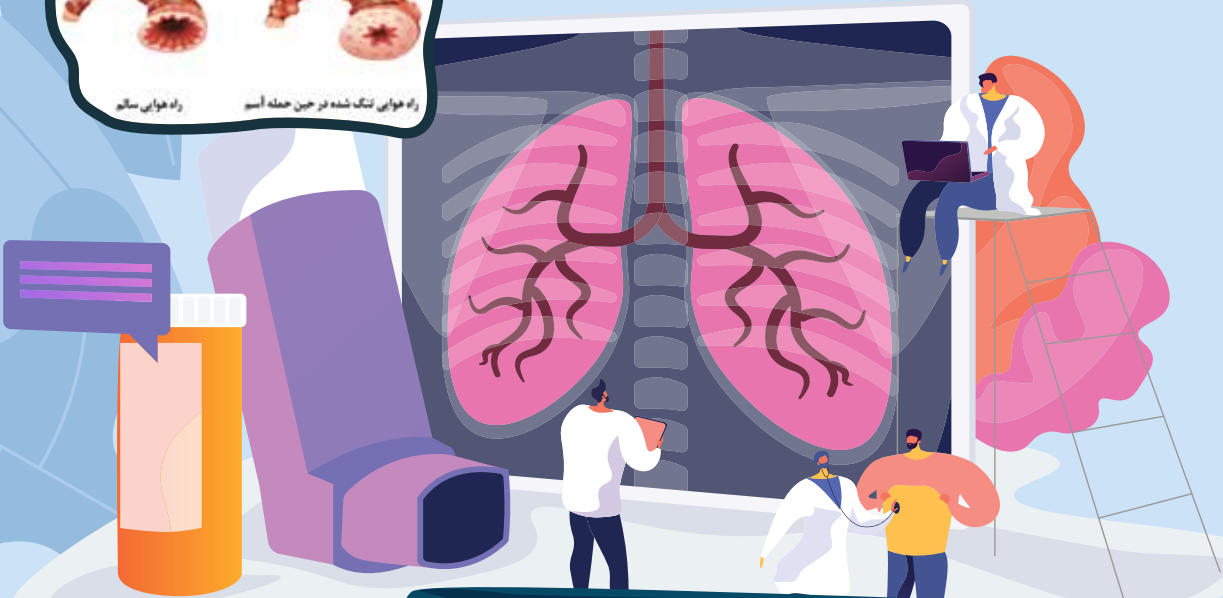


سلام اسم من پردیا است. ۱۵ ساله‌ام و مبتلا به آسم هستم. وقتی شش سالم بود، این بیماری را در من تشخیص دادند. چون هر وقت بازی می‌کردم و می‌دویدم، به سرفه و خس‌خس می‌افتادم. اما حالا با داروها و توصیه‌های دکتر وضعیتم ثابت (کنترل) شده است. به نظرم بد نیست شما هم کمی درباره آسم بدانید. چون گاهی که می‌شنوید آسم دارم یا می‌بینید که از اسپری استفاده می‌کنم، جوری نگاه می‌کنید که انگار وضعیتم ناجور و وخیم است. اما می‌دانم که آسم بیماری عجیبی نیست، بلکه خیلی هم شایع است و می‌توان آن را مهار (کنترل) کرد. طبق تحقیقاتم، آسم یک وضعیت حساسیتی (آلرژیک) دستگاه تنفسی است که با علامت‌های تنگی نفس، خس‌خس و سرفه خود را نشان می‌دهد. وقتی می‌گوییم حساسیت منظورمان این است که دستگاه ایمنی ما واکنشی بیش از حد لازم نسبت به یک عامل خارجی نشان می‌دهد. در آسم این واکنش بیش از حد باعث بسته شدن مسیر ریه و احساس تنگی نفس می‌شود. اما چطور این اتفاق می‌افتد؟ بگذارید کمی درباره کار دستگاه ایمنی بدن توضیح بدهم. می‌دانیم که دستگاه ایمنی ما مسئول محافظت از بدن ما در برابر بیماری‌ها، عفونت‌ها و مواد خارجی مضر است. وقتی یک مهاجم خارجی، مثلاً یک ویروس، وارد ریه می‌شود، گلبول‌های سفید به کمک گیرنده‌های ویژه خود آن را شناسایی می‌کنند و به بقیه دوستان خود خبر می‌دهند که مهمان ناخوانده داریم! این کار باعث می‌شود گلبول‌های سفید بیشتری به آن ناحیه اعزام شوند و فرایند دفاع بدن آغاز شود.

