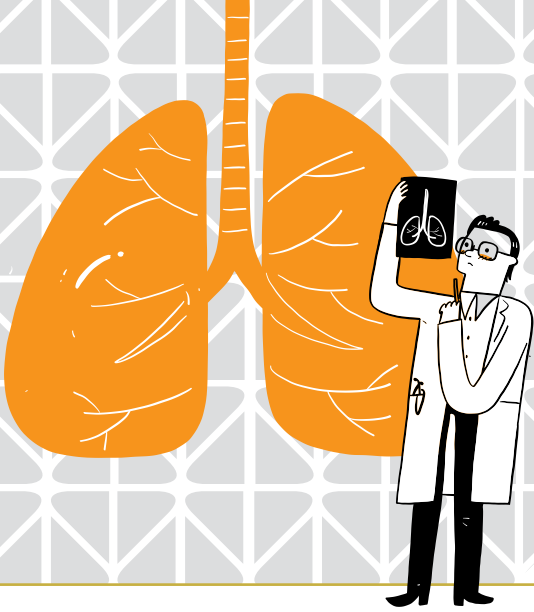


# آسم زدایی

دکتر اعظم گودرزی

دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت



- 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.

## علل بروز آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است، ولی آنچه تاکنون روشن شده نشان می‌دهد، اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری‌های حساسیت‌زا (آلرژیک) یعنی «اگزما، حساسیت بینی، حساسیت غذایی و آسم» را داشته باشند، احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می‌شود. همچنین، تماس با عواملی چون دود سیگار، عوامل عفونی ویروسی و بعضی مواد حساسیت‌زا ممکن است بر احتمال ابتلا به آسم بیفزاید. برخی افراد به دلیل تماس‌های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کار در نانوائی، چوب‌بری و رنگ‌سازی). همچنین، ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد.

از بین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدتر شدن آسم می‌شوند، موارد شایع عبارت‌اند از:

- مواد حساسیت‌زا
- عوامل حساسیت‌زای حیوانات (پر، مو یا پوست)؛
- گرده‌ها و قارچ‌ها؛
- هیبه (مایت) موجود در گرد و خاک خانه؛
- سوسک؛
- مواد محرک؛
- دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان و پپ)؛
- آلودگی هوا؛
- تغییرات آب و هوایی، به خصوص هوای سرد و خشک؛
- بوهای تند (نظیر بوی عطر و اودکلن)؛
- تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید و فشار روانی)؛
- عفونت‌های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ...)
- ورزش و فعالیت بدنی؛
- عوامل دیگر:
- داروها مانند اسپرین و برخی مسکن‌ها
- مواد افزودنی در غذاها و حساسیت‌های غذایی، به ویژه در کودکان؛
- چاقی.

بیماری 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) اتفاقاتی در راه‌های هوایی رخ می‌دهند:

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

مجموع این اتفاقات موجب انسداد راه‌های هوایی می‌شود و در نتیجه هوای کمتری از آن‌ها عبور می‌کند. با سخت‌تر شدن تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می‌کنند.

## علائم شایع

### سرفه

سرفه بیماران آسمی غالباً در شب و اوایل صبح بدتر و مانع خواب راحت می‌شود. ممکن است تک‌تک یا حمله‌ای باشد، ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می‌یابد. اگر سرفه‌های فردی بیش از چهار هفته طول بکشد، او باید از نظر آسم بررسی شود.

### خس خس

نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس و اغلب در بازدم شنیده می‌شود. باید توجه داشت، خس خس سینه با خر خر که نوعی صدای بیم است و غالباً در هنگام دم شنیده می‌شود، متفاوت است.

### تنگی نفس

در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت می‌گیرد. اگر بیمار دچار اختلال در تنفس به صورت تنگی نفس باشد، باید به عنوان یکی از علائم مشکوک به آسم بررسی شود.

البته همه بیماران آسمی علائم فوق را به طور کامل ندارند. شدت و میزان علائم نیز در حالت‌های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است.

### علائم حمله آسم شدید

علائم حمله آسم شدید را باید به سرعت شناسایی کرد. این علائم عبارت‌اند از:

- تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد؛
- خس خس پیش‌رونده؛

## درمان دارویی

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه‌حلی برای ریشه‌کن کردن آن پیدا نشده است، ولی این بیماری را می‌توان به شکلی درمان و مهار کرد که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود. در صورت مهار بیماری آسم می‌توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود.

### داروهای تسکین‌دهنده (سریع‌الاث‌ر)

این داروها با شل کردن عضلات راه‌های هوایی، به‌گشادشدن راه‌های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم کمک می‌کنند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است. بنابراین، داروهای تسکین‌فوری نامیده می‌شوند و هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند.

### داروهای مهارکننده یا نگاه‌دارنده

خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضدالتهابی آن‌هاست. از این راه علائم آسم را کاهش می‌دهند. این دسته دارویی به‌طور طولانی‌مدت به کار می‌روند و استفاده از آن‌ها باید روزانه و منظم باشد.

