

آسم چیست؟

آسم یک بیماری جدی و مزمن ریه است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود. مزمن به این معناست که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد در صورت تحریک مجاری هوایی در فرد مبتلا به آسم علائم خس خس سرفه تنگی نفس و فشردگی قفسه سینه ظاهر می شود و تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد.

آیا آسم یک مسئله مهم در امر بهداشت و سلامت عمومی است

بلی! بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در جهان از جمله تعداد قابل توجهی در کشور ما به این بیماری مبتلا هستند بطوریکه این بیماری سبب تحمیل هزینه زیاد کاهش کارایی و فعالیت مفید و عدم توانایی ادامه زندگی طبیعی بیماران در خانواده هایشان می شود. شیوع بیماری به ویژه در کودکان و شهرهای در حال توسعه رو به افزایش است. برخی عوامل موثر در بروز این مشکلات عبارتند از: کاهش تهویه در خانه های جدید تماس با مواد حساسیت زا (آلرژن ها) در محیط در بسته (مانند هیره ها در محیط خواب پشم قالی حیوانات خانگی بخصوص گربه) دود سیگار عفونت های ویروسی آلودگی هوا محرک های شیمیایی استفاده از مواد مصنوعی (رنگها طعم ها و اسانس ها) و غذاها افزایش فشارهای روانی در زندگی روزمره.

آسم چگونه بر جامعه تاثیر می گذارد؟

جامعه ما ممکن است هزینه زیادی برای آسم کنترل نشده پردازد افراد و خانواده ها ممکن است مخارج غیر ضروری و زیادی همراه با وقت انرژی برای مراقبت های اورژانس و با بستر بیماری صرف کنند. زمانی که افراد مبتلا بیماریشان را کنترل کنند تمام جامعه از کاهش این هزینه و افزایش کارایی سود می برند تقریباً ۵ درصد از کل مردم جهان به آسم مبتلا هستند و اگر جامعه شما در حال توسعه شهری است این نسبت ممکن است بیشتر هم باشد.

برای بیماران مبتلا به آسم چه رخ می دهد؟

بیمار مبتلا به آسم دچار التهاب مزمن در مجاری هوایی است. این مسئله سبب بروز علائم حمله آسم یعنی سرفه خس خس تنگی نفس عدم تحمل ورزش و احساس فشردگی قفسه سینه می شود. علائم آسم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند. حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید و گاه کشنده باشند. مراقبتهای پزشکی غالباً برای حملات شدید لازم است

چه کسانی به آسم مبتلا می شوند؟

آسم اغلب در خانواده هایی با سابقه مثبت فامیلی رخ می دهد. این بیماری می تواند در هر سنی بروز کند. آسم یک بیماری مسری نیست و چون یک مشکل طبی محسوب می شود ابتلاء به آن شرم و خجالتی برای بیمار ندارد. بسیاری از ورزشکاران المپیک و افراد مشهور مبتلا به این بیماری هستند افراد می توانند همزمان با ابتلاء به آسم زندگی موفق داشته باشند.

علت آسم چیست؟

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است. ولی آنچه که تاکنون روشن شده، نشان می‌دهد که برخی از افراد بویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی (حساسیت) در خانواده دارند، زمانی که در معرض دود سیگار، گرده گیاهان و قارچ‌ها یا سایر عوامل حساسیت‌زا (مانند حیوانات خانگی، هییره‌ها و سوسک‌ها) قرار می‌گیرند، شانس بیشتری برای ابتلاء به آسم پیدا می‌کنند. برخی از کارگردان نیز پس از تمام با محرک‌های شیمیایی استنشاقی دچار آسم می‌شوند.

آیا آسم قابل پیشگیری است؟

حملات آسم قابل پیشگیری است ولی برای آنکه ثابت شود که آیا خود بیماری نیز بطور ریشه‌ای قابل پیشگیری است یا خیر، مطالعات بیشتری باید صورت گیرد. البته جلوگیری از تماس با عوامل حساسیت‌زای محیطی و محرک‌ها به پیشگیری از بروز آسم کمک می‌کند.

