

آسم

آسم شایعترین بیماری مزمن کودکان و مسئول بخش عمده ای از تنگی در نوجوان و بزرگسالان است و بیانگر بیماری است که در آن علایم مکرر سرفه ، تنگی نفس همراه با خس خس سینه و احساس خفقان وجود دارد . آسم بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است . مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد . این بیماری تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی بروز می کند . آسم میتواند اگر بیماری مانند تخریب ریه ناشی از درد سیگار با بیماری قلبی و پنومونی (عفونت ریه) را تشدید کند .

چگونه آسم ایجاد میشود ؟

تصور کنید زیر آب هستید و از طریق شیلنگ نفس میکشید حالا از شما می خواهند شلنگ را با نی عوض کنید ، شما از طریق لوله تنگ تر به تلاش بیشتر برای تنفس نیاز دارید . این تقریبا همان اتفاقی است که هنگام حمله رخ میدهد . راه های هوایی شما لوله ای است که ریه را به بیرون وصل میکند و تورم درون این لوله ها میتواند باعث تنگی مجرا شود . افزون بر این عضلات دیواره لوله ها میتوانند منقبض شده و ان لوله ها را تنگ تر کنند . این علت نفس نفس زدن صدادارو همراه با خس خس هنگام حمله اسم است . اگر آسم درمان نشود ، التهاب می تواند آسیب دایم به ریه ها وارد آورد و نیز احتمال حملات آسمی آینده را افزایش دهد . هر چند آسم میتواند تنفس را دشوار کند ، تغییرات موقت است و کاملا با درمان دفع میشود .

"اگر" بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

- ✚ احساس تنگی نفس میکنید
- ✚ تنفس شما مسلتزم کوشش زیاد است
- ✚ احساس تنگی در قفسه سینه دارید
- ✚ خس خس سینه دارید
- ✚ سرفه خشکی دارید که به ناخوشی دیگری مربوط نیست
- ✚ سرفه مکرر در شب دارید
- ✚ نفس نفس زدن پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش را تجربه میکنید

"ممکن است آسم داشته باشید"

عوامل خطر آغازگر و شدت دهنده آسم و توصیه ها

از بین عواملی که سبب بروز یا بدتر شدن علایم آسم می گردند موارد شایع عبارتند از :

- ✚ مواد حساسیت زا یا آلرژن مانند گرده های گل و گیاه ،عوامل حساسیت زای حیوانات خون گرم (پر ، مو یا پوست) ،گرده ها و قارچ ها ،کپک ها ،انواع سوسک و حشرات
- ✚ مواد محرک مثل دود سیگار، دود آتش ، اسپند، آلودگی هوا ،تماس با بخارات ناشی از آشپزی مانند اکسید نیتروژن ،تغییرات آب و هوایی بخصوص هوای سرد و خشک ،رطوبت زیاد ،بوهای تند ،گرد و غبار ،تغییرات هیجانی شدید
- ✚ عفونت های ویروسی
- ✚ ورزش و فعالیت فیزیکی
- ✚ عوامل دیگر ،داروهایی مانند آسپرین و برخی مسکن ها ،مواد افزودنی در غذاها و آلرژی های غذایی بویژه در کودکان ،کم تحرکی و چاقی ،افسردگی و اضطراب پدر و مادر قبل و طی بارداری ،زایمان به روش سزارین ،وزن پایین موقع تولد و نیز سن کم مادر ،کمبود ویتامین D ،عدم تغذیه با شیر مادر ،کلر استفاده در آب استخرها ،الاینده های شیمیایی : شوینده ها حشره کش ها