در این فرایند انواع گلبول‌های سفید فعال می‌شوند. بعضی از این گلبول‌ها «پادتن» ترشح می‌کنند، بعضی ویروس را می‌بلعند و بعضی دیگر با ترشح موادی به فرایند دفاع کمک می‌کنند. ترشح موادی مثل «هیستامین» توسط این سلول‌ها باعث پرخون شدن آن ناحیه، تجمع مایعات و در کل ایجاد سازوکاری به نام «التهاب» در محل مورد تهاجم می‌شود.

آنچه در آسم اتفاق می‌افتد این است که راه هوایی تنفس نسبت به محرک‌های محیط اطراف بیش از حد حساس می‌شود. راه هوایی مسیری است که از دهان و بینی شروع می‌شود، از حلق، حنجره و نای می‌گذرد و مانند یک درخت شاخه‌شاخه می‌شود و به مجراهای خیلی باریکی می‌رسد که «نایژه» و «نایژک» نام دارند. این مجراها مسئول انتقال هوا از فضای اطراف به داخل بدن ما هستند و اگر به هر دلیلی بسته یا تنگ شوند، تنفس ما مشکل می‌شود.

وقتی راه هوایی دچار حساسیت بیش از حد باشد، ورود موادی مثل گرد و غبار، گرده گل یا حتی بوهای تند، باعث آغاز یک واکنش حساسیتی (آلرژیک) می‌شود. طی این واکنش حساسیتی مایع در دیواره نایژه‌ها تجمع پیدا می‌کند و عضله‌های دیواره منقبض می‌شوند. از سوی دیگر، موادی توسط سلول‌های التهابی به درون مجرا ترشح می‌شوند و لایه‌ای ضخیم را تشکیل می‌دهند. تمام این اتفاق‌ها باعث تنگ شدن مسیر مجرای تنفسی می‌شوند.



**وقتی نفس در سینه حبس می‌شود!**  
**نکته‌هایی درباره بیماری آسم**

# دمیار و اسپری

برای مهار بهتر بیماری و حمله‌های آسم، دکتروم یک برنامه عملی برای من تنظیم کرده است. این برنامه یک جدول با سه ستون سبز، زرد و قرمز است. ستون سبز مربوط به زمانی است که من فعالیت‌های روزانه را بدون مشکل انجام می‌دهم، در طول هفته حداکثر دو بار مجبور به استفاده از افشانه آبی می‌شوم و شب‌ها بدون مشکل می‌خوابم. در این حالت بیماری مهار شده است. ستون زرد مربوط به زمانی است که کمی در فعالیت‌های روزانه مشکل دارم، بیش از دو بار در هفته از افشانه استفاده می‌کنم و از تنگی نفس شبانه رنج می‌برم. در این حالت باید با پزشکم تماس بگیرم و درمورد مصرف داروهایم با او مشورت کنم. ستون قرمز نیز مربوط به وقتی است که علائم شدید دارم، داروها اثر نمی‌کنند و راه رفتن یا حرف زدن برایم مشکل شده است. این حالت که به آن «حمله آسم» می‌گویند، نیازمند مراجعه سریع به بخش فوریتهای پزشکی (اورژانس) بیمارستان و دریافت داروهای قویتر است.

این همان زمانی است که من دچار تنگی نفس، خس خس سینه و گاهی سرفه و خلط می‌شوم. این اتفاق ممکن است در حین بازی در حیاط یا سر کلاس یا در یک مهمانی برایم بیفتد. در این وقت‌ها افشانه (اسپری) دهانی آبی رنگم به کمک می‌آید. این افشانه که به آن «افشانه گشادکننده برونش» (نایژه) می‌گویند، باعث شل شدن ماهیچه‌های منقبض شده اطراف راه هوایی، باز شدن مسیر آن و برطرف شدن سریع تنگی نفس می‌شود. به همین دلیل به آن افشانه «دارای اثر سریع» می‌گویند.