آیا آسم ریشه کن می‌شود؟

تاکنون راه حلی برای ریشه کردن آسم پیدا نشده است ولی این بیماری را می‌توان به شکلی درمان و کنترل کرد که علائم و حملات آن پیشگیری شوند. زندگی با آسم در بیشتر موارد بدن‌دردس است.

آیا بیماری آسم با افزایش سن کودک تغییر می‌کند؟

اغلب کودکان با افزایش سن علائم کمتری خواهند داشت اگر چه در بعضی از آنها ممکن است شدت علائم ثابت بماند و یا حتی بیشتر شود ولی پیش‌بینی این امر به طور قطعی ممکن نیست. آسم یک بیماری درازمدت است که البته می‌تواند قابل کنترل باشد.

آسم چگونه کنترل می‌شود؟

آسم یک بیماری مزمن است معمولاً بیمار نیاز به مراقبت پزشکی پیوسته و منظم دارد. بیماران مبتلا به آسم متوسط تا شدید می‌توانند با استفاده از داروهای طول‌اثر که توسط پزشک توصیه می‌شود بطور روزانه التهاب مجاری هوایی خود را کنترل کنند و به این وسیله علائم و حملات بیماری را پیشگیری نمایند. در صورت ظهور علائم داروهای سریع‌اثر (مانند داروهای استنشاقی) برای تسکین آنها بکار می‌رود.

چگونه بیمار مبتلا به آسم می‌تواند بیماری خود را کنترل کند؟

هر بیمار مبتلا به آسم باید پزشکی مطلع و آگاه در زمینه بیماری آسم را به عنوان طبیب معالج و مشاور درازمدت خود انتخاب نمایند. پزشک و بیمار با کمک هم برنامه مشخصی برای مصرف داروها اجتناب از عوامل آغازگر حمله آسم و مراحل درمان در صورت وقوع حمله را طراحی و اجرا خواهند کرد. پیگیری این برنامه و تعدیل و تغییر آن به هنگام لزوم ممکن است برنامه‌ای برای تمام عمر باشد.

آیا داروها تنها راه کنترل آسم هستند؟

خبر! اجتناب از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می‌شوند، نیز بسیار مهم است. این عوامل آغازگر آسم نامیده می‌شوند هر بیمار باید راه اجتناب از عوامل آغازگر بیماری خود را بداند و بدان عمل نماید.

شناخت عوامل آغازگر علائم و حملات آسم :

راههای متعددی وجود دارد که شما می توانید از طریق آنها از شدت بیماری کودک خود کم کنید . شما می توانید با شناخت و اجتناب از تماس کودک خود با عوامل آغازگر علائم آسم از شروع حمله پیشگیری نمایید . در این رابطه از پزشک خود بخواهید تا در شناسایی و راههای پیشگیری از تماس عوامل محرک و مزاحم به شما کمک کند در اینجا به نمونه ای از عوامل آغازگر حملات و علائم آسم و راههای اجتناب از آنها اشاره می کنیم .

عوامل حساسیت زای حیوانات

- ❖ حیوانات دست آموز را از خانه بیرون ببرید
- ❖ به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست آموز را به رختخواب ندهید
- ❖ از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید
- ❖ از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر پشم و کرک اجتناب کنید

هیره موجود در گرد و خاک خانه ها

- ❖ هیره ها بند پایانی میکروسکوپی هستند (به اندازه طولی حدود ۰/۱ میلی متر) که معمولا با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند
- ❖ بالشتها و تشکها را در پوششهایی (مثلا پلاستیکی) غیر قابل نفوذ بپیچد
- ❖ کلیه ملحفه ها را هفته ای یک بار در آب داغ (۵۵ درجه سانتی گراد) بشویید.
- ❖ رطوبت خانه و محیط های در بسته را کاهش داده و در حد کمتر از ۵۰ درصد نگهدارید.
- ❖ در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید.

