهیه و تنظیم: زیور طاهری کارشناس مبارزه با بیماریها