

۱۶ اردیبهشت، روز جهانی آسم

"شما هم می‌توانید بیماری آسم خود را کنترل کنید؛" شعار روز جهانی آسم

کنترل بیشتر آسم = کیفیت بهتر زندگی

آسم از جمله بیماری‌های شایعی است که برای تمامی گروه‌های سنی از شیرخوارگی تا کهولت مشکلات زیادی را ایجاد کرده است. در حال حاضر در حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از این بیماری رنج می‌برند و طی ۲۰ سال اخیر این بیماری در میان گروه‌های سنی مختلف، بخصوص کودکان افزایش چشمگیری داشته است. میزان شیوع آسم در کودکان و نوجوانان کشور حدود ۱۰٪ می‌باشد. امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی از شیوه زندگی روستایی به شهری در دنیای امروز، شاهد گسترش بیماری‌های غیرواگیر و مزمن همچون آسم و آلرژی نسبت به گذشته هستیم. تحقیقات نشان می‌دهند علاوه بر استعداد

ژنتیکی، تغییرات ایجاد شده در محیط زندگی فرد، شامل آلودگی‌های زیست محیطی، تنوع بیماری‌های عفونی به واسطه حضور در مهدکودک‌ها، تغییر عادات رژیم غذایی، سیستم‌های تهویه بسته محیط مسکونی و از همه مهم‌تر دود سیگار و سایر دخانیات در افزایش شیوع بیماری آسم موثر بوده‌اند

آسم چیست ؟

آسم (Asthma) التهاب مزمن راه‌های هوایی در ریه است که باعث تنگ شدن مجاری هوایی و افزایش تحریک پذیری آنها با عوامل محیطی شده و بیانگر بیماری است که در آن علائم مکرر سرفه، تنگی نفس همراه با خس‌خس سینه و احساس خفقان وجود دارد.

- مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد.
- این بیماری مسری نیست.
- آسم می‌تواند در هر سنی بروز کند.
- این بیماری تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی بروز می‌کند.

به طور کلی کنترل آسم درحین سادگی احتیاج مداوم به کنترل و پیگیری دارد، که ممکن است سال‌ها طول بکشد ولی دو نکته بایستی همیشه مد نظر بیماران باشد اول عمل به توصیه‌های پزشکی و دوم نحوه صحیح استفاده از داروی تجویز شده توسط پزشک.

علائم بیماری آسم چیست ؟

- خس‌خس سینه
- تنگی نفس
- احساس گرفتگی سینه
- سرفه

عوامل ایجاد کننده بیماری آسم چه هستند؟

- خصوصیات ژنتیکی: از نظر ارثی اگر فردی استعداد ابتلا به آسم داشته باشد به او اتوپیک گفته می‌شود. اگر این فرد به طور مکرر در معرض عوامل خطرزا قرار بگیرد، استعداد بالقوه او تبدیل به بالفعل شده و فرد دچار آسم می‌گردد. اگر سابقه انواع آلرژی (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) در خانواده وجود داشته باشد، احتمال بروز آسم در سایر افراد خانواده بیشتر است. همچنین تماس با عواملی چون دود سیگار، عوامل عفونی و ویروسی و بعضی مواد حساسیت‌زا ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد

- عوامل محیطی : برخی افراد به دلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوايي، چوب بري و رنگ سازي). کسانی که زمینه ژنتیک آلرژی داشته باشند بیشتر در معرض آسم شغلی قرار دارند.
- نحوه زندگی : سبک زندگی شهری از نظر زندگی آپارتمانی، عدم تحرک، غذاهای آماده
- (fast food) کاهش مصرف آنتی اکسیدانها (موجود در میوه ها و سبزیجات) و نیز کاهش مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ (موجود در روغن ماهی) و آلودگی شهرها به علت دود خودروها عوامل شیوع بیشتر آسم هستند.