گرده ها و قارچهای مجازی

- ❖ در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگهدارید.
- ❖ از منابع تکثیر قارچ مانند برگهای خیس و مواد زائد باغچه اجتناب کنید .
- ❖ در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید .

دود سیگار

دود سیگار که حاوی صدها ماده مختلف شیمیایی و سمی است . یکی از مهمترین عوامل محرک و آغازگر حملات آسم به شمار می رود بنابراین توصیه می شود:

- ❖ در صورت ابتلاء به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید
- ❖ اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای آلی

تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا سن شش ماهگی یکی از مهمترین راههای پیشگیری از وقوع آسم و سایر حساسیتهای در کودکانی است که سابقه چنین بیماریها را در خانواده خودشان دارند رعایت توصیههای پزشکی و بهداشتی در زمینه تغذیه شیرخوار و عدم استفاده از مواد حساسیت زای (مانند سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فراوردههای گندم، سویا، آجیل، مرکبات و...) در ابتدای شروع تغذیه کمکی شیرخوار، به پیشگیری از وقوع آسم کمک شایانی می کند.

اهمیت آسم در دوران بارداری چیست؟

علائم بیماری آسم در خانمهای باردار ممکن است تشدید شود. بیشترین زمان محتمل برای تشدید علائم آسم در زمان بارداری مربوط به هفته های آخر این دوران است. نباید فراموش کرد که در صورت عدم کنترل مناسب بیماری سلامتی جنین و مادر هر دو در معرض تهدید قرار می گیرد. موارد زیر برای کنترل بهتر آسم در دوران بارداری توصیه می شود

- در صورت وجود سابقه آسم باید این موضوع را با پزشک ماما یا پرستار خود در میان بگذارید
- در دوران بارداری معاینات مکرر دوره های داشته باشید تا از سلامت خود و جنین مطمئن شوید.
- در مورد ادامه مصرف داروهای قبلی با پزشک خود مشورت کنید.
- در دوران بارداری در صورت تجویز داروهای ضد آسم توسط پزشک معالج آنها را با برنامه ای درمانی توصیه شده مصرف کنید. مصرف اغلب داروهای درمان کننده آسم در دوران بارداری بدون خطر و مجاز است.

از برنامه درمانی آسم چه انتظاراتی می توان داشت؟

افرادی که در برنامه درمانی آسم را دنبال می کنند می توانند زندگی فعال با نشاط و بدون علائم آزاردهنده آسم داشته باشند. بنابراین درمان آسم سبب کاهش خسارت اقتصادی اجتماعی و خانوادگی ناشی از آن می شود.

با درمان مناسب بیشتر بیماران مبتلا به آسم قادر خواهند بود:

- فعالیت طبیعی بدون ایجاد علائم آسم داشته باشند
- خواب طبیعی و بدون علائم آسم هنگام شب داشته باشند
- از حملات آسم پیشگیری کنید

آیا درمانهای مناسب و جدید آسم در جامعه ما قابل دسترس است؟

بلی. داروهای موثر و متنوعی در زمینه آسم وجود دارند که با نظر پزشک و براساس نوع و شدت بیماری انتخاب می شوند. برخی از داروهای جدید گران هستند ولی در عوض به دلیل تاثیر خوب آنها سبب پیشگیری از بستری بیمار در بیمارستان که هزینه بیشتری دارد می شوند.

آیا توانایی انجام برنامه های پیشگیری و درمان وجود دارد؟

بلی. از آنجا که این برنامه ها سبب صرفه جویی در هزینه های درمان دیررس می شوند به سود شماست که تاخیری در پیگیری و اجرای آنها نداشته باشید

آیا می توان در زمینه آسم تغییری ایجاد کرد؟

بلی! از آنجا که بیماری آسم به همه گروههای سنی و شغلی جامعه مربوط می شود لذا اقدام برای شناسایی و حل مشکلات ناشی از آن نیازمند کمک همه افراد جامعه است و ضروری است که پزشکان پرستاران معلمان بهورزان و بیماران با تشریح مساعی یکدیگر برنامه پیشگیری و درمان آسم را اجرا کنند.

