

آسم چیست؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن راه های تنفسی است که در افراد مستعد از نظر ارثی، تحت تاثیر عوامل خطر محیطی، ایجاد یا تشدید می گردد.

شیوع و بار بهداشتی- درمانی و اجتماعی بیماری :

بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰۰ میلیون نفر از مردم دنیا به آسم مبتلا هستند و جمعیت قابل توجهی از آنان را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند. میزان شیوع آسم از کمتر از ۱٪ تا ۴۰٪ در مناطق مختلف دنیا گزارش شده است. در کشور ما میانگین شیوع علائم آسم ۷/۴۸ درصد (در افراد زیر ۱۸ سال ۱۳/۱۴ درصد) می باشد که در کلان شهرها افزایش می یابد. آسم موجب مرگ بیش از ۳۰۰/۰۰۰ انسان در سال در جهان می شود که متأسفانه میزان این مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه سیر صعودی داشته است. خوشبختانه با تشخیص و درمان ب موقع و مناسب و جلب همکاری بیماران و خانواده ها با آموزش ایشان، موارد مرگ و میر آسم قابل پیشگیری است.

تشخیص آسم

نشانه های بالینی آسم عبارتند از سرفه، خس خس مکرر، تنگی نفس و احساس فشار در قفسه سینه که ممکن است در برخی دیگر از بیماریهای ریوی نیز مشاهده شوند. نشانه ها و علائم بالینی آسم عموماً متناوب و متغیر است، یعنی دوره های عود و بهبودی دارد و اغلب در هنگام شب بدتر می شود. این علائم به ویژه در هنگام ورزش، برخورد با مواد حساسیت زا، دود سیگار، هوای سرد، عفونت های ویروسی دستگاه تنفس و نیز هیجان تشدید می شود. تشخیص قطعی آسم پس از بررسی و معاینه و انجام آزمون های ضروری توسط پزشک متخصص خواهد بود.



پیشگیری از آسم و آلرژی

جهت پیشگیری از آسم راهکارهایی در سه سطح به شرح زیر توصیه می شود :

پیشگیری نوع اول

(پیشگیری از حساس شدن فرد به عوامل محیطی)

۱. پرهیز از سیگار کشیدن و مصرف هرگونه مواد دخانی و اعتیاد آور بویژه در دوران بارداری و سنین خردسالی و نیز عدم تماس با دود آنها در محیط های شغلی و فضای سر بسته
۲. پرهیز از خانه های مرطوب و کاهش هر نوع آلاینده در محیط های مسکونی
۳. تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی و ادامه تغذیه با شیر مادر پس از شروع غذای کمکی
۴. کاهش تماس کودکان خردسال مستعد آلرژی و آسم با مواد حساسیت زای (آلرژن) استنشاقی مانند هیپره (مایت) های گرد و غبار، سوسک و حیوانات خانگی
۵. پرهیز از مواد حساسیت زا و محرک در محیط های شغلی با خارج کردن آنها از محیط زندگی و استفاده از وسایل و روشهای کمکی باراهنمایی متخصصان آلرژی



پیشگیری نوع دوم

(پیشگیری از بروز علائم و نشانه های آلرژی، هرچند که فرد نسبت به عوامل محیطی حساس شده است)

۱. درمان آلرژی پوستی (اگزما حساسیتی) در شیرخواران و کودکان به منظور پیشگیری از بروز آلرژی های تنفسی و کنترل آسم
۲. درمان آلرژی بینی و چشم به منظور کاهش خطر بروز آسم
۳. کاهش تماس با مایت (هیپره)، سوسک و حیوانات خانگی در شیرخوارانی که قبلاً به این مواد حساس شده اند به منظور پیشگیری از بروز آسم و سایر آلرژی ها

۴. خارج کردن افراد شاغل از محیط های کار آلوده، در صورت بروز نشانه ها و علائم حساسیت به آلاینده های محیط کار

پیشگیری نوع سوم

(پیشگیری از پیشرفت آلرژی در بیمار)

۱. پرهیز از شیر گاو (شیر تازه و یا شیر خشک) در شیرخواران مبتلا به حساسیت به شیر گاو و حتی الامکان استفاده از شیر های کم حساسیت زای جایگزین با نظر پزشک معالج
۲. کاهش تماس یا خارج کردن بیماران مبتلا به آسم، رینیت و اگزما از محیط های آلوده به هیپره ها، سوسک ها و حیوانات خانگی به منظور کنترل بهتر علائم و پیشگیری از عود بیماری
۳. استفاده از دارو درمانی متناسب با شدت آسم با راهنمایی و تحت نظر پزشک معالج



۴. پرهیز اکید از آسپرین یا سایر انواع مسکن ها و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAID) در بیماران حساس به آنها
۵. پرهیز از برخی داروهای قلبی (پروپرانولول) و ضد فشار خون (کاپتوپریل) و مصرف داروهای جایگزین با نظر پزشک معالج

