

آسم چیست؟



تهیه و تدوین: مینا فتحی سوپروایزر آموزشی

زیر نظر جناب آقای دکتر مهران منصوری
متخصص داخلی

تابستان 1400

آسم:

عبارت است از یک بیماری جدی مزمن شایع غیر واگیردار همراه با التهاب مجاری هوایی، حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما 50٪ از موارد کودکان زیر 10 سال هستند.

علائم شایع:

تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد. علائم آسم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند. حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید و گاه کشنده باشند و در حملات شدید مراقبتهای پزشکی لازم است.

احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس، خس خس سینه به هنگام بازدم، سرفه (مخصوصاً در شب) و معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد، تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود. مشکل در تنفس، انقباض عضلات گردن، عدم تحمل ورزش.

علائم شدید حمله حاد:

سیانوز شدن پوست، خستگی زیاد، تنفس صدادر شبیه خرخر، ناتوانی در صحبت کردن، تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی

علل:

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تا کنون روشن شده نشان می دهد که برخی از افراد بویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی در خانواده دارند زمانیکه در معرض دود سیگار، گرده گیاهان و قارچ ها یا حیوانات خانگی، حشرات و سوسک ها قرار می گیرند شانس بیشتری برای ابتلاء به آسم پیدا می کنند. التهاب و گرفتگی ناشی از آن در مجاری هوایی (ناپژه ها و نایژک ها) و بدنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات

ریه (خلط)، این امر باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها می شود.

عواملی که می توانند این تغییرات را

ایجاد کنند عبارتند از:

مواد آلرژی زا مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها عفونت های ریوی مثل برونشیت، مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- وجود سایر بیماری های آلژیک مثل اکزما یا تب یونجه
- سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر
- قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
- سیگار کشیدن
- مصرف بعضی از داروها مثل اسپرین
- استرس های مختلف
- عفونت های ویروسی
- ورزش
- ناراحتی عاطفی
- بوهای زیان بار و دود تنباکو

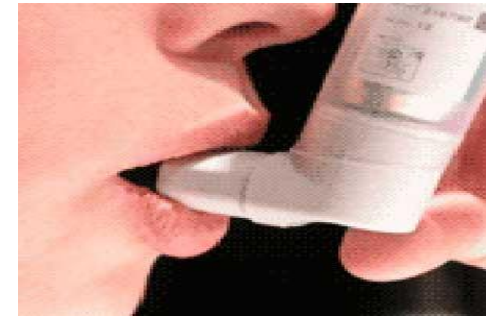
پیشگیری:

حملات آسم قابل پیشگیری است. هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شوند اجتناب کند. از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید.

داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید. توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید. از مصرف اسپیرین خودداری کنید. به دنبال عوامل آغاز کننده حمله آسم بگردید و از آنها دوری کنید. حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.

عوارض احتمالی:

نارسایی تنفسی، عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم



درمان:

مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم، روان درمانی یا مشاوره در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد. حتی المقدور مواد آلرژی زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید. داروهایی را که به طور منظم استفاده می کنید همیشه به همراه داشته باشید. به هنگام حملات بنشینید در زمانی که مواد آلرژی زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

داروها:

خلط آورها برای رقیق کردن خلط
داروی هیدروکورتیزون (تنها برای موارد اورژانس)

برای کم کردن واکنش آلرژی بدن

استنشاق اسپری کورتن، این شکل از مصرف عوارض جانبی کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد و سایر اسپریهای گشاد کننده راه های هوایی

آنتی هیستامین (کرومولین سدیم) به صورت استنشاقی. این نوع داروها جهت پیشگیری بکار می رود.

فعالیت:

در زمان ابتلاء به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید.

اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. در مان با داروهای گشاد کننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد.

رژیم غذایی:

از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید. روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

شما دچار حمله آسمی شده اید که به درمان جواب نمی دهد. این یک اورژانس است! علائم جدید و بدون توجیه. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

نکاتی جهت پیشگیری از حملات آسم:

- 1- از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید.
- 2- از بکار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید.
- 3- بالشها و تشکها را در پوششهای پلاستیکی و غیر قابل نفوذ بپوشانید.
- 4- کلیه ملحفه ها را در هفته ای یکبار در آب داغ (55 درجه سانتی گراد) بشویید.
- 5- در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید.
- 6- در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.
- 7- در صورت ابتلاء به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.
- 8- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا 6 ماهگی یکی از راههای پیشگیری از وقوع آسم است.