- ✚ توصیه های پزشک تان را دقیق رعایت کنید و داروها را دقیقا براساس دستورات مصرف کنید
- ✚ یاد بگیرید که از یک جریان سنج برای پایش آسم خود استفاده کنید .
- ✚ سیگار نکشید و از استنشاق دود سیگار خودداری کنید .
- ✚ بالش و پتوی خود را در پوشش های عایق به هوا قرار دهید تا کمتر در معرض گرد و خاک قرار گیرد .
- ✚ از همه مواد و مورادی که می دانید میتواند باعث حمله آسم در شما گردد اجتناب کنید .
- ✚ 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٪ نگه دارید .
- ✚ وسایل فراون داخل اتاق کودک نگهداری نشود .
- ✚ هنگام نظافت منزل بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد و از جاروبرقی داراری فیلتر مناسب استفاده کرد .
- ✚ از بکار تشک و یا بالش حاوی پر ،پشم و کرک اجتناب شود .

- ✚ بهتر است به باغ وحش نروید یا از داروهای خود قبل از رفتن استفاده کنید .
- ✚ در کودکان تغذیه با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد.
- ✚ تغذیه سالم (عدم استفاده از غذاهای تند و ادویه جات ، فلفل و سایر رنگ های مصنوعی) داشته باشید .
- ✚ آسم با چاقی در ارتباط است وزن متعادل داشته باشید .
- ✚ بوهای تند مثل رنگ ، اسپری مو ، عطر ، ادکلن، سفید کننده ، جوهر نمک و شویندها، گرده های گیاهان و قارچ از عوامل آغازگر آسم هستند .

علل آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه که تا کنون روشن شده ، نشان می دهد که آسم محصولی از ترکیب عوامل محیطی ، سبک و نحوه زندگی و خصوصیات زیستی و ذاتی فرد (ژنتیک) میباشد .

سابقه انواع آلرژی ها (اگزما ، آلرژی بینی ، آلرژی غذایی و آسم) در افراد خانواده ، سیگار ، عوامل عفونی، ویروسی و بعضی مواد حساسیت زا ، تماس های شغلی (نظیر کارگران نانوایی ، چوب بری ، رنگسازی و ...) ، سبک زندگی شهری از نظر آپارتمان نشینی ، عدم تحرک ، بعضی غذاها مثل غذاهای آماده و آلودگی هوا به علت دود سیگار و آلودگی شهر به علت دود خودروها ، همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد .

علائم آسم

شایع ترین علائم آسم عبارتند از :
 ➤ سرفه :

سرفه بیماران آسمی معمولا خشک است ، اغلب در اواسط و آخر شب و اوایل صبح و یا هنگام ورزش و یا برخورد با عوامل خطر محیطی بدتر میشود و مانع خواب میگردد . ممکن است تک تک یا حمله ای باشد ولی اکثرا به مدت طولانی ادامه می یابد . اگر سرفه کودک بیش از ۴ هفته طول بکشد باید بیمار از جهت آسم بررسی گردد .

➤ خس خس :

هنگام تنفس و اغلب در بازدم در هنگام شب و انجام ورزش شنیده میشود .

➤ تنگی تنفس :

در تنفس طبیعی ، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت می گیرد اگر بیمار دچار اختلال در تنفس به صورت تنگی نفس گردد ، باید به عنوان یکی از علائم مشکوک به آسم بررسی گردد .

حمله آسم

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می گردد . همه حملات آسم مشابه نیستند و شدت های متفاوتی دارد . بعضی از آنها می توانند آنقدر شدید باشند که سبب مرگ گردند . بنابراین حمله آسم از اورژانس های پزشکی است . با درمان و کنترل روزانه آسم ، پیگیری های منظم و دوری از عوامل محرک می توان از حملات بیماری جلوگیری کرد .

آموزش علائم هشدار دهنده وقوع حمله آسم بسیار مهم است .

