

راهنمای آموزش بیمار مبتلا به آسم به مناسبت روز جهانی آسم



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

هرگز زود نیست، هرگز دیر نیست
در همه حال باید به فکر
بیماری‌های مجاری تنفسی بود

راهنمای خودمراقبتی در آسم

آسم، بیماری التهابی مزمن و غیرواگیرریه است. منظور از مزمن، این است که این بیماری همیشه وجود دارد؛ حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری، به دنبال واکنشی که راه‌های هوایی به عوامل محرک و حساسیت‌زا (آلرژی) نشان می‌دهند، وقایع زیر در راه‌های هوایی رخ می‌دهد:

- ۱) پوشش داخلی راه‌های هوایی، متورم و ملتهب می‌شود؛
- ۲) ترشحات راه‌های هوایی (موکوس) زیاد می‌شود؛ و
- ۳) عضلات اطراف راه‌های هوایی منقبض می‌شوند.

این سه عامل، موجب انسداد راه‌های هوایی می‌شوند و در نتیجه، هوای کمتری از مجاری هوایی عبور می‌کند. در ادامه، با سخت‌تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس بروز می‌کند.

علل آسم



علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تاکنون روشن شده، این است که اگر در خانواده یک فرد، سابقه یکی از انواع بیماری‌های آلرژی (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) وجود داشته باشد، احتمال بروز آسم در چنین فردی و خانواده‌اش بیشتر می‌شود. به علاوه، تماس با بعضی از مواد حساسیت‌زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم شود. برخی افراد به دلیل تماس‌های شغلی ممکن است دچار آسم شوند؛ مانند کارگران نانوايي، چوب‌بری، رنگسازي و... همچنین ممکن است بیماری آسم در افرادی که هیچ سابقه‌ای از آلرژی ندارند نیز رخ دهد.

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

- گرده‌های گل و گیاه؛
- عوامل حساسیت‌زای حیوانات (پر، مو یا پوست)؛
- قارچ‌ها و کپک‌ها؛
- هیبره یا مایت موجود در گرد و خاک خانه‌ها؛
- سوسک و انواع حشرات؛
- دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پیپ؛
- آلودگی هوا؛
- تغییرات آب‌وهوایی، به خصوص هوای سرد و خشک؛
- بوهای تند (مانند رایحه عطر و ادوکلن)؛
- آلاینده‌های شیمیایی مانند شوینده‌ها و حشره‌کش‌ها؛
- تغییرات هیجانی شدید (مانند گریه و خنده شدید، غم‌وشادی مفرط، استرس)؛
- عفونت‌های ویروسی (مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا)؛
- ورزش و فعالیت فیزیکی؛
- داروهایی مانند آسپیرین و برخی مسکن‌ها؛
- مواد افزودنی غذاها و حساسیت‌های غذایی، به ویژه در کودکان؛
- عدم تغذیه با شیر مادر؛
- کمبود ویتامین D؛ و
- چاقی.

علائم آسم

شایع‌ترین علائم آسم عبارتند از:



1 < سرفه: سرفه بیماران مبتلا به آسم معمولاً در اواخر شب و اوایل صبح تشدید می‌شود و خواب آنها را مختل می‌کند. این سرفه‌ها ممکن است تک‌تک یا حمله‌ای باشند ولی معمولاً برای مدتی نسبتاً طولانی ادامه پیدا می‌کنند. در هر صورت، اگر این سرفه‌ها بیشتر از ۴ هفته طول بکشند، باید بیمار را برای بررسی از نظر آسم به پزشک متخصص ارجاع داد.



۲) **خس خس:** نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس (معمولا در بازدم) شنیده می‌شود. خس خس سینه را باید از خرخر که نوعی صدای بم است و معمولا در هنگام دم شنیده می‌شود، افتراق داد. خس خس عودکننده نیز از علائمی است که باید در صورت مشاهده آن، به بیماری آسم مشکوک شد و بیمار را به پزشک متخصص ارجاع داد.

۳) **تنگی نفس:** در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت می‌گیرد ولی اگر بیمار دچار اختلال تنفس به صورت تنگی نفس شود، باید به آن به عنوان یکی از علائم هشداردهنده توجه کرد و به آسم مشکوک شد و جهت بررسی بیشتر، بیمار را به پزشک ارجاع داد.

البته همه بیماران علائم بالا را به طور کامل ندارند و شدت و میزان این علائم نیز در حالت‌های مختلف بیماری یک بیمار (به ویژه در هنگام حمله آسم) متفاوت است. همچنین ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم به طور همزمان با سایر

اختلالات آلرژیک مانند آلرژی بینی (با علایمی نظیر عطسه مکرر، خارش، آبریزش و گرفتگی بینی) و یا اگزما (با علایمی نظیر ضایعات پوستی خارش دار) دیده شود.

حمله آسم

وقتی شدت علایم آسم از حد معمول بیشتر شود، به آن حمله آسم اطلاق می شود. حمله های آسم معمولاً شدت متفاوتی دارند. بعضی از آنها گاهی آنقدر شدید می شوند که حتی می توانند مرگبار باشند. اما بیشتر حمله های آسم از چنین شدتی برخوردار نیستند. در هر صورت، علایم حمله شدید آسم عبارتند از:

۱) تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و سریع؛

۲) عرق سرد؛

۳) خس خس پیشرونده؛

۴) استفاده از عضلات تنفسی فرعی که نشانه اش کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای به درون قفسه سینه است؛

۵) ناتوانی در بیان یک جمله؛ و

۶) افت سطح هوشیاری.