## نکاتی برای پیشگیری از حملات آسم

مهم‌ترین عوامل خطر بیماری آسم عبارت‌اند از: هیپره‌موجود در گرد و خاک خانه، عوامل حساسیت‌زای حیوانات مانند پر، پشم و موی حیوانات خانگی، دود سیگار و سایر دخانیات، دود و بخار شیمیایی موجود در محیط کار، آلودگی هوا، بوهای تند نظیر بوی عطر و افشانه (اسپری) و شوینده‌ها، گرده‌های گیاهان و قارچ‌ها. از مهم‌ترین اصول اولیه‌ی مهار آسم، انجام اقدامات پیشگیرانه است، بنابراین، لازم است افراد عوامل خطر ایجادکننده بیماری آسم را که موجب بروز یا تشدید علائم بیماری می‌شوند و نیز راه‌های پیشگیری و مهار این عوامل را بشناسند:

- بالش‌ها و تشک‌ها در پوشش‌هایی غیرقابل نفوذ (مثلاً پلاستیکی) پیچیده شوند؛
- ملحفه‌ها هفته‌ای یک‌بار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی‌گراد) شسته و در آفتاب خشک شوند.
- در صورت امکان از قالی به‌عنوان کفپوش استفاده نشود.
- وسایل فراوان (اسباب‌بازی، کتاب و مبلمان) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود.
- سطح رطوبت خانه کاهش یابد.
- بهتر است اتاق خواب رو به آفتاب و دارای نور کافی باشد.
- هنگام نظافت منزل بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.
- حدود ۴۰۰۰ ماده سمی در دود سیگار شناخته‌شده است.

بیماران باید از مصرف دخانیات یا قرارگرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری کنند. همچنین، دود سیگار و سایر دخانیات (قلیان و پپ) از مهم‌ترین عوامل افزایش آسم، به‌خصوص در کودکان، هستند. اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته به هیچ‌کس داده نشود.

● به هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوند و برای جلوگیری از آلودگی هوای داخل منزل، از سوخت‌های زیستی (بیولوژیک) مثل چوب، فضولات و زباله اجتناب شود.

● باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به‌هیچ‌وجه اجازه ورود حیوانات دست‌آموز به رختخواب داده نشود. حیوانات دست‌آموز از خانه خارج شوند (گربه و سگ). از به‌کاربردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود. سوسک از عوامل حساسیت‌زاست. با روش‌های مناسب در دفع این حیوان تلاش شود.

● تغذیه انحصاری با شیر مادر، به‌خصوص در شش ماه اول زندگی، خطر بروز حساسیت و آسم را کاهش می‌دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیر خشک استفاده نشود.

● در مورد علائم هشداردهنده بروز حملات آسم و نحوه برخورد و اقدامات اولیه، در صورت بروز حملات، به بیمار و اطرافیان وی آموزش داده شود.

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

● گرده‌های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم و آلرژی‌های فصلی می‌شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار، علوفه‌های هرز در فصل‌های سال مشکل‌ساز هستند. در فصل‌های گرده‌افشانی، با بستن در و پنجره‌ها می‌توان از نفوذ گرده‌ها به اتاق جلوگیری کرد.

● رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌شوند. کپک‌ها و قارچ‌ها از عوامل حساسیت‌زا در فضاهای بسته به شمار می‌روند. لذا باید از منابع تکثیر قارچ مثل جاهای مرطوب اجتناب کرد و محل‌های مرطوب (حمام و زیر زمین) مکرراً تمیز شوند.

## آسم و ورزش

بیمار دچار آسم قادر به انجام همه ورزش‌هاست. وقتی بیماری آسم مدیریت شود، نه تنها نباید بیمار را از انجام ورزش منع کرد، بلکه باید به ورزش نیز تشویق کرد.

ورزش‌هایی چون شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ارجم هستند. باید توجه داشت، فعالیت بدنی و ورزش در بعضی افراد می‌تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران به‌خصوص در هوای سرد و خشک باید قبل از شروع ورزش چند دقیقه بدن خود را با نرمش گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم می‌شوند، باید نیم ساعت قبل از ورزش با تجویز پزشک دارو مصرف کنند.

### منابع

۱. جان آیزر. راهنمای پزشکی خانواده (آسم). ترجمه فرهاد همت‌خواه. عصر کتاب. ۱۳۸۰.
۲. محمد قراگوزلو، مسعود موحدی، افشین پارسی‌کیا. آسم: پیشگیری، تشخیص و درمان: ویژه پزشکان عمومی. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها. صدا. ۱۳۷۹.
۳. آسم و نفس‌تنگی؛ پیش‌گیری و درمان. حسین نوروزی، کتاب درمانی. ۱۳۹۴.
۴. جان آیزر. مدیریت و درمان بیماری آسم. ترجمه محبوبه مرشدیان. میان‌رشته‌ای. ۱۳۹۴.