

روز جهانی آسم

/۲/۳



Asthma





هرگز زود
نیست
هرگز دیر
نیست

آسمان آبی، هوای پاک، تنفس خوب



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

در همه حال باید به فکر
بیماری های مجاری تنفسی بود
روز جهانی آسم



بیماری آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک)، وقایع زیر در راه های هوایی رخ می دهد.

■ پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب می گردد.

■ ترشحات راه های هوایی (موکوس) زیاد می شود.

■ عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می گردد.

■ مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز میکند.



درمان داروئی آسم
برای درمان آسم از دو دسته اصلی دارویی استفاده می شود :

داروهای سریع الاثر

این داروها با شل کردن انقباض عضلات راه های هوایی سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف ترین دارو از این گروه سالبوتامول می باشد.

داروهای کنترل کننده

خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضد التهابی آنهاست و از این راه علائم آسم را کاهش می دهند. این دسته دارویی باید روزانه، به طور منظم و برای طولانی مدت استفاده شوند. سردسته این گروه از داروها استروئید ها هستند.



آسم:

عبارت است از یک بیماری جدی مزمن شایع غیرواگیردار همراه با التهاب مجاری هوایی، حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد کودکان زیر ۱۰ سال هستند.

علائم شایع:

تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد. 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 و در حملات شدید مراقبتهای پزشکی لازم است. احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس / خس خس سینه به هنگام بازدم، سرفه (خصوصاً در شب) و معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد، تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود. مشکل در تنفس، انقباض عضلات گردن / عدم تحمل ورزش

علائم شدید حمله حاد:

سیانوز شدن پوست
خستگی زیاد
تنفس صدادار شبیه خرخر
ناتوانی در صحبت کردن
تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی

علل:

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تا کنون روشن شده نشان می دهد که برخی از افراد بویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی در خانواده دارند زمانیکه در معرض دود سیگار، گرده گیاهان و قارچ ها یا حیوانات خانگی، حشرات و سوسک ها قرار می گیرند شانس بیشتری برای

ابتلاء به آسم پیدا می کنند. التهاب و گرفتگی ناشی از آن در مجاری هوایی (نایژه ها و نایژک ها) و بدنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط)، این امر باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه ها می شود. **عواملی که می توانند این تغییرات را ایجاد کنند عبارتند از:**

مواد آلرژی زا مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها.
عفونت های ریوی مثل برونشیت، مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهای مختلف، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی.
عوامل افزایش دهنده خطر:

وجود سایر بیماری های آلرژیک مثل اگزما یا تب یونجه

سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر
قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
سیگار کشیدن

مصرف بعضی از داروها مثل آسپیرین
استرسهای مختلف
عفونت های ویروسی

ورزش

ناراحتی عاطفی

بوهای زیان بار

ودود تنباکو

پیشگیری:

حملات آسم قابل پیشگیری است هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شوند اجتناب کند. از مواد آلرژی زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید.

داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات

آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید. توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید. از مصرف آسپیرین خودداری کنید. به دنبال عوامل آغاز کننده حمله آسم بگردید و از آنها دوری کنید. حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید

عوارض احتمالی

نارسایی تنفسی

عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم

درمان:

مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم

روان درمانی یا مشاوره

در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد. حتی المقدور مواد آلرژی زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید. داروهایی را که به طور منظم استفاده می کنید همیشه به همراه داشته باشید. به هنگام حملات بنشینید. در زمان هایی از سال که مواد آلرژی زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

داروها:

خلط آورها برای رقیق کردن

داروی هیدروکورتیزون (تنها برای موارد اورژانس) برای کم کردن واکنش آلرژی بدن
استنشاق اسپری کورتن، این شکل از مصرف عوارض جانبی کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد و سایر اسپریهای گشاد کننده راهای هوایی. آنتی هیستامین (کرومولین سدیم) به صورت استنشاقی. این نوع دارو جهت پیشگیری بکار می رود.