علائم بالینی شایع در آسم

۱- تنگی نفس

۲- سرفه

۳- خس خس

علائم هشدار دهنده وقوع حمله آسم

کاهش در عدم ثبت شده توسط نفس سنج بیمار وخامت پیش رونده سرفه. خس خس. تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه هر گونه سختی در نفس کشیدن نفس سنج یا دستگاه پیک فلومتر وسیله ای مدرج است که بیمار برای سنجش وضعیت تنفسی خود و پس از آموزش توسط پزشک معالج بطور روزانه از آن استفاده می کند و عدد مربوط به فشار بازدم خود را در برگه ای ثبت می کند اندازه گیری و ثبت روزانه فشار هوای بازدم توسط این دستگاه کمک به کنترل بهتر بیماری آسم و پیشگیری از وقوع حملات شدید و بستری بیمار در بیمارستان می نماید.

اطلاعاتی برای پدران و مادران

بیماری آسم غیر واگیر است.

بیمار مبتلا به آسم در شرایط کنترل بیماری منعی برای انجام ورزش ندارد. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند و عمل به توصیه پزشک معالج و استفاده از وسایل و داروهای تجویز شده برای موفقیت درمان ضروری است.

استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است و اصرار بیمار در تجویز و مصرف آنها صحیح نیست.

اصول استفاده از اسپری

۱- سرپوش اسپری را برداری و مخزن اسپری را تکان دهید

۲- به آرامی و به طرز یکنواخت نفس خود را بیرون دهید

۳- اسپری را در فاصله ۵ سانتی متری جلوی دهان باز بگیرید و یا در داخل دهان فرو برید

۴- رهاگر مخزن را در حالی که به آرامی و تا سر حد امکان به طور عمیق و آرام نفس خود را به داخل می کشید فشار دهید

۵- برای حدود ۱۰ ثانیه نفس را حبس کنید

۶- نفس خود را به آرامی و به صورت یکنواخت خارج می سازید

محفظه های دارویی (spacer):

با وجود رعایت همه دستورات ذکر شده برای استفاده درست اسپری های دارویی باز هم میزان داروی ورودی به مجاری هوایی کم است. چون مقادیری از داروی بر روی زبان و حلق رسوب می کند و مقداری از آن نیز در هوا هدر می رود. استفاده از یک محفظه شبیه شکل صفحه بعد می تواند به مدت طولانی تری دارو را در دسترس دستگاه تنفس قرار دهد و نیازی به همکاری قابل توجه بیمار در نفس کشیدن ندارد. به علاوه وقوع سرفه به هنگام استفاده از اسپری همراه محفظه کم است و عوارض نادری چون برقک دهانی با بکار بردن محفظه های دارویی به حداقل می رسد. محفظه های دارویی انواع و اندازه های مختلفی دارند. ولی کارکرد آنها مشابه است.

روش استفاده از محفظه های دارویی:

- ۱- اسپری را خوب تکان دهید
- ۲- اسپری را براساس توصیه و آموزش پزشک خود به محفظه دارویی متصل کنید
- ۱-
- ۲- رهاگر مخزن اسپری را فشار دهید تا دارو وارد محفظه دارویی شود
- ۳- قسمت دهانی محفظه دارویی را داخل دهان قرار دهید و به آرامی نفس بکشید. در صورت استفاده از ماسک به جای قسمت دهانی ماسک را روی دهان و بینی بیمار قرار دهید تا داخل آن نفس بکشد. معمولا تعداد ۴ دم و بازدم برای ورود قسمت اعظم داروی استنشاقی به درون مجاری هوایی کافی است.
- ۴- تعداد دفعات تخلیه اسپری به درون محفظه با دستور پزشک تعیین می شود و در صورت لزوم استفاده بیشتر از یک پاف بهتر است فاصله کوتاهی تا پاف بعدی رعایت شود

