

آسم چیست؟



آسم يك بیماری ریوی است که در آن جریان هوا در داخل و خارج از ریه به خاطر التهاب و آماس محصور می شود. این بیماری جزء بیماری های بسیار خطرناک به حساب می آید که ۱۷ میلیون آمریکایی را مبتلا کرده است بنابر آماري که در سال ۲۰۰۲ انجام گرفت ، سالانه ۵۰۰۰۰۰ آمریکایی به واسطه ي این بیماری بستري شده و بیش از ۵۰۰۰ نفر جان خود را از دست می دهند . احتمال مرگ و میر و بستری شدن زن ها به خاطر این بیماری بیش از مردان است و زنان کلا بیش از مردان در معرض ابتلا هستند در سال ۱۹۹۹ تعداد مردهای مبتلا به آسم، ۳ ، ۴ میلیون بود در مقایسه با زن ها که ۲ ، ۶ میلیون نفر بوده است . همچنین از جنبه ي نژادي افریقایی ها سه یا چهار برابر آمریکایی ها و شش برابر سفید پوستان به این بیماری مبتلا می شوند .

زود گذر یا دیرینه ؟

آسم می تواند هر فردی را در هر موقعیتی مبتلا کند اما معمولا ابتلا به آن از اوایل زندگی به خاطر عوامل ژنتیکی و محیطی آغاز می شود اگر چه این بیماری گاهی در بچه ها هم دیده می شود ، اما اگر زود تشخیص داده شود می توانند تا آخر عمرشان با این بیماری کنار بیایند حتی دیده شده است که در بعضی از این بچه ها با رسیدن به دوران بلوغ علائم بیماری به کل ناپدید می شود . سن ابتلا بنابر عوامل محیطی مثل کشیدن تنباکو ، سابقه ي خانوادگی ، آلودگی زیاد محیط و عوامل ژنتیکی متغیر است .

در بعضی موارد ممکن است آسم خفیف در بچه ها تا دوران بلوغ و بزرگسالی ناشناخته بماند یا اینکه فردی به خاطر کشیدن سیگار یا ابتلا به بیماری های برونشیت یا ذات الریه در دوران میانسالی به آسم مبتلا شود .

درمانگاه شبانه روزی سلامت

علائم

زمانی که فردی دچار حمله ي آسم می شود ، دیواره ي ریه حساس و ملتهب می شود . موارد زیر جزء علائم این بیماری شمرده می شوند :

- * تنگی نفس
- * تنگی قفسه سینه قبل و بعد از انجام حرکات ورزشی
- * سرفه مکرر برای صاف کردن سینه
- * تولید زیاد خلط در ریه
- * تنگی نفس که همراه با انقباض عضلات جدار قصبه الریه می باشد .
- * کاهش حجم ریه
- * قطع شدن نفس که نیازمند درمان های پزشکی و استفاده از اسپری هوا می باشد .
- * باز ماندن از ادامه ي فعالیت به خاطر افتادن از نفس

اگر شما این علائم را در خود مشاهده می کنید ، حتما بلافاصله نزد پزشك متخصص بروید در موارد نادری بعضی از بیماری های قلبی با علائمی مشابه به آسم دوران میانسالی دیده می شود . هر

چند که با انجام آزمایشاتی ساده و بررسی تاریخچه ی پزشکی شما ، پزشک می تواند به راحتی بیماری را تشخیص دهد و درمان مناسب را انجام دهد .

آلرژی ها

آسم رابطه ی نزدیکی با آلرژی ها و واکنش فیزیولوژیکی نسبت به مواد آلرژی زا دارد . زمانی که افراد آلرژیک در یک محیط آلرژي زا تنفس کنند ، سیستم دفاعي فعالیت می کند و مولکولي به نام گلوبولين ایمنی E (IgE) می سازد .

پادتن IgE که نوعي سلول دفاعي است ایجاد می کند تا مواد شیمیایی مخالف در مسیرهای جریان هوا آزاد کند . این پادتن ها جدار ریه را اذیت می کنند و بعد مسیرهای جریان هوا ملتهب و حساس می شوند و باعث سرفه کردن ، خس خس و سختی تنفس می شود .

آلرژي های آسمي در افراد مختلف متفاوت است ، اما در اینجا به چند نوع متداول آنها اشاره می کنیم .

