آسم یک بیماری تنفسی مزمن است که با دوره هایی از انسداد قابل برگشت جریان هوا در راههای تنفسی مشخص می گردد که طی آن علائمی نظیر سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه رخ می دهد.

مبتلایان به آسم چه کسانی هستند؟

این بیماری در هر سنی ممکن است ایجاد گردد ولی بیش از ۵۰٪ موارد در کودکان ۲ تا ۱۷ سال (بطور متوسط زیر ۱۰ سال) ایجاد می شود. در سنین نوجوانی ، پسران ۲ برابر دختران به آسم مبتلا هستند ولی در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می گردد ؛ گرفتاری زنان بیش از مردان است.

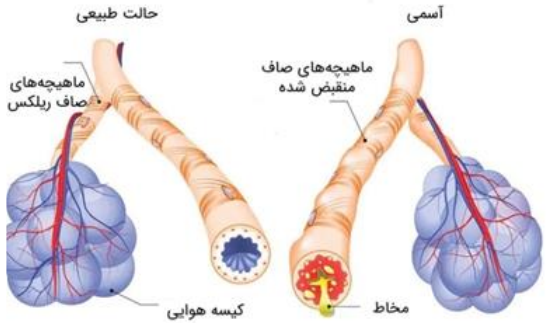
چه عواملی باعث آسم می شوند؟

طیف وسیعی از عوامل زمینه ساز می تواند حمله حاد آسم را ایجاد کنند.مهم ترین عوامل زمینه ساز شامل مواد آلرزی زا نظیر گرده گیاهان، گرد و غبار ، بعضی از غذاها ، ورزش ، عفونت های تنفسی و ویروسی، برونشیت ومواد محرک تنفسی شامل دود سیگار ، عطرها ، رنگ، دود گازوئیل ، هوای سرد و نیز آسپرین می باشد.

در طی حمله آسم چه وقایعی در راههای هوایی فرد رخ می دهد؟

در حین حمله آسم ، عضلات صاف راههای هوایی

منقبض می شوند ؛ از سوی دیگر التهاب و تورم ناشی از آن نیز در سطح راههای هوایی رخ می دهد. همچنین لایه مخاطی صاف راههای هوایی نیز به دلیل تحریک زیاد، ترشح موکوس فراوان راههای هوایی مسدود شده و در نتیجه باعث سخت شدن تنفس خصوصا هنگام بازدم می گردد و به دنبال آن اکسیژن رسانی به بدن کاهش می یابد.



علائم شایع حین حمله حاد آسم چه می باشند؟

تنگی نفس ، احساس سنگینی در قفسه سینه ، خس خس سینه حین بازدم ، سرفه خصوصا شبها ، دفع خلط غلیظ و شفاف و زرد رنگ ، تند شدن تنفس و اگر حمله آسم شدید باشد ، علائمی نظیر خستگی مفرط ، آبی شدن رنگ پوست و تنفس صدادار مانند خر خر کردن و اختلال هوشیاری ممکن است بصورت گیجی و بی قراری ایجاد گردد.

آیا آسم با آلرژی تفاوت دارد؟

آسم انسداد قابل برگشت راههای هوایی است و آلرژی یکی از عواملی است که می تواند حمله آسم را آغاز کند. تمام بیماران مبتلا به آسم دچار آلرژی نمی باشند؛ گاهی نیز افرادی هستند که دچار آلرژی می باشند ولی مبتلا به بیماری آسم نیستند.

آیا می توان از حمله آسم پیشگیری کرد؟

بله.از مواد آلرژی زای شناخته شده وآلا ینده های هوا باید دوری کرد. داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می گردند را باید منظم مصرف نمود و حتی زمانی که فرد احساس می کند که مشکلی ندارد ؛ باز هم باید به مصرف آن ادامه دهد و آنها را قطع نکند. از مصرف آسپرین خودداری نماید. خود فرد باید عواملی که باعث شروع حمله آسم می گردد را شناخته و از آنها اجتناب ورزد.

اصول کلی درمان در برخورد با یک بیمار مبتلا به حمله آسم چیست؟

اقدامات اولیه تشخیصی نظیر انجام آزمایش خون و نیز بررسی عملکرد ریه ها باید صورت گیرد.در موارد حملات شدید آسم باید به عنوان یک اورژانس پزشکی بستری گردد. در صورتی که آسم با عوامل استرس زای روحی -هیجانی مرتبط باشد ، قطعا باید

روان درمانی و مشاوره صورت گیرد.در مواردی که ماده آلرژی زای خاص شناسایی گردید و اجتناب از آن ماده آلرژی برای فرد مقدور نباشد، باید حساسیت زدایی (ایمنی درمانی) صورت گیرد.همچنین حین حمله حاد آسم بهتر است بیمار بنشیند. بیمار مبتلا به آسم باید داروهای خود را به طور مرتب مصرف کرده و همیشه همراه خود داشته باشد.

پیش آگهی مبتلایان به آسم چگونه است؟

علائم بیماری را می توان با درمان مناسب و پایبندی جدی به انجام اقدامات پیشگیرانه کنترل کرد. حدود نیمی از کودکان مبتلا به آسم نهایتا بهبود می یابند.در صورتی که درمان صورت نگیرد، حملات شدید آسم به خصوص در بزرگسالان ممکن است مرگبار باشد.

آیا افراد مبتلا به آسم قادر به انجام ورزش هستند؟

بیماران مبتلا به آسم باید فعالیت ورزشی و بدنی خود را با رعایت اقدامات پیشگیرانه حفظ کنند؛ در ضمن از فعالیت ورزشی ناگهانی پرهیز کنند و چنانچه حین ورزش سنگین حمله حاد آسم رخ دهد؛ بیمار باید سریعا نشسته و استراحت کند و مقدار اندکی آب گرم بنوشد و از گشاد کننده های استنشاقی (که همیشه باید به همراه داشته باشد) استفاده کند.

همچنین ذکر این نکته نیز حائز اهمیت فراوان است که بهترین ورزش برای بیماران آسمی شنا می باشد.



نتیجه گیری

بیماری آسم درمان ندارد و بهترین درمان در حال حاضر پیشگیری و عدم مواجهه با عوامل تحریک کننده حمله حاد آسم می باشد.



TR/CL/060/A

سازمان تامین اجتماعی
مدیریت درمان استان بوشهر
بیمارستان سلمان فارسی بوشهر



آسم

تنظیم کننده : فاطمه ایاز (کارشناس پرستاری)
تحت نظر : دکتر فاطمه نیازی (متخصص داخلی)
با همکاری واحد آموزش
بهار ۱۴۰۴

https://rubika.ir/salmansalamat bushehr
https:hamrah.tamin.ir