نکاتی در مورد داروهای مورد استفاده در درمان آسم

دو نوع دارو برای درمان آسم استفاده می شوند
داروهای گشاد کننده برونش داروهای هستند که عضلات منقبض شده مجاری هوایی را شل می کنند و از این سبب کاهش و یا رفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله حاد می شوند. داروهای بتاآگو نیست (مانند سالبوتامول) تئوفیلین و ایپراتروپیوم از این دسته هستند
داروهای ضد التهابی داروهای هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می شوند و از این علائم آسم را کاهش می دهند این داروها نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند.
کرومولین سدیم. استروئیدهای استنشاقی (مانند بکلومتازون و فلوتیکازون) و خوراکی (مانند پردنیزولون) از این دسته داروها هستند

داروهای درمان کننده آسم چگونه تجویز می شوند؟

بیماری آسم در بین بیماران تفاوت های مهم و قابل توجهی دارد عوامل آغازگر و تشدید کننده در هر بیمار ممکن است متفاوت باشند بنابراین تشخیص نوع و شدت آسم در یک بیمار و انتخاب داروی مناسب حتما نیاز به بررسی و معاینه دقیق توسط پزشک معالج و حاذق دارد. برنامه درمانی و داروهای مناسب توسط پزشک تعیین می شود و تنها با رعایت دستورات توصیه شده پزشک می توان انتظار کنترل بیماری و رفع علائم را داشت.

برنامه درمانی آسم چیست ؟

برنامه درمانی مبین آن است که چه دارویی را در چه زمانی مصرف کنید.

۱- داروهای گشاده کننده برونش برای رفع علائم حاد اگر فقط گاهگاهی دچار علائم آسم می شوید (کمتر از یک یا دو بار در هفته) ممکن است نیاز دارویی شما تنها با داروی گشاد کننده برونش برطرف شود. در صورت بروز حمله حاد آسم ممکن است شما با دستور پزشک معالج خود اجازه استفاده مقادیر بیشتری از این دارو داشته باشید البته برای حملات شدید گاه داروهای دیگری نیز تجویز می شود.

در صورتی که ورزش محرک علائم آسم در شما است ممکن است پزشک معالج شما مصرف داروی گشاده کننده برونش (مانند سالبوتامول) را پیش از آغاز ورزش تجویز نماید و بدین ترتیب از شروع علائم آسم پس از ورزش پیشگیری کند

۲- داروهای ضد التهابی برای درمان و پیشگیری تورم و التهاب مجاری هوایی اگر شما علائم آسم را بیش از یک یا دو بار در هفته تجربه می کنید نیاز به داروهای ضد التهابی دارید شما باید این داروها را هر روز مصرف کنید نوع دارو و مقدار آن را حتما پزشک معالج تعیین می نماید.

*** به خاطر داشته باشید :** در صورت وجود علائم آسم در صبحگاه هنگام استراحت یا ورزش برنامه درمانی شما دچار اشکال است که برای رفع آن حتما باید پزشک معالج خود تماس بگیرید.

آیا داروهای آسم بدون عارضه هستند ؟

معمولا داروهای تجویز شده برای آسم به شرط مصرف مناسب و بجا فاقد عارضه قابل توجه هستند. برخی از مردم نگران اعتیاد و وابستگی به داروهای آسم هستند که چنین باوری درست و عملی نمی باشد.

برای پیشگیری از وقوع عوارض احتمالی لازم است داروها را همانگونه که پزشک تجویز نموده است مصرف کنید و در صورت بروز هر گونه عارضه و یا مشکلی پزشک معالج خود را باخبر سازید.

هیچگاه داروی مصرفی را با نظر خودتان افزایش یا کاهش ندهید و هرگز بدون توصیه پزشک داروهای خود را قطع نکنید .