



# هرگز زود نیست هرگز دیر نیست

آسمان آبی، هوای پاک، تنفس خوب



It's always the right time to address airways disease.

## در همه حال باید به فکر بیماری های مجاری تنفسی بود روز جهانی آسم

وزارت بهداشت، درمان، آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دکتر محمدرضا مهدی نای نیر اکر

درمان دارویی آسم برای درمان آسم از دو دسته اصلی دارویی استفاده می شود:

**داروهای سریع اثر**  
این داروها با شل کردن انقباض عضلات راه های هوایی سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف ترین دارو از این گروه سالبوتامول می باشد.

**داروهای کنترل کننده**  
خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضد التهابی آنهاست و از این راه علائم آسم را کاهش می دهند. این دسته دارویی باید روزانه، به طور منظم و برای طولانی مدت استفاده شوند. سردسته این گروه از داروها استروئید ها هستند.



## راهنمای آموزشی پیشگیری و کنترل

### بیماری آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک)، وقایع زیر در راه های هوایی رخ می دهد.

- پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب می گردد.
- ترشحات راه های هوایی (موکوس) زیاد می شود.
- عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می گردد.

- مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز میکند.

## درمان آسم



آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه حلی برای ریشه کن کردن آسم پیدا نشده است، ولی این بیماری را می توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم می توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. باید دانست که علاوه بر درمان دارویی، پرهیز از عوامل محرکی که سبب بدتر شدن آسم می شوند نیز بسیار مهم است.

- اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم**
- به منظور مقابله با هیبه (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ (مثلا پلاستیکی) بپوشانند و کلیه ملحفه ها هفته ای یک بار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی گراد) شسته شده و در آفتاب خشک گردد. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود و وسایل فراوان (اسباب بازی، مبلتان و ...) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود و سطح رطوبت خانه کاهش یابد.
- باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات به رختخواب داده نشود. از به کاربردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود. سوسک از عوامل حساسیت زا است با روشهای مناسب در رفع این حیوانات تلاش گردد.
- از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود. همچنین اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته به هیچ کس داده نشود.
- به هنگام آلودگی شدید هوا از خروج از منزل و خصوصا ورزش در فضای آزاد اجتناب گردد. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل از سوخت های بیولوژیک نظیر چوب، فوالات و زباله استفاده نشود.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی را کم می کند. آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیر خشک استفاده نشود.
- بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادکلن، سفید کننده ها، جوهر نمک و ... واکنش نشان می دهند و باید از این عوامل محرک اجتناب کنند.
- گرده های گیاهی موجود در فضا، اغلب سبب آسم و آلرژی های فصلی می شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار، علوفه های هرز در فصول مختلف، مشکل ساز هستند. در فصل های گرده افشانی با بستن درب و پنجره ها می توان از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.
- رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می گردند، کپک ها و قارچ ها از عوامل آلرژی زا در فضاهای بسته به شمار می روند. لذا باید محل های مرطوب (حمام، زیر زمین مکرر) تمیز شوند.

## علائم آسم

- شایع ترین علائم آسم عبارتند از:**
- سرفه:** سرفه بیماران آسمی اغلب در شب و اوایل صبح بدتر می شود و مانع خواب می گردد. ممکن است تک تک یا حمله ای باشند ولی اکثرا به مدت طولانی ادامه می یابد.
- خس خس:** خس خس عود کننده نیز از علائمی است که باید در صورت مشاهده، به آسم مشکوک شد.
- تنگی نفس:** وجود تنگی نفس نیز به عنوان یکی از علائم مشکوک به آسم نیاز به ارزیابی بیشتر دارد.
- البته همه بیماران علائم فوق را به طور کامل ندارند و شدت و میزان علائم نیز در حالت های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است. همچنین ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم همزمان با سایر اختلالات آلرژیک نظیر آلرژی بینی (عطسه) محرک، خارش، گرفتگی و آبریزش بینی و یا اکترما (ضایعات پوستی خارش دار) دیده شود.
- حمله آسم:** وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می گردد. حملات آسم شدت های متفاوتی دارند. بعضی از آنها می توانند آن قدر شدید باشند که سبب مرگ گردند.

علائم حمله آسم عبارتند از:

- تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد
- خس خس پیشرونده
- استفاده از عضلات فرعی تنفس
- به صورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای
- نا توانی در بیان حتی یک جمله
- افت سطح هوشیاری

## علل آسم



**علل آسم**  
علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی نشان داده شده که اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری های آلرژیک (اکزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند، احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می شود. همچنین تماس با بعضی از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد به دلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوایی، چوب بری، رنگ سازی، ...). همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد.

**مهمترین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدتر شدن آسم می گردند عبارتند از:**  
گرده های گل و گیاه، عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)، قارچ ها و کپک، هیبه (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها، سوسک و انواع حشرات، دود سیگار و سایر مواد دختانی (قلیان، پپ و ...). آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادکلن)، آلاینده های شیمیایی نظیر شوینده ها و حشره کش ها، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)، عفونتهای ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ...). ورزش و فعالیت فیزیکی، داروها مانند آسپرین و برخی مسکن ها، مواد افزودنی در غذاها و آلرژی های غذایی به ویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر کمبود ویتامین D و چاقی.