

آسم چیست؟

یک بیماری التهابی مزمن (همیشگی حتی زمانیکه بیمار احساس ناخوشی ندارد) راههای هوایی ششهاست که ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود.



– گرچه آسم در هر سنی ممکن است اتفاق افتد ولی ۹۰٪ – ۸۰ موارد، اولین علائم را قبل از سن ۵-۴ سالگی بروز داده‌اند.

عوامل مؤثر در بروز آسم:

ارث، جنس، سن مادر (زیر ۲۰ سال)، استرس، سیگار کشیدن، عفونت‌های تنفسی، آلودگی‌ها، ورزش، نژاد، عدم دسترسی به امکانات درمانی، مشکلات روانی - اجتماعی، رژیم غذایی، وزن کم هنگام تولد و آلرژی. که آلرژی دو نوع است: آلرژی فصلی، (گیاهان و گرده گلها و...) آلرژی دائمی (کپک، گردو غبار و حشرات).

علائم آسم:

سرفه، تنگی نفس، صدای تنفسی، خس خس سینه، تنگی و احساس فشار در قفسه سینه:



– در آسم: ممکن است سرفه با یا بدون تولید خلط باشد گاهی خلط به حدی غلیظ است که شما قادر به تخلیه آن از طریق سرفه نیستند، به همین دلیل بایستی مایعات کافی دریافت نمایید که باعث رقیق شدن ترشحات و دفع آسانتر آنها شود.

حمله آسم:

– حملات آسم از چند دقیقه تا چند ساعت طول می کشد و معمولاً در شبها اتفاق می افتد و گاهی هم بصورت ناگهانی رخ می دهد.

عوامل تسریع کننده حملات آسم:

- فضای بسته: غبار، کپک و سوسک.
- محرکها: دود سیگار، اسپری‌ها (افشانه‌ها).
- عطرها، هوای سرد، مواد شیمیایی، تغییرات دما.
- عوامل محیطی؛ کاهش تهویه، آلودگی هوا، پشم قالی، حیوانات: سگ، گربه یا حیوانات خانگی، حشرات و سوسکها.
- داروها: آسپرین و آنتی بیوتیکها.
- عواطف شدید: ترس، عصبانیت، گریه و خنده.
- غذاها: افزودنیهای خوراکی، (ادویه جات، شیر و ...).
- فضاها: آزاد: (درختان، گرده گیاهان، کپک‌ها و...).
- در هنگام حمله اسم بیمار دچار سرفه خشک احساس فشار در قفسه سینه و تنگی نفس می شود که به خاطر متورم تر و تنگتر شدن راههای هوایی می باشد که معمولاً در شب بیشتر اتفاق می افتد.**

انواع آسم:



- ۱) آسم شبانه فقط در شب رخ می دهد یعنی فقط در شب فرد دچار خس خس سینه می گردد که بایستی قبل از رفتن به رختخواب اسپری استنشاقی را مصرف نماید.
- ۲) آسم آلرژیک: که به عوامل حساسیت زا متعددی بستگی دارند از قبیل: تغییر فصل، گروه گیاهان، حیوانات، شوره سر، مواد غذایی و ...

۴) آسم قلبی: در این نوع آسم چون

قلب نمی تواند خون را با سرعت مناسبی

منتشر کند، این امر باعث احتقان (متورم شدن)

رگهای خونی کوچک و سوراخ شدن آنها می گردد

، در نتیجه تبدلات هوا در ریه نیز دچار اختلال

می گردد که درمان آن طبق نظر پزشک می باشد.

۵) آسم سرماخوردگی: که دلیل ویرسهای تنهائی آنفلونزا، تحریک راه

های هوایی ششها اتفاق می افتد که باعث بروز علائم آسم می شود.

۶) آسم حرفه‌ای یا شغلی: که بعلت گرد و غبار، دود، جوشکاری، اضطراب،

مواد شیمیایی و هر علتی که باعث اضطراب شود، رخ می دهد.

۷) آسم بارداری: علائم آسم در خانمهای باردار ممکن است شدید شود

مخصوصاً در هفته‌های آخر بارداری، لذا بایستی حتماً تحت نظر پزشک،

داروهای ضد آسم خود را با برنامه درمانی منظم مصرف نمایند.

۸) آسم مقاوم: آسم شدید و پایداری است که به درمانهای متداول پاسخ

نمی دهد، ممکن است حملات بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد که علت‌های این

حملات، عفونت اضطراب، سوء مصرف نبولایزر بخورها و اسپری‌ها و کم

آبی است.

رعایت نکاتی جهت پیشگیری از بروز حملات آسم:

- از افرادی که سرفه می کنند یا سرماخوردگی دارند دوری کنید.
- فعالیتهای کنترل شده داشته باشید، چون نداشتن فعالیت نیز به مدت طولانی موجب بیشتر شدن ناتوانی می شود.
- از رفتن به ارتفاعات که هوا در آنجا رقیق است خودداری کنید.
- سیستم تهویه مطبوع فیلتر دار با کنترل رطوبت در منزل خود نصب کنید.
- از خوردنیهای حساسیت زا و غذاهای حاوی ادویه جات اجتناب کنید.
- دندانهای خود را مرتب مسواک کنید و نخ دندان بکشید تا احتمال بروز عفونت در دهان کم شود.