کنترل و درمان آسم

آسم یک بیماری مزمن است که تاکنون راه حلی برای ریشه کن کردن آن پیدا نشده ولی این بیماری رامی توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علایم و حمله های آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم می توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. اما باید دانست که داروها تنها راه کنترل آسم نیستند؛ بلکه پرهیز از عوامل محرکی که سبب التهاب مجاری هوایی و تشدید آسم می شوند، بسیار اهمیت دارند. بنابراین یکی از اصول اولیه کنترل آسم، انجام اقدامات پیشگیرانه است. مهم ترین اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم از این قرارند:

- برای مقابله با هییره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالش ها و تشک ها در پوشش های غیر قابل نفوذ (مثلاً پوشش پلاستیکی) پیچیده

با آسم در خانه



از سیگار کشیدن پرهیزید و ننگارید
کسی در حوالی شما سیگار بکشد

خودتان را از مواجهه با گل و
گیاه و گرده‌ها دور نگه دارید

از نگهداری حیوان خانگی در
منزل اجتناب کنید



در هوای آلوده حتی المقدور
از منزل خارج نشوید

باشستشوی مرتب لوازم خواب
از شرمایت‌ها در امان باشید

هنگام نظافت منزل
در و پنجره‌ها را باز کنید



چگونه آسم را در

خانه کنترل کنیم؟

شوند و کلیه ملحفه‌ها هفته‌ای یک بار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی‌گراد) شسته و در آفتاب خشک شوند. در صورت امکان نباید از قالی به عنوان کفپوش استفاده کرد و وسایل فراوان (مانند اسباب‌بازی، کتاب و مبلمان) نیز نباید در داخل اتاق کودک نگهداری شوند. سطح رطوبت خانه باید کاهش یابد و هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد؛

- باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست‌آموز مانند گربه و سگ به رختخواب داده نشود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک نیز باید اجتناب شود. سوسک نیز یکی از عوامل حساسیت‌زا است که باید با روش‌های مناسب برای دفع آن از محل کار و زندگی تلاش کرد؛
- باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد

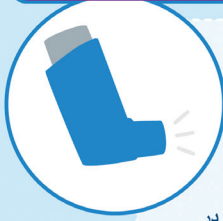
- خودداری شود. همچنین اجازه سیگارکشیدن در خانه یا فضاهای بسته نیز نباید به دیگران داده شود؛
- هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و ورزش در فضای آزاد اجتناب کرد. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل نیز باید از مصرف سوخت‌های بیولوژیک نظیر چوب، فضولات و زباله خودداری کرد؛
 - تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در ۶ ماه اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود؛
 - بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفیدکننده‌ها و جوهر نمک واکنش نشان می‌دهند. از این عوامل محرک نیز باید اجتناب شود؛
 - گرده‌های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم و آلرژی فصلی می‌شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار و علوفه هرز در فصول مختلف سال، مشکل‌ساز هستند. در فصل‌های گرده افشانی باید با بستن در و پنجره از نفوذ گرده‌ها به اتاق جلوگیری کرد؛ و
 - رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌شوند. کپک‌ها و قارچ‌ها از عوامل حساسیت‌زا در فضاهای بسته به شمار می‌روند. لذا باید از منابع تکثیر قارچ مثل جاهای مرطوب اجتناب کرد و محل‌های مرطوب مانند حمام و زیرزمین را به طور مکرر و منظم تمیز کرد.

درمان دارویی آسم

برای درمان آسم از دو دسته اصلی دارویی استفاده می‌شود:

- ۱ < **داروهای سریع‌الاثرب:** این داروها با کاهش انقباض عضلات راه‌های هوایی سبب گشاد شدن راه‌های هوایی و در نتیجه، کاهش یا رفع علائم آسم می‌شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف‌ترین دارو از این گروه سالبوتامول است.

هنگام حمله آسم چه کار کنیم؟



۱ بنشینید. آرامش خود را حفظ کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

۲ اسپری بزنید. هر ۲۰ دقیقه، هر ۴ تا ۸ پاف اسپری سالبوتامول بزنید تا وضعیت تنفس تان بهتر شود. این کار را می توانید تا ۳ مرتبه تکرار کنید.

۳ اگر بعد از ۳ مرتبه استفاده متناوب از اسپری بهبودی در تنفس تان ایجاد نشود، با اورژانس تماس بگیرید یا به پزشک مراجعه کنید.

کنترل حمله آسم

۲ **داروهای کنترل کننده:** خاصیت مشترک این دسته از داروها، آثار ضد التهابی آنهاست و آنها به این ترتیب می توانند علایم آسم را کاهش دهند. این دسته دارویی باید هر روز به طور منظم و برای مدتی طولانی استفاده شوند. سردسته این گروه از داروها استروئیدها هستند.

آسم و ورزش

بیمار مبتلا به آسم قادر به انجام تمام انواع ورزش هستند. در صورتی که بیماری آسم تحت کنترل باشد، نه تنها نباید بیمار مبتلا به این بیماری را از انجام ورزش منع کرد، بلکه باید به ورزش تشویق نمود. البته ورزش کردن در هوای سرد و خشک (مثلا ورزشی مانند اسکی) باید با رعایت شرایط خاص و با احتیاط کامل انجام شود و ورزش هایی مانند شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری ارجح هستند. در هر صورت، باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزش در بعضی از افراد می تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران، به خصوص در هوای سرد و خشک، باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمش های سبک گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علایم بیماری می شوند، باید نیم ساعت قبل از شروع ورزش، داروی سالبوتامول را دریافت نمایند.