

## 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 می‌تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد کودکان زیر ۱۰ سال هستند.

## علائم شایع:

تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می‌گردد. 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 زره، تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می‌شود. 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 بی‌قراری یا گیجی

## علل:

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تاکنون روشن شده نشان می‌دهد که برخی از افراد بویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی در خانواده دارند زمانیکه در معرض دود سیگار، گرده گیاهان و قارچ‌ها یا حیوانات خانگی، حشرات و سوسک‌ها قرار می‌گیرند شانس بیشتری برای ابتلاء به آسم پیدا می‌کنند. التهاب و گرفتگی ناشی از آن در مجاری هوایی (نایژه‌ها و نایژک‌ها) و بدنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط)، این امر باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه‌ها می‌شود.

## عواملی که می‌توانند این تغییرات را ایجاد کنند

### عبارتند از:

مواد آلرژی‌زا مثل گرده گیاهان، گردو غبار، شوره بدن حیوانات، کپک‌ها یا بعضی از غذاها.  
عفونت‌های 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 بیماری‌های آلژیک مثل اگزما یا تب یونجه  
سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی‌های دیگر  
قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های خطر  
سیگار کشیدن

مصرف بعضی از داروهای مثل اسپرین

استرس‌های مختلف

عفونت‌های ویروسی

ورزش

ناراحتی عاطفی

بوهای زیان‌آور

و دود 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 می‌شوند اجتناب کند. از مواد آلرژی‌زای شناخته شده و آلاینده‌های هوا دوری کنید.

داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می‌شوند را به طور منظم مصرف کنید.

توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می‌کنید مشکلی ندارید، مصرف داروها را قطع نکنید. از مصرف اسپرین 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.



بیمارستان امام خمینی (ره) رابر

## آسم چیست؟



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایز آموزش سلامت)

تأیید کننده: دکتر امیرحسین صباغ

بهار ۱۴۰۲

## رژیم غذایی:

از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

### در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

شما دچار حمله آسمی شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد. این یک اورژانس است. علائم جدید و بدون توجیه.

داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

### نکاتی جهت پیشگیری از حملات آسم:

- ۱- از حضور در خانه‌ای که حیوان حساسیت‌زا دارند اجتناب کنید.
- ۲- از بکار بردن بالش با تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید.
- ۳- بالشها و تشکها را در پوششهای پلاستیکی و غیرقابل نفوذ بپیچید.
- ۴- کلیه ملحفه‌ها را در هفته‌ای یکبار در آب داغ (۵۵ درجه سانتیگراد) بشویید.
- ۵- در صورت امکان از قالی بعنوان کفپوش استفاده نکنید.
- ۶- در فصول گرده افشانی پنجره‌ها را بسته نگه دارید.
- ۷- در صورت ابتلاء به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.
- ۸- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا ۶ ماهگی یکی از مهمترین راههای پیشگیری از وقوع آسم است.

### منبع:

**Loscalzo J. Harrison's Principles of Internal Medicine/ 21<sup>st</sup> Ed./ McGrawHill/ 2022.**

## 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 با مشاوره

در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد. حتی المقدور مواد آلرژی‌زا و آزاد دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید. داروهای را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید. به هنگام حملات بنشینید. در زمان‌هایی از سال که مواد آلرژی‌زا 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 راههای هوایی، آنتی‌هیستامین (کرومولین سدیم) به صورت استنشاقی این نوع دارو جهت پیشگیری بکار می‌رود. فعالیت:

در زمان ابتلاء به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید.

اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشاد کننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می‌آورد.