علائم حمله آسم عبارتند از :

- بدتر شدن پیش رونده سرفه ، خس خس سینه ، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه
- هرگونه سختی در نفس کشیدن در حین راه رفتن و صحبت کردن
- غیبت از مدرسه به خاطر تشدید علائم بیماری
- نیاز به استفاده زیاد از داروی تسکین دهنده (سالبوتامول) در روز یا شب
- کاهش در عدد ثبت شده توسط نفس سنج (پیک فلومتر) به کمتر از مقدار طبیعی بیمار

علائم حمله آسم شدید عبارتند از

- تنگی نفس شدید ، تنفس سریع
- خس خس پیشرونده
- استفاده از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای
- ناتوانایی در بیان حتی یک جمله
- افت سطح هوشیاری و ایجاد خواب آلودگی
- کاهش در عدد ثبت شده توسط نفس سنج به کمتر از مقدار طبیعی بیمار
- کیودی لب ها و انتهای انگشتان دست و پا

تشخیص آسم

گرفتن شرح حال کامل بیماران و معاینات بالینی توسط پزشک به طور معمول پایه اصلی در تشخیص بیماری است. لذا بروز سرفه های طولانی و مکرر بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر و تنگی نفس در هر فرد، احتمال آسم را قویا مطرح می کند. در تشخیص بیماری علاوه بر شرح حال و معاینات بالینی از روش های سنجش عملکرد ریوی نظیر اسپیومتری (تست تنفس) نیز کمک گرفته میشود، باید عملکرد داروهای آسم را بشناسید.

دو دسته دارو برای کنترل آسم به کار می روند

۱) داروهای کوتاه مدت نجات و داروهای بلند مدت کنترل کننده

این داروها معمولا از طریق یک دمنده یا پافر دریافت میشود. شاید برای بعضی بیماران استفاده از دمنده دشوار باشد، از یک مراقب سلامت آموزش دیده نحوه درست استفاده از آن را یاد بگیرید.

۲) داروهای نجات (سریع الاثر)

داروهای نجات دهنده رفع فوری علائم آسم را ممکن می سازد. کار آن ها رفع انقباض عضلات راههای هوایی است. این داروها به سرعت هنگام حمله عمل می کنند، ولی مشکل زمینه ساز را درمان نمی کنند. از شایع ترین داروهای نجات، سالبوتامول و تربوتالین را میتوان نام برد.

داروهای کنترل کننده یا نگهدارنده

این داروها به طور مستمر التهاب را کم می کند بنابراین از حملات آتی پیشگیری میکنند. مهم ترین داروها این دسته کورتیکواستروئیدهای استنشاقی هستند. همان طور که از نام آن پیداست، این داروها حاوی استروئید هستند که ضد التهاب است. این دارو، تورم راه های هوایی را کاهش می دهد تا از علائم پیشگیری و از تخریب بلند مدت ریه جلوگیری کند.

آسم ناشی از ورزش

بسیاری از مبتلایان به آسم به فاصله کوتاهی از شروع به حرکات ورزشی به خصوص در هوای سرد یا الوده دچار حمله آسم می شوند، بعضی هم فقط در این شرایط دچار آسم میشوند. این مبتلایان به دلیل انقباض عضلات دیواره راههای

هوایی به حمله آسم دچار میشوند و التهاب ندارند. این افراد می توانند با استفاده از دارویی مثل سالبوتامول ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع ورزش از حمله آسم در امان بمانند .

دیگر مبتلایان به آسم یا به همین ترتیب یا با افزایش دوز داروهای کنترل کننده میتوانند از انقباض راههای هوایی پیشگیری کنند . داروهای کنترل کننده جلوی تشدید اسپاسم به دلیل التهاب را می گیرند . همچنین توصیه میشود پیش از شروع ورزش به آرامی خود را گرم کنید .

به خاطر داشته باشید آسم طولانی مدت که به خوبی کنترل نشود ، می تواند آسیب دایمی ایجاد کند .

منابع:

- ❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی در خانواده
- ❖ کتاب راهنمای پیشگیری و کنترل آسم
- ❖ کتاب پرستاری داخلی – جراحی برونر و سودارث تنفس و تبادلات گازی

تدوین:

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

بیمارسان تخصصی و فوق تخصصی بهبود