



آسم چیست؟



یک بیماری جدی و مزمن ریوی است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود. در صورت تحریک مجاری هوایی در فرد مبتلا به آسم علائم خس خس، سرفه، تنگی نفس و فشرده‌گی قفسه سینه ظاهر میشود و تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می‌گردد. حملات آسم عود کننده است و ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خود به خودی یا به دنبال درمان بهبود یابد.

عوامل به وجود آورنده و تشدید کننده بیماری چیست؟

آلرژی مهمترین علت آسم است. شیوع بیماری به ویژه در کودکان و شهرهای در حال توسعه رو به افزایش است. برخی عوامل موثر در بروز این مشکلات عبارتند از: کاهش تهویه در خانه های جدید، تماس با مواد در محیط های در بسته (مانند هیپره ها در محیط خواب، پشم قالی، حیوانات خانگی به خصوص گربه حساسیت زا (آلرژن) دود سیگار عفونت های ویروسی، آلودگی هوا، محرک های شیمیایی، استفاده از مواد مصنوعی مانند رنگها، اسانسها و افزایش فشارهای روانی در زندگی روزمره.

علت آسم چیست؟

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است. ولی آنچه که تاکنون روشن شده نشان می دهد که برخی از افراد به ویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی (حساسیت) در خانواده دارند زمانی که در معرض دود سیگار یا سایر عوامل حساسیت زا قرار می گیرند شانس زیادتری برای ابتلا به آسم پیدا می کنند.

سیر بیماری آسم در کودکان

اغلب کودکان با افزایش سن علائم کمتری خواهند داشت اگرچه در بعضی از آنها ممکن است شدت علائم ثابت بماند و یا حتی بیشتر شود ولی پیش بینی این امر به طور قطعی ممکن نیست. آسم یک بیماری دراز مدت است که البته می تواند قابل کنترل باشد.

اطلاعاتی برای پدران و مادران

- بیماری آسم غیر واگیر است.
- بیمار مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری منعی برای انجام ورزش ندارد داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند و عمل به توصیه پزشک معالج و استفاده از وسایل و داروهای تجویز شده برای موفقیت درمان ضروری است.
- استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است و اصرار بیمار در تجویز و در مصرف آنها صحیح نیست.

اطلاعاتی در مورد آسم در دوران بارداری

علائم بیماری آسم در خانم های باردار ممکن است تشدید یابد. بیشترین زمان احتمالی برای تشدید علائم آسم در زمان بارداری مربوط به هفته های آخر این دوران است. نباید فراموش کرد که در صورت عدم کنترل مناسب بیماری سلامتی جنین و مادر هر دو در معرض تهدید قرار می گیرند موارد زیر برای کنترل بهتر آسم در دوران بارداری توصیه میشود.

۱. در صورت وجود سابقه آسم در خانم باردار باید این موضوع با پزشک یا پرستار در میان گذاشته شود.
۲. در دوران بارداری معاینات مکرر توسط پزشک معالج داشته باشید تا از سلامت خود و جنین مطمئن شوید.
۳. در مورد ادامه مصرف داروهای قبلی با پزشک خود مشورت کنید.

درمان

داروهای موثر و متنوعی وجود دارد که با نظر پزشک و براساس نوع و شدت بیماری انتخاب می شوند.

- داروهای گشاد کننده برونش: داروهایی هستند که عضلات منقبض مجاری هوایی را شل می کنند و باعث کاهش علائم آسم در مواقع حاد میشوند مانند (سالبوتامول –تئو فیلین و)
- داروهای ضد التهابی داروهای هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی میشوند و نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند مانند بکلومتازون –پردنیزولون خوراکی و معمولاً داروهای تجویز شده برای آسم در صورت مصرف مناسب و به جا فاقد عارضه قابل توجهی هستند برخی از مردم نگران وابستگی به داروهای آسم هستند که چنین باوری درست و علمی نمی باشد.