عوامل خطر برای شروع آسم

- ۱- گرده های گل و گیاه
- ۲- تماس با مواد حساسیت زا در محیط های در بسته مانند:
 - حشره مایت (mite) در محیط خواب یا در گرد و خاک خانه
 - پشم قالی
 - پر، مو یا پوست حیوانات خانگی (به خصوص گربه)
- ۳- سوسک ها و حشرات
- ۴- کپک ها و قارچ ها به خصوص در محیط های مرطوب خانه
- ۵- در معرض قرار گرفتن با دود سیگار و سایر مواد دخانی
- ۶- آلودگی هوا
- ۷- بوهای تند (مثل عطر، ادوکلن، شوینده ها و سفید کننده ها)
- ۸- گرد و غبار
- ۹- مواد افزودنی در غذاها (رنگها، طعم ها و اسانس ها)
- ۱۰- کم تحرکی و چاقی
- ۱۱- عدم تغذیه با شیر مادر
- ۱۲- کلر استفاده شده در آب استخرها
- ۱۳- آلاینده های شیمیایی (شوینده ها، حشره کش ها و...)
- ۱۴- عفونت های ویروسی (مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی)
- ۱۵- بخارات ناشی از آشپزی
- ۱۶- تغییرات هیجانی شدید-افزایش فشارهای روانی در زندگی

مایت چیست؟

هیره (مایت) بندپایان میکروسکوپی هستند که باچشم دیده نمی شوند. تماس و استنشاق ذرات بدن و فضولات دفعی این حیوانات سبب بروز یا تشدید علائم آسم می شود. محل زندگی این حیوان در گرد و غبار موجود در خانه، لایه لای پرزهای فرش، پتو، مبلمان، پرده، تشک، بالش، اسباب بازی های پشمی و پارچه ای و وسایل مشابه است.

برای مقابله با مایت کاهش گرد و غبار موجود در محیط بسیار مهم است.

برای کاهش تعداد مایت ها در خانه، انجام اقدامات زیر توصیه می گردد:

- بالش ها و تشک ها در پوشش های غیر قابل نفوذ پیچیده شود.
- کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ شستشو شده و در آفتاب خشک گردد.
- در صورت امکان از قالی به عنوان کفپوش استفاده نشود.
- وسایل فراوان در اتاق خواب کودک نگهداری نشود. عروسک های پرزدار و اسباب بازی های پشمی محل مناسبی برای زندگی این حیوان می باشند.
- از آنجا که مایت ها در هوای گرم و مرطوب بهترین رشد را دارند، بهتر است فضای منزل خشک و خنک باشد.
- در صورت امکان از دستگاه تهویه هوا استفاده شود.

اگر شما مبتلا به آسم هستید و یا در معرض خطر این بیماری قرار دارید:

- ◀ حیوانات دست آموز را از خانه خارج کنید.
- ◀ از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب کنید.

- ◀ عوامل موثر در بروز آسم را از رژیم غذایی حذف کنید مانند ادویه جات، فلفل، کنسروها، غذاهای آماده، محصولات غذایی حاوی مواد نگهدارنده، رنگ و اسانس و هر نوع خوراکی که به آن حساسیت دارید.
- ◀ از وسایل گرمایشی دودزا (بخاری نفتی یا چوبی، تئورو...) در خانه استفاده نکنید.
- ◀ در هنگام ورزش و فعالیت بدنی ممکن است علائم آسم ظاهر شود یا حالت حمله پیدا کند پس در این مورد حتماً با پزشک خود از قبل مشورت کنید.
- ◀ در هنگام آلودگی شدید هوا، از منزل خارج نشوید.
- ◀ در مورد تزریق واکسن ضد آنفلوآنزا در زمان مناسب، با پزشک خود مشورت کنید.
- ◀ از عوامل آغازگر آسم (عوامل خطر برای شروع آسم) همواره دوری کنید.

کنترل و درمان آسم

- پیشگیری و پرهیز از عوامل خطر
- استفاده صحیح از داروها
- ارتباط منظم با پزشک معالج
- توجه : داروها تنها راه کنترل آسم نیستند پرهیز از عوامل محرک نیز بسیار مهم است

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.