

چه عواملی آسم را تشدید می کند؟

در اکثر مواقع شدت بیماری آسم دلیل واضحی ندارد. اما اغلب برخی چیزها باعث وخامت آسم می شوند:

- سرماخوردگی معمولی یا آنفلوانزا آسم را بدتر می کند که ممکن است ۶ هفته به طول بینجامد مگر آنکه درمان مناسب انجام گیرد.

حملات آسمی: حمله آسمی یا **asthma attack** زمانی است که شدت بیماری آسم بیشتر از همیشه شده است. حملات ناگهانی آسم و با شدت های متفاوت، ممکن است رخ دهند.

در هنگام حملات آسمی:

- عضلات دور مسیر جریان هوا سفت شده و باعث باریک شدن این مسیر می شوند.

- در نتیجه هوای کم تری در مسیره های هوایی جریان پیدا می کند.

- التهاب مسیره های جریان هوا افزایش یافته و باعث باریک شدن بیشتر این مسیر می گردد.

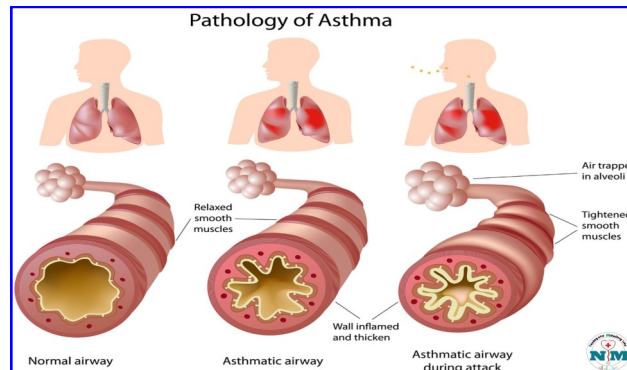
- مخاط بیشتری در مسیره های هوایی ترشح شده، این مسیره ها را بیش از پیش نازک تر میکند.

در نتیجه حمله آسمی تنفس فرد بسیار سخت شده و یا در بعضی از موارد مسیر هوایی کاملا بسته می شود. مراقبت و رسیدگی فوری در هنگام حملات آسمی لازم می باشد.

آسم چیست؟

آسم (asthma) یک بیماری التهابی مزمن است که با حملات انسدادی و برگشت پذیر، افزایش تحریک پذیری مجاری تنفسی مشخص می شود.

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک یک نفر و از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر را مبتلا می کند. بسیاری چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران طفولیت شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند همچنین ممکن است در سالهای نوجوانی بهتر شود و یا کاملا از بین برود اما نزدیک به ۵۰٪ کودکان مبتلا به آسم هنوز در بزرگسالی نیز مشکلاتی خواهند داشت ممکن است آسم در افراد یک خانواده دیده شود اما بستگان اغلب بیماران مبتلا به آسم نیستند آسم علاج قطعی ندارد اما قابل کنترل است.



آسم

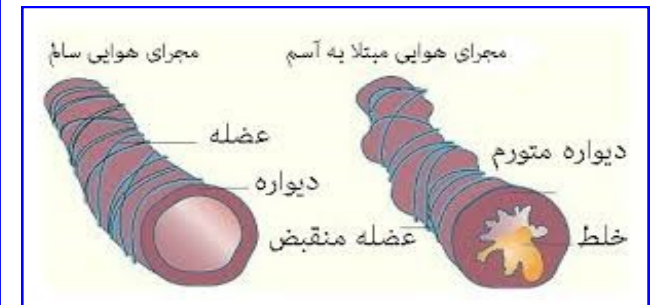


تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

چیزهایی که معمولا افراد مبتلا به آسم به آنها حساسیت دارند عبارتند از: گرده گیاهان، گردوغبار خانه، آلودگی هوا، هوای سرد، مواد شیمیایی موجود در هوا و مواد غذایی، ورزش کردن در هوای سرد، سرماخوردگی، استرس، دود تنباکو، اسپرین، بتابلوکرها، و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی پشم حیوانات. آلرژی به برخی غذاها مانند بادام زمینی و میگو از هر ۵۰ فرد آسمی یک نفر به اسپرین حساسیت دارد. بیمار باید با پزشک خود مشورت کند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشکی و بطور ناگهانی مصرف داروهای خود را قطع کند.



عوامل خطر آسم: داشتن آلرژی، اضافه وزن، کاهش وزن هنگام تولد، کشیدن سیگار، در معرض دود سیگار قرار گرفت، مادران بارداری که سیگار می کشند، کودکان را دچار آسم می کنند

در معرض دود و یا آلودگی هوا قرار گرفتن دارا بودن شغلی که با مواد شیمیایی سروکار دارد، مانند کشاورزی و آرایشگری در معرض مواد آلرژی زا قرار گرفتن عفونت باکتریایی و یا ویروسی

علائم و نشانه های آسم عبارتند از:

تنگی نفس، سفتی یا درد قفسه سینه، مشکل در خواب که به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه ایجاد می شود. صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم (خس خس از علائم معمول آسم در کودکان می باشد)، حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا شدیدتر می شود.

چه درمانهایی برای آسم وجود دارد؟

بیشتر افراد مبتلا به آسم با درمان صحیح کاملا به زندگی عادی خود ادامه می دهند. سنگ بنای درمان آسم تجویز کورتن استنشاقی است که غالبا حداقل جذب در بدن را دارد. تجویز داروهای طولانی اثر گشادکننده برونش به صورت استنشاقی و ترکیباتی مثل قرص های مونته لوکاست، تئوفیلین و کورتن خوراکی با حداقل دوز لازم، گزینه های بعدی است.

توصیه ها:

- توصیه های پزشکان را دقیق رعایت کنید و داروها را دقیقا براساس دستورات مصرف کنید.
- سیگار نکشید و از اشتنشاق دود سیگار خودداری کنید.
- از همه مواردی که می دانید می تواند باعث حمله آسم در شما گردد اجتناب گردد.
- از نگهداری حیوانات خانگی در منزل و به خصوص اتاق خواب جدا خودداری کنید.
- فرش را از اتاق خواب بیرون ببرید.
- میزان رطوبت هوای خانه را زیر ۵۰ درصد نگه دارید.

