مقدمه :آسم یک معضل بهداشتی برای کلیه جوامع اعم از توسعه یافته و درحال توسعه به‌شمار می‌رود. بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت ۳۳۴ میلیون نفر از مردم دنیا به بیماری آسم مبتلا هستند. متأسفانه شیوع این بیماری در بسیاری از کشورهای جهان و از جمله کشور ما در حال افزایش است پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۰ میلادی ۱۰۰ میلیون بیمار آسمی به بیماران فعلی اضافه گردد .

تعریف آسم :بیماری‌التهابی‌مزمن وغیرواگیر راه‌های هوایی است و وجه مشخصه آن بروز **حملات مکرر سرفه ، تنگی نفس همراه با خس‌خس سینه و احساس خفقان** است .

علل آسم :علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تاکنون روشن شده،این است که آسم از ترکیب عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی ایجاد می‌شود ولی افرادی که هر یک از موارد زیر را دارند بیشتر در معرض بیماری آسم قرار دارند:

۱- سابقه انواع بیماری‌های آلرژیک (اگزما ، آلرژی بینی ،آلرژی غذایی)

۲- تماس‌های شغلی (کارگران نانوایی، چوب بری ، رنگ‌سازی و ...)

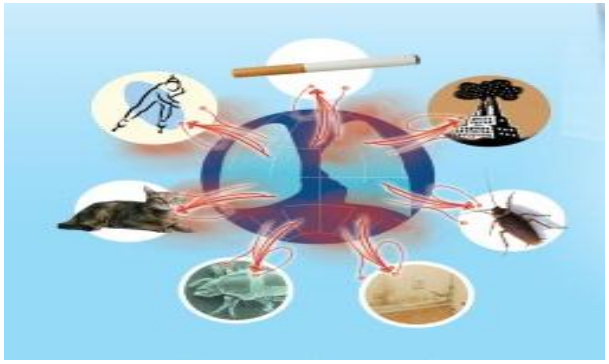
مهمترین عوامل محیطی که می توانند سبب بروز یا تشدید آسم شوند، عبارتند از:

- گرده‌های گل و گیاهان ،درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار و علوفه هرز در فصول مختلف سال

- عوامل حساسیت‌زای حیوانات(پر، مو یا پوست)
- قارچ ها و کپک‌ها
- هیره یا مایت موجود در گردوخاک خانه‌ها

(هیره یا مایت موجودات بسیار ریزی هستندکه با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند و از پوسته‌ریزی بدن انسان تغذیه می‌کنند و در بالش، پتو، فرش، مبل، عروسک‌های پولیشی و سایر جاهای گرم و مرطوب دارای غبار زندگی می‌کنند.)

- سوسک و انواع حشرات
- عوامل عفونی ویروسی (سرماخوردگی ، آنفلوانزا)
- دود سیگار و سایرمواد دخانی مانند قلیان و پیپ
- آلودگی هوا
- بوهای تند(مانند رایحه عطر و ادکلن)
- آلاینده‌های شیمیایی مانند شوینده‌ها و حشره‌کش‌ها
- داروهایی مانند آسپیرین و برخی مسکن‌ها
- مواد افزودنی غذاها وحساسیت های غذایی، به‌ویژه در کودکان
- عدم تغذیه با شیر مادر
- کمبود ویتامین D
- چاقی



تشخیص آسم :گرفتن شرح حال کامل بیماران بطور معمول پایه اصلی در مسیر تشخیص بیماری است.

سرفه های طولانی و مکرر بیش از ۴ هفته ، خس خس سینه مکرر ، تنگی نفس و یا احساس فشار در قفسه سینه در همه افراد بالای یک سال جستجو شده و افراد دارای هر یک از علائم فوق به پزشک ارجاع می‌گردند.

درمان :آسم یک بیماری مزمن است که تاکنون راه حلی برای ریشه‌کن کردن آن پیدا نشده ولی این بیماری را میتوان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علایم و حمله های آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم میتوان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. اما باید دانست که داروها تنها راه کنترل آسم نیستند؛ بلکه یکی از اصول اولیه کنترل آسم، انجام اقدامات پیشگیرانه است یعنی پرهیز از عوامل محرکی که سبب التهاب مجاری هوایی و تشدید آسم می‌شوند.

بهترین راه پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن تنفسی شناخت عوامل خطرزای این بیمار ی‌ها و پرهیز از مواجهه با آنها است.

چگونه آسم را در خانه کنترل کنیم ؟

۱- از نگه‌داری حیوان خانگی در منزل اجتناب کنیم.
۲- خودمان را از مواجهه با گل و گیاه و گرده‌ها دور نگه‌داریم.
۳- از سیگارکشیدن بپرهیزیم و نگذاریم کسی درحوالی ماسیگار بکشد.
۴- هنگام نظافت منزل در و پنجره‌ها را باز کنیم.
۵- با شست‌وشوی مرتب لوازم خواب و ملحفه‌ها(با آب ۶۰ درجه) ازشرمایت‌ها در امان باشیم.
۶- در هوای آلوده حتی المقدور از منزل خارج نشویم.
۷- سطح رطوبت خانه را کاهش دهیم.
۸- سوسک از عوامل حساسیت‌زا است بنابراین با روشهای مناسب در دفع این حیوان تلاش گردد.

سایر مراقبت‌ها :

۹- تغذیه انحصاری باشیر مادر در ۶ ماهه اول زندگی خطربروز آسم را کاهش می‌دهد لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است غیراز موارد ضروری از شیر خشک استفاده نشود.
۱۰-رطوبت و گرما سبب رشد قارچها و کپک‌ها می‌گردند لذا باید محل‌های مرطوب (حمام ، زیرزمین) مکرر تمیز شوند.
۱۱-آلرژی‌های پوستی ، آلرژی بینی وچشم به منظور کاهش خطر بروز آسم، درمان شوند.
۱۲-از مصرف آسپیرین و سایر مسکن‌ها دربیماران حساس به آنها، اکیدا پرهیز گردد.
۱۳- در افراد حساس‌ازمصرف برخی داروهای قلبی (پروپرانولول) و ضدفشارخون بالا (کاپتوپریل) پرهیز گردد و با نظر پزشک معالج داروی دیگری جایگزین شود.

هنگام حمله آسم چه کارکنیم ؟

۱- بنشینید، آرامش خود راحفظ کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.
۲- اسپری بزنید. هر ۲۰ دقیقه ۸- ۴ پاف اسپری سالبوتامل بزنید تا وضعیت تنفس‌تان بهتر شود. این کار را می‌توانید تا ۳ مرتبه تکرار کنید.
۳- اگر بعد از ۳ مرتبه استفاده متناوب از اسپری بهبودی در تنفس‌تان ایجاد نشد با اورژانس تماس بگیرید یا به پزشک مراجعه نمایید.



منابع :

سایت دفتر بیماریهای غیرواگیر -معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی -سال ۱۳۹۷
راهنمای آموزش بیمار مبتلا به آسم -دفتر آموزش ارتقای سلامت -معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- ۱۳۹۷
تدوین :
دکتر نوین تنکابنی – کارشناس واحد پیشگیری ومبارزه بابیماریهای غیرواگیرمعاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت بهداشتی

«هرگز زود نیست، هرگز دیر نیست

در همه حال باید به فکر بیماری‌های مجاری تنفسی بود»

آسم وافراد درمعرض خطرآن



شماره انتشارات کمیته علمی-اجرایی آموزش وارتقای سلامت (۶۳۰)