

# 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 کرده که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود. درصورت کنترل بیماری آسم می توان از زندگی مطابقی برخوردار بود. باید دانست که علاوه بر درمان دارویی، پرهیز از عوامل محركی که سبب بدتر شدن آسم می شوند نیز بسیار مهم است.

## اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم

به منظور مقابله با هیره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیرقابل نفوذ (مثل پلاستیکی) پیچیده شود و کلیه ملحفه ها هفته ای یک بار درآب داغ (۰-۲۵ درجه سانتی گراد) شسته شده و درگتاب خشک گردد. درصورت امکان ازقالی به عنوان کف پوش استفاده نشود و وسایل فراوان (اسباب بازی، مبلمان و ...) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود و سطح رطوبت خانه کاهش باید.

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 را است با روشهای مناسب در رفع این حیوان تلاش گردد.

از مصرف دخانیات و یاقاره گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود. همچین اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته به هیچ کس داده نشود.

به هنگام الودگی شدید هوای خروج از منزل و خصوصاً ورزش درفضای آزاد اجتناب گردد. به منظور پیشگیری از الودگی هوای داخل منزل از سوخت های بیولوژیک نظیر چوب، فضولات و زباله استفاده نشود. تعذیب انصاری با شیرماهر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود.

بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپیری مو، عطر و ادوکلن، سفید کننده ها، جوهر نمک و ... واکنش نشان می دهند و باید این عوامل محرك اجتناب کنند.

گرده های گیاهی موجود درفضا، اغلب سبب آسم و آلرژی های فعلی می شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار، علفه های هرز در فضول مختلف، مشکل ساز هستند. در فصل های گرده افسانی با ستن درب و پنجره ها می توان از نفود گرده ها به اتساق جلوگیری کرد.

رطوبت و گرمای سبب رشد قارچ ها و کپک ها می گرددند، کپک ها و قارچ ها از عوامل آلرژی زد را فضاهای بسته به شمار می روند. لذا باید محل های مرطوب (حمام، زیر زمین) مکررا تمیز شوند.

# علائم آسم

## شايع ترين 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 یا حمله ای باشد ولی اکثر آن 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 علایم 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. همچین ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم هم زمان با سایر اختلالات آلرژیک نظیر آلرژی بینی (عطفه مکرر، خارش، گرفتگی و آبریزش بینی) و یا آگزما (ضایعات پوستی خارش دار) دیده شود.

## حمله آسم:

وقتی شدت علایم 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 گردد.



## علایم حمله آسم شدید عبارتند از:

■ تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد.

■ خس خس پیشرونده.

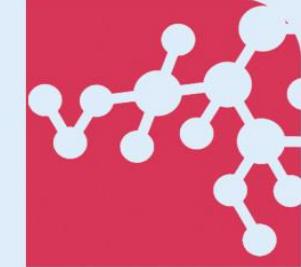
■ استفاده از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دندنه ای.

■ ناتوانی 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 ساقه انسان بیماری های آلرژیک (آلرژیما، 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 محرك ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلاء به آسم گردد. برخی افراد به دلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوایی، چوب برقی، رنگ سازی،....). همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون ساقه آلرژی نیز رخدده.

مهمترين عوامل محيطي که سبب بروز یا بدتر شدن آسم می گرددند عبارتند از: گرده های گل و گیاه، عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)، قارچ ها و کپک، هیره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها، سوسک و انواع حشرات، دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان، پیپ و ...)، آلدگی هوا، تغییرات آب و هوایی بهخصوص هوای سرد و خشک، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادوکلن)، آلاینده های شیمیایی نظیر شوینده ها و حشره کش ها، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خنده شدید، استرس)، عفونتهاي ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ....)، ورزش و فعالیت فیزیکی، داروها مانند آسپرین و برخی مسكن ها، مواد افزودنی در غذاها و آلرژی های غذایی به ویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر کمبود ویتامین D و چاقی.

## راهنمای آموزشی پیشگیری و کنترل

### بیماری آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر 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 محرك و حساسیت زا (آلرژیک)، وقایع زیر در راه های هوایی رخ می دهد.

پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهد 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 ترشدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز میکند. ■



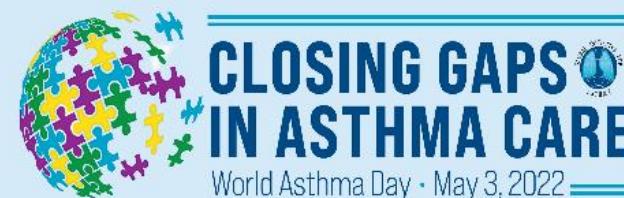
درمان داروئی آسم  
برای درمان آسم از دو دسته اصلی دارویی استفاده می شود :

#### داروهای سریع الاثر

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 علایم 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. سرdestه این گروه از داروها استروئید ها هستند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرورشی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تاشان  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تاشان  
و تقویریت یاری هیئت غیر راکریر



معاونت بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تاشان



سینه زندگی سالم  
جایزه سالیانه  
جایزه سالیانه



IEC.BEHDASHT.GOV.IR