اصول استفاده از اسپری

- قبل از مصرف اسپری مخزن آن را تکان داده و درپوش آن را بردارید.
- با بازدم عمیق حداکثر هوا را از سینه خارج کرده دهانه ی اسپری را در دهان خود بگذارید لب ها را به دور آن محکم ببندید تا هوا از راه دیگری وارد دهان شما نشود
- همزمان با نفس کشیدن اسپری را فشار دهید تا دارو همراه با هوای استنشاقی به عمق ریه نفوذ کند.
- اسپری را از دهان خارج کرده و حداقل ۱۰ ثانیه نفس را در سینه حبس کنید. سپس هوا را به آهستگی بیرون دهید و تنفس معمولی را شروع کنید.
- در صورت نیاز به یک پاف دیگر حداقل یک دقیقه صبر کنید.
- اگر از دو نوع اسپری استفاده می کنید بایستی بین آنها ۱۰ – ۵ دقیقه فاصله زمانی وجود داشته باشد.
- جهت جلوگیری از عفونت های دهانی بعد از استفاده از اسپری ها دهان خود را بشوئید.

آسم یار یا دم یار

با وجود رعایت همه ی دستورات ذکر شده برای استفاده درست اسپری های دارویی باز هم میزان داروی ورودی به مجاری هوایی کم است چون مقداری از دارو بر روی زبان و حلق رسوب می کند و مقداری از آن نیز در هوا هدر می رود استفاده از یک محفظه می تواند به مدت طولانی تری دارو را در دسترس دستگاه تنفسی قرار دهد و نیاز به همکاری قابل توجه شما در نفس کشیدن ندارد. به علاوه وقوع سرفه به هنگام استفاده از اسپری به همراه این محفظه کمتر است.

مراقبت های لازم در بیماران

شناخت عوامل آغازگر علائم و حملات آسم: راه های متعددی وجود دارد که شما می توانید از طریق آنها از شدت بیمار خود یا کودکان کم کنید شما می توانید با شناخت و اجتناب از تماس کودک با عوامل آغازگر علائم آسم، از شروع حمله پیشگیری نمایید در این رابطه از پزشک خود بخواهید تا در شناسایی و راههای پیشگیری به شما کمک کند.

عوامل حساسیت زای حیوانات:



- حیوانات دست آموز را از منزل بیرون ببرید.
- به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست آموز را به رختخواب ندهید.
- از حضور در خانه ای که حیوانات دست آموز دارند اجتناب کنید.
- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر و پشم حیوانات اجتناب کنید.
- هیره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها:
- هیره ها (مایت ها) بندپایان میکروسکوپی هستند (به اندازه ۰/۱ میلی متر) که معمولاً با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند.
- بالش ها و تشک ها را در پوشش های (مثلاً پلاستیکی) غیر قابل نفوذ بپیچید.
- کلیه ی ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب داغ بشوئید.
- رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده و در حداکثر از ۵۰ درصد نگه دارید.
- جهت نظافت منزل از جارو برقی استفاده کنید.
- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید (به خصوص در اتاق خواب کودک)



گرده ها و قارچ های مجازی:

- در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.
- از منابع تکثیر قارچ مانند برگ های خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید.
- در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید.

دود سیگار:

- سیگار که حاوی صدها ماده مختلف شیمیایی و سمی است یکی از مهمترین محرک و آغازگر حملات آسم به شمار می رود بنابراین توصیه می شود:
- در صورت ابتلاء به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید.
- اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.

لطفاً به نکات زیر توجه فرمائید:

