

## علائم آسم

علائم و نشانه های بیماری آسم هم از نظر شدت و هم از نظر شکل علائم در بین افراد متفاوت است. ممکن است شما فقط در هنگام ورزش دچار حملات آسمی شده و یا همیشه در خطر این حملات باشید. علائم و نشانه های بیماری و حملات آسم شامل:

- تنگی نفس
- سفت شدن قفسه سینه و یا درد در قفسه سینه
- مشکل در خوابیدن بدلیل تنگی نفس، سرفه و یا خس خس
- صدای سوت یا خس خس هنگام بیرون دادن هوا (بازدم)
- حملات سرفه و خس خس که در هنگام سرماخوردگی، آنفلوآنزا و بوسیله ویروس های تنفسی شدید تر می شوند.
- **علائمی که نشان می دهند که آسم شما پیشرفته تر و شدید تر می شود:**
- زمانیکه علائم ذکر شده در بالا متداول تر و همیشگی شود.
- افزایش مشکل در تنفس و تنگی نفس شدیدتر (میزان این مشکل با وسیله ای بنام **peak flow meter** اندازه گیری می شود).

• نیاز به مصرف بیشتر از دستگاههای استنشاقی

در بعضی از افراد حمله آسمی در شرایط زیر به بیشترین حد خود می رسد:

- آسم ناشی از ورزش
  - آسم ناشی از کار
  - آسم ناشی از حساسیت
- حملات شدید آسم می تواند زندگی شما را تهدید کند، قبل از دچار شدن به این حملات با پزشک برای کنترل و مدیریت این حملات صحبت کرده و هنگام خطر شدید سریعا با اورژانس تماس بگیرید.

**(Asthma)** نوعی از بیماریهای ریه بوده که بر مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را برعهده دارد تاثیر گذاشته، باعث نازک شدن و تورم این مسیر شده، مخاط این ناحیه را افزایش می دهد و تنفس فرد مبتلا را سخت کرده و وی را دچار تنگی نفس، خس خس و سرفه می نماید.

در بعضی از افراد آسم فقط کمی باعث ناراحتی آنها می شود در حالیکه در دیگر افراد این بیماری شدید بوده و آنها را دچار مشکلات جدی و همچنین حملات شدید آسم می کند. هرچند درمان کامل بیماری آسم کشف نشده است اما می شود با راههایی این بیماری را کنترل کردن و شدت آن را کم نمود.

## حمله آسم چیست؟

حمله آسمی یا **asthma attack** زمانی است که شدت بیماری آسم بیشتر از همیشه شده است. این حملات ناگهانی و با شدت های متفاوت، ممکن است رخ دهند. در هنگام این حملات:

- ۱- عضلات دور مسیر جریان هوا سفت شده و باعث باریک شدن این مسیر می شوند.
  - ۲- در نتیجه مرحله ۱ هوای کم تری در مسیرهای هوایی جریان پیدا می کند.
  - ۳- التهاب مسیرهای جریان هوا افزایش یافته و باعث باریک شدن بیشتر این مسیر می گردد.
  - ۴- مخاط بیشتری در مسیرهای هوایی ترشح شده، این مسیرها را بیش از پیش نازک تر می کند.
- در نتیجه این حمله تنفس فرد بسیار سخت شده و یا در بعضی از موارد مسیر هوایی کاملا بسته می شود. مراقبت و رسیدگی فوری در هنگام حملات آسمی لازم می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

## آسم



تهیه و تدوین:

فاطمه شکری (کارشناس پرستاری)  
بیمارستان ولی عصر (عج) شهرستان دره شهر  
بخش داخلی و جراحی.

