

راهنمای آموزش بیمار
میثالا به آسم
به مناسبت روز جهانی آسم



راهنمای خودمراقبتی در آسم

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 (آلرژیک) 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 آلرژیک (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 نانوایی، چوب‌بری، رنگسازی 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؛
- هییره یا مایت موجود در گرد و خاک خانه‌ها؛
- سوسک و انواع حشرات؛
- دود سیگار و سایر مواد دخانی مانند قلیان و پپی؛
- 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، غم و شادی مفرط، استرس)؛
- عفونت‌های ویروسی (مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا)؛
- 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.

علایم آسم



شایع‌ترین علایم آسم عبارتند از:

۱ **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 می شود. خس خس سینه را باید از خرخر که نوعی صدای بم است و معمولا در هنگام دم شنیده می شود، افتراق داد. خس خس عودکننده نیز از علایمی 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 می گیرد ولی اگر بیمار دچار اختلال تنفس به صورت تنگی نفس شود، باید به آن به عنوان یکی از علایم هشدار دهنده توجه کرد و به آسم مشکوک شد و جهت بررسی بیشتر، بیمار را به پزشک ارجاع داد.

البته همه بیماران علایم بالا را به طور کامل ندارند و شدت و میزان این علایم نیز در حالت های 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