* ورزش شدید

* هوای سرد و تغییرات هوایی

* مواد آلرژي زا مثل گرده ، پرز و پشم حیوانات ، گرد و خاک ، کپک و دود تنباکو

* بعضی داروها

* بعضی غذاها مثل حلزون صدف دار

* بعضی از انواع بیماری های ویروسی

البته شایان ذکر است که همه ی افراد مبتلا به آلرژي به آسم مبتلا نمی شوند و همه مبتلایان آسم ، آلرژي ندارند .

راه های پیشگیری

مثل سایر بیماری های مزمن ، حفظ وزن مناسب و رژیم غذایی سالم و پرهیز از استعمال تنباکو می تواند تا حد زیادی از این مسئله جلوگیری کند .

هر چند اگر در معرض ابتلا به آسم هستید یا در کودکی تجربه ی آن را داشته اید ، بهترین راه جلوگیری از ابتلای آن در آینده ، انجام دستورات عملی های پزشک و انجام مداوای مربوط به آلرژي می باشد .

راه های درمان

اگر شما هم یکی از آن افرادی هستید که تشخیص داده شده مبتلا به آسم هستید ، نگران نباشید ، چون راه های زیادی برای درمان و غیر فعال کردن بیماریتان وجود دارد .

به خاطر اینکه آسم در افراد مختلف متفاوت است ، درمان های ویژه نیز باید برای هر فرد انجام گیرد

اگر پزشک خانوادگیان هم می تواند تا حد زیادی به شما کمک کند اما بهتر است که به پزشک

متخصص مراجعه کنید تا درمان های اساسی برایتان انجام دهد در اینجا به چند نوع از درمان های

آسم اشاره می کنیم :

تزریقات آلرژي

این درمان می تواند بسیاری از آلرژي های مربوط به آسم را از بین ببرد . اما این درمان بسیار پرهزینه و وقت گیر است . همه پزشکان نیز به مفید بودن این نوع درمان معتقد نیستند چون همه ی بیماران ممکن است نسبت به آن آلرژي ها حساسیت نداشته باشند . استفاده از این نوع درمان برای مبتلایان به بیماریهای قلبی منع می شود .

تجویز دارو

استفاده ی به موقع داروهای تجویز شده، آسم را کاملاً غیر فعال می کند . داروهای تجویز شده برای این منظور معمولاً با التهابات ایجاد شده مقابله می کند . تعداد و شدت حمله های آسم را کاهش می دهد بعضی از این داروها را باید هر روزه استفاده کرد . دو نوع متداول این داروها عبارتند از :

برونکودیلاتور : (گشاد کننده های برونش) این متداول ترین نوع دارو برای درمان این بیماری به حساب می آید . که اسپری های مخصوص برای استنشاق هوا است . استفاده از این وسیله می تواند حمله ی آسم را متوقف کند و همچنین استفاده ی آن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از انجام فعالیت های شدید از آغاز حمله پیشگیری می کند .

داروهای ضد التهاب : از این داروها برای پیشگیری استفاده می شود و شدت و تکرار حمله های آسم را کاهش می دهد .

اجتناب از مواد آلرژی زا
یکی از بهترین راه های جلوگیری از حملات آسم اجتناب از محیط هایی است که در آن مواد آلرژی زای تحریک کننده ی آسم وجود دارد . البته ممکن است این درمان کافی نباشد اما پزشکان معمولاً آن را توصیه می کنند .

اجتناب از فعالیت شدید
فعالیت های مخصوصی مثل اسکی روی یخ ، ورزش های زمستانی ، پیاده روی تند در هوای سرد می تواند احتمال آسم را بیشتر کند . اما فعالیت های که داخل ساختمان انجام می گیرد ، مثل شنا کردن اشکالی ایجاد نمی کند .

نفسی عمیق بکشید . . .
آسم بیماری است که می تواند کنترل شود ، اما معالجه نمی شود . داشتن آگاهی در این زمینه می تواند برای پیشگیری یا کنترل این بیماری به شما کمک کند . با مشاهده ی علائم این بیماری در خودتان فوراً با پزشک متخصص مشورت کنید.

تهیه کننده : دکتر محمد یزدی - متخصص داخلی و عفونی

منبع : وزارت بهداشت

ریاست درمانگاه سلامت ۲۷۵۲۴۰۵۰

درمانگاه شبانه روزی سلامت