منطقه خطر	منطقه احتیاط	منطقه خوب
اسپری کمکی به رفع علائم نمی‌کند توانایی راه رفتن یا حرف زدن ندارد به سختی و تند تند نفس می‌کشد خس خس شدید سینه	مصرف اسپری سریع الاثر بیش از ۲ بار در هفته فعالیت‌های روزانه به دلیل تنگی نفس، کم شده‌اند شب‌ها به دلیل تنگی نفس و سرفه بیدار می‌شوند علائم سرفه یا سرماخوردگی وجود دارد	مصرف اسپری سریع الاثر کمتر از ۲ بار در هفته فعالیت‌های روزانه بدون تنگی نفس انجام می‌شوند شب‌ها علائم تنگی نفس و سرفه وجود ندارند علائمی از سرفه و خس خس وجود ندارد
اقدامات لازم: مراجعه فوری به اورژانس	اقدامات لازم: تماس با پزشک یا مراقب سلامت	اقدامات لازم: ادامه‌ی داروها طبق دستور



حمله آسم می‌تواند در اثر یک عفونت ویروسی یا باکتریایی، استنشاق مواد حساسیت‌زا یا مصرف نکردن منظم داروها ایجاد شود. به همین دلیل است که باید:

- داروها را سرخود قطع نکنم و طبق توصیه پزشک آن‌ها را مصرف کنم.
- افشانه‌های مورد نیاز را همیشه به همراهم داشته باشم و چگونگی استفاده از آن‌ها را بدانم.
- مراقب خودم باشم که به عفونت‌های تنفسی مبتلا نشوم.
- از مواد حساسیت‌زا دوری کنم.
- از دود سیگار و قلیان دوری کنم.
- واکسن‌های آنفلوآنزا، کرونا یا سایر عفونت‌های تنفسی را طبق توصیه پزشکان سالانه تزریق کنم.

به علاوه، با همکاری خانواده، خانه را باید به یک مکان ضد آسم تبدیل کنیم. یعنی تمام نقاط خانه را از نظر وجود گرد و غبار، قارچ، کپک، مایت و حشره بررسی و پاک کنیم و تمهیداتی فراهم کنیم که از تجمع و رشد این موارد جلوگیری شود؛ یعنی باید:

- در خانه از تهویه کننده هوا استفاده کنیم.
- رطوبت و گرمای زیاد را که عامل رشد کپک و مایت است، از بین ببریم.
- حیوانات خانگی را از خانه بیرون ببریم.
- تا جایی که امکان دارد، به جای فرش دارای پرز بلند، از کفپوش قابل شست‌وشو استفاده کنیم.
- ملافه، تشک و بالش را با روکش‌های ضد مایت بپوشانیم و هفته‌ای یک بار آن‌ها را بشوئیم.
- از پشم یا پر برای پر کردن بالش‌ها استفاده نکنیم.
- از پرده‌های قابل شست‌وشو استفاده کنیم.
- از کمد، صندلی و مبلی استفاده کنیم که به راحتی قابل تمیز کردن یا شست‌وشو باشند.
- از اسباب‌بازی‌های دارای روکش پرزدار استفاده نکنیم.

با رعایت این موارد و به کمک خانواده، بیماری‌ام تا حدی مهار می‌شود و می‌توانم زندگی طبیعی شادی مثل دیگر دوستانم داشته باشم. ورزش منظم و استفاده از رژیم غذایی سالم در داشتن زندگی سالم‌تر کمک می‌کند.

اسپری‌های آسم انواع، رنگ‌ها، نام‌ها و نحوه استفاده‌های متفاوتی دارند. برای همین بعد از خرید افشانه باید از داروساز یا پزشکم چگونگی دقیق مصرف و نگهداری افشانه را بپرسم. گاهی کودکانی که سن پایین‌تری دارند، برای بهتر رسیدن دارو به ریه‌هایشان، از وسیله‌ای به نام «دمیار» استفاده می‌کنند.



منابع:

۱. هولگات، تی اس و همکاران. (۲۰۱۵). آسم، نیچر ریویوز، ۱(۱): ۱۵۰-۲۵.
۲. شفلر اس جی و همکاران. (می ۲۰۲۰). منشور جهانی برای تمام کودکان دچار آسم. ریه‌شناسی اطفال، ۵۵(۵): ۱۲۸۲-۱۲۹۲.
۳. کورتنی ای او و همکاران. (۲۰۰۵). آسم کودکان: تازه‌های درمان. پزشک خانواده امریکا، ۷۱(۱۰): ۱۹۵۹-۶۸.
۴. تس ر و همکاران. (۲۳ اگوست ۲۰۱۸). درمان آسم اطفال بر اساس گایدلاین‌ها. فرونیتیر پدیاتریکز: ۲۳۴.