- داروها را بدون اطلاع پزشک معالجتان کم یا زیاد نکنید برای پیشگیری از وقوع عوارض احتمالی لازم است داروها را همان گونه که پزشک تجویز نموده است مصرف کنید و در صورت بروز هر گونه عارضه و یا کاهش پزشک معالج خود را باخبر سازید.
- **فعالیت هایتان را در زمان خستگی یا در آب و هوای خیلی گرم و یا خیلی سرد کاهش دهید تا تنفس شما دچار اختلال نشود.**
- همیشه اسپری سالبوتامول را همراه داشته باشید و بهتر است از آسم یار یا دم یار استفاده کنید.
- از دریافت غذاهای پر حجم اجتناب کنید وعده های غذایی خود را در دفعات متعدد ولی به میزان کم استفاده کنید و از پر خوری بپرهیزید.
- از آنجا که یکی از اهداف درمان بیماران آسمی بازگرداندن آنها به زندگی طبیعی می باشد لذا منع کودک از ورزش و فعالیت بدنی نه تنها تاثیر مثبتی در سیر بیماری ندارد بلکه به دلیل استرس وارد شده بر کودک می تواند باعث عدم موفقیت در کنترل بیماری شود. **کودکان مبتلا به آسم را از ورزش کردن منع نکنیم.**
- آب و مایعات بیشتر استفاده کنید.
- یکی از مهم ترین دلایل بروز حمله های آسمی قرار گرفتن در معرض هوای بسیار سرد و خشک است. تغییرات جوی در کنترل شما نیستند سعی کنید با استفاده از شال گردن - جلوی بینی تان را بپوشانید تا هوای سرد و پر سوز وارد سینوس های شما نشود.
- در صورتی که مبتلا به سینوزیت هستید باید حتماً از علائم سینوزیت آگاه باشید و در صورت وجود ترشحات پشت حلق به پزشک خود گزارش دهید تا نسبت به درمان آن اقدام شود.
- سعی کنید همیشه به میزان کافی بخوابید و از یک الگوی تغذیه ای و ورزش مناسب پیروی کنید.
- خود را از عوامل استرس زا دور نگه دارید و هیجان تان را کنترل کنید و روش های موثر برای مقابله با استرس را فرا بگیرید. گاهی استرس می تواند باعث تپش قلب و تنگی مجاری هوایی شود.
- سعی کنید تا می توانید از سیگاری ها دوری کنید و به هیچ وجه اجازه ندهید در منزل شما سیگار کشیده شود.
- حذف ورزش از زندگی روزانه هرگز صحیح نیست شما می توانید با انتخاب ورزش مناسب احتمال بروز حمله آسم را در طول ورزش پایین بیاورید. گلف - بسکتبال - شنا - وزنه زدن بهترین انتخاب برای شما می باشد.

تغذیه:

- برخی از واکنش ها مربوطه به بیماری آسم مربوط به افزودنی های غذایی که شامل موادو رنگهای افزودنی می باشد.
- از مصرف مواد غذایی حاوی این مواد مانند کنسروها - آب میوه های مصنوعی - سس ها اجتناب کنید. کمبود منیزیم اغلب در مبتلایان به آسم یافت می شود منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری کند بنابراین از غذاهای حاوی منیزیم مانند حبوبات - سبزیجات برگ سبز تیره - گوشت قرمز استفاده کنید. از منابع غذایی حاوی ویتامین A -C -B6 بیشتر استفاده کنید. مانند (مغزها - میوه های تازه - جوانه گندم - سبوس ها - فلفل شیرین - بروکلی و ...) اگر از کورتون ها به عنوان کنترل آسم استفاده می کنید مصرف نمک را جداً محدود کنید.
 - مقدار شکر موجود در غذای خود را کاهش دهید و به جای آن از قندهای طبیعی مانند عسل - کشمش استفاده کنید.
 - از گوشت های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس پرهیز کنید.
 - به جای استفاده از نان سفید از نان های سبوس دار استفاده کنید.
 - از مواد غذایی که اثر ضدالتهابی و آنتی هیستامینی دارند بیشتر استفاده کنید مانند انواع سیب ها - پیاز - انواع توت - گردو - روغن زیتون.
 - در صورتی که مبتلا به آسم آلرژیک هستید باید در مصرف غذاهای زیر که حساسیت زا هستند احتیاط کنید و البته بستگی به این دارد که به کدام یک از این مواد غذایی حساسیت دارید. شیر و فراورده های لبنی - گندم - ذرت - بادام زمینی - تخم مرغ - سویا - غذاهای دریایی - ماهی.

تهیه کننده: زینب نبی زاده (سوپروایزر آموزشی)

تاریخ تنظیم و بازنگری: شهریور ۱۳۹۸

پزشک تایید کننده: آقای دکتر علی علوی (فوق تخصص بیماریهای ریه)

آدرس: رشت. بلوار انزلی. بیمارستان تخصصی و فوق تخصص ۹-۰۱۳۳۳۷۵۹۷۹۰

www.Aryahospital.com