## عوامل و دلایل

هنوز معلوم نیست که چرا بعضی از افراد دچار آسم شده و بعضی دیگر به این مشکل مبتلا نمی شوند ، دانشمندان حدث می زنند ترکیبی از عوامل محیطی و وراثتی عامل این بیماری باشند. عواملی که ممکن است بتوانند باعث ابتلا به آسم و حملات آسمی شوند ، شامل :

- مواد آلرژی زای موجود در هوا
- عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی و ...
- فعالیت های جسمانی (در آسم های ناشی از ورزش)
- هوای سرد
- هوای آلوده و پر دود
- بعضی از داروهای خاص همچون مسدود کننده های بتا ، اسپیرین ، بروفن و ناپرووسکن
- ناراحتی های روحی و استرس
- سولیفیتها و مواد نگه دارنده موجود در بعضی از غذاها
- بیماری ریفلاکس معده و مری (GERD)
- چرخه قاعدگی در بعضی از زنان

### عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند :

- بنظر می رسد ، بعضی از عوامل مختلف خطر ابتلای افراد به آسم را افزایش می دهد ، این عوامل شامل :
- ابتلای حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
  - ابتلا به بیماری های آلرژیکی
  - چاق بودن و اضافه وزن
  - سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران
  - فرزندان مادرانی که در هنگام بارداری سیگار می کشیدند.

• قرار گرفتن در برابر دود ماشین ها و سایر آلودگی های هوا

• قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در بعضی از شغل ها

## عوارض آسم

بیماری آسم می تواند باعث مشکل در خوابیدن ، کار و تفریح شما گردد. بعلاوه آسم می تواند باعث بستری شدن پی در پی و طولانی مدت شما در بیمارستان شده و همچنین داروهای درمان آسم در بلندمدت می توانند اثراتی بر روی سلامتی بگذارند.

## درمان خانگی آسم

هرچند بیشتر افراد مبتلا به آسم برای درمان و کاهش شدت بیماری از دارو استفاده می کنند ، اما می شود در کنار مصرف این دارو ها با رعایت موارد زیر نیز بیماری آسم را بهبود بخشید. این موارد شامل :

- از دستگاههای تصفیه هوا در خانه و محل کار خود استفاده کرده و همچنین برای جلوگیری از ورود هوای آلوده ، درز پنجره ها را بخوبی ببوشانید.
- وسایل خانه و محل کار خود را همیشه گردگیری کرده و از آلوده شدن آنها جلوگیری کنید.
- رطوبت هوا را متعادل کرده و در صورتیکه در مکان هایی مرطوب و نمناک زندگی می کنید با پزشکتان در اینباره صحبت نمایید.
- نواحی مختلف همچون حمام ، دستشویی و آشپزخانه را از وجود قارچ ها و باکتری پاک نمایید و همچنین برای حفظ پاکیزگی محل زندگی حداقل در هفته یکبار خانه تان را تمیز نمایید.

• اگر هوای بیرون از خانه سرد بود با شال یا ماسک بینی و دهان خود را ببوشانید.

### همچنین موارد زیر را یاد داشته باشید :

- ابتلا به آسم به این معنا نیست که شما نمی توانید ورزش نمایید ، ورزش آرام و معتدل با مشورت پزشک می تواند به شما کمک نماید.
- در صورتیکه چاق هستید بدنبال راههای برای کاهش وزن بوده و همچنین اگر وزنی متعادل دارید ، برای حفظ وزن و تناسب اندامتان تلاش نمایید.
- یک رژیم غذایی سالم را دنبال کرده و طیف گسترده ای میوه و سبزیجات مصرف نمایید. رژیم غذایی مناسب باعث تقویت ریه ها می شود.
- اگر مبتلا به بیماری رفلاکس معده و مری هستید (GERD) با کنترل خطر ابتلا به آسم را کاهش دهید.

## پیشگیری از آسم

شواهد مربوط به اثربخشی اقدامات لازم برای جلوگیری از پیشرفت آسم اندک است. برخی از این اقدامات نویدبخش هستند از جمله ، محدود کردن قرار گرفتن در معرض دود سیگار چه در رحم و چه پس از زایمان و تغذیه با شیر مادر. قرار گرفتن در معرض حیوانات خانگی در دوره های دیگر زندگی بی نتیجه بوده است و تنها توصیه می شود اگر فرد دارای علائم آلرژیک به حیوانات خانگی است ، حیوانات خانگی در خانه نگهداری نشوند. محدودیت های رژیم غذایی در دوران بارداری و یا در هنگام تغذیه با شیر مادر مؤثر نبوده اند و در نتیجه توصیه نمی شوند. ممکن است کاهش یا حذف ترکیباتی در محل کار که افراد به آن ها حساس هستند ، مؤثر باشد.

### موفق باشید