

اهمیت پیشگیری و کنترل آسم

آسم به عنوان یکی از بیماری های مزمن تنفسی یک مشکل بهداشتی عمده با شیوع نسبتاً زیاد در جهان است . بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت نزدیک به ۳۴۰ میلیون نفر از مردم دنیا مبتلا به آسم می باشند و این بیماری شایعترین بیماری مزمن کودکان محسوب می شود . همچنین سالانه نزدیک به ۴۶۰ هزار مرگ در اثر بیماری آسم رخ می دهد. طبق آخرین مطالعه انجام شده در کشور ما ، شیوع علائم آسم در جمعیت کودکان و نوجوانان حدود ۱۱٪ و در بزرگسالان حدود ۹٪ می باشد آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. در این بیماری به دنبال واکنش راههای هوایی به عامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک) ، وقایع زیر در راههای هوایی رخ میدهد:

۱- پوشش داخلی را ههای هوایی متورم و ملتهب می گردد.

۲- ترشحات را ههای هوایی (موکوس) زیاد میشود.

۳- عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می گردد.

سه عامل فوق ، موجب انسداد راه های هوایی می شوند و در نتیجه، هوای کمتری از مجاری هوایی عبور می کند. در ادامه، با سخت تر شدن عمل تنفس، علایم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می کند.

علایم شایع آسم:

- ✓ سرفه: اغلب در شب و اوایل صبح بدتر میشود و مانع خواب می شود. این سرفه ممکن است تک تک باشد و یا به شکل حمله ای باشد. اگر سرفه بیش از ۴ هفته طول بکشد باید فرد از نظر آسم بررسی شود.
- ✓ خس خس سینه: نوعی صدای زیر است که اغلب هنگام بازدم شنیده میشود و با خرخر که نوعی صدای بم است و موقع دم شنیده میشود فرق دارد.
- ✓ تنگی نفس: در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت میگیرد و اگر بیمار دچار اختلال بصورت تنگی نفس باشد، باید بعنوان یکی از علایم مشکوک به آسم بررسی گردد

نکته: همه بیماران علایم فوق را بطور کامل ندارند - شدت و میزان علایم در حالت های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است.

حمله آسم :

- وقتی شدت علایم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق میگردد. حملات آسم شدت های متفاوتی دارند. بعضی از آنها می توانند آنقدر شدید باشند که سبب مرگ گردند.

علائم حمله آسم شدید عبارتند از :

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

علل بروز آسم :

- علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است .
- ✓ 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 می شود.
- ✓ تماس با بعضی از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد.
- ✓ برخی افراد به دلیل تماسهای شغلی ممکن است دچار آسم شوند(نظیر کارگران نانوائی،چوب بری، رنگسازی،...)
- ✓ همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد.

مهمترین عوامل محیطی که می توانند سبب بروز یا تشدید آسم شوند، عبارتند از:

- گرده های گل و گیاه
- عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)
- قارچ ها و کپکها
- هیبره یا مایت موجود در گردو خاک خانه ها
- سوسک و انواع حشرات
- دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پیپ
- آلودگی هوا
- تغییرات آب وهوایی، به خصوص هوای سرد وخشک

- بوهای تند (مانند رایحه عطر و ادوکلن)
- آلاینده های شیمیایی مانند شوینده ها و حشره کش ها
- تغییرات هیجانی شدید (مانند گریه و خنده شدید، غم و شادی مفرط، استرس)
- عفونت های ویروسی (مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا)
- ورزش و فعالیت فیزیکی
- داروهایی مانند آسپیرین و برخی مسکن ها
- مواد افزودنی غذاها و حساسیت های غذایی به ویژه در کودکان
- عدم تغذیه با شیر مادر
- کمبود ویتامین D
- چاقی

درمان آسم:

اکنون راه حلی برای ریشه کن 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 محرک که سبب بدتر شدن آسم میشوند نیز بسیار مهم است.

اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم:

- ✓ به منظور مقابله با هیره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالشها و تشکها در پوشش هایی غیرقابل نفوذ (مثلا پلاستیکی) پیچیده شود و کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی گراد) شسته شده و در آفتاب خشک گردد. در صورت امکان از قالی به عنوان کفپوش استفاده نشود
- ✓ 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 حساسیت زاست، 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 خصوصا ورزش در فضای آزاد اجتناب گردد. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل از سوخته‌های بیولوژیکی 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 شیر مادر استفاده شود.
- ✓ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو ، عطر و ادوکلن، سفید کنند ها ، جوهر نمک و ... واکنش نشان می دهند و باید از این عوامل محرک اجتناب کنند.
- ✓ گرده های گیاهی موجود درفضا، اغلب سبب آسم و آلرژیهای فصلی می شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار ، علوفه های هرز در فصول مختلف مشکل ساز هستند. در فصلهای گرده افشانی با بستن درب و پنجره ها میتوان از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.
- ✓ رطوبت و گرما سبب رشد قارچها و کپکها می گردند، کپکها و قارچها از عوامل آلرژی زا در فضاهای بسته به شمار میروند. لذا باید محلهای مرطوب (حمام، زیر زمین) مکررا تمیز شوند.

آسم در زمان کرونا :

با توجه به همه گیری کرونا ، بیماران مبتلا به آسم می بایست مصرف اسپری های خود را در شرایط همه گیری کرونا ادامه دهند . لازم به ذکر است مصرف اسپرهای آسم (به اصطلاح اسپرهای کورتون دار) به هیچ عنوان هیچ تاثیری روی سیستم ایمنی افراد ندارد و می بایست مطابق دستور پزشک داروها را مصرف کنند.