

آسم یک مسئله بهداشتی برای کلیه جوامع به شمار می رود

برطبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از 300 میلیون نفر در سراسر دنیا از بیماری آسم رنج می برند

سالانه حدود 300 هزار نفر به علت این بیماری می میرند و اگر اقدام فوری صورت نگیرد، در طی 10 سال آینده این میزان حدود 20٪ افزایش می یابد آسم یک بیماری جدی و مزمن ریه است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود چگونه آسم ایجاد می شود؟ در افراد مستعد از نظر ارثی، به دنبال واکنش راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک) وقایع زیر در راه های هوایی رخ می دهد:

پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب می گردد.

ترشحات مخاطی راه های هوایی (موکوس) زیاد می شود.

عضلات دیواره راه های هوایی منقبض می گردد.

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علایم آسم بروز می کند. علل آسمت دقیق و اصلی آسم نامشخص است.

عوامل محیطی تماس با عواملی چون آلودگی هوا به علت دود سیگار، آلودگی شهر به علت دود خودروها، عوامل عفونی و ویروسی و بعضی مواد حساسیت زا و تماس شغلی با برخی مواد (نظیر کارگران نانوایی، چوب بری، رنگسازی، شوینده ها و ...)

سبک و نحوه زندگی: زندگی آپارتمانی، عدم تحرک، غذاهای آماده (fast food)

خصوصیات زیستی و ژنتیک فرد سابقه انواع آلرژی ها در خانواده (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) عوامل محرک مواد حساسیت زا:

مانند گرده های گل و گیاه

پر، مو، یا پوست حیوانات خون گرم

مایت موجود در گرد و خاک خانه ها

انواع سوسک ها و حشرات

کیک ها و قارچ ها

علایم آسم

**شایع ترین علایم آسم عبارتند از :**

**سرفه:** سرفه بیماران آسمی معمولاً خشک است ، اغلب در اواسط و آخر شب و اوایل صبح و یا هنگام ورزش و یا برخورد با عوامل خطر محیطی بدتر می شود و مانع خواب می گردد. ممکن است تک تک یا حمله ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می یابد .

**خس خس:** هنگام تنفس و اغلب در بازدم ، بیشتر در هنگام شب و انجام ورزش شنیده می شود .

**تنگی نفس:** شدت و میزان اختلال در تنفس در بیماران ، ساعات مختلف شب و روز ، فصل های گوناگون و در حالت های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است. در بعضی از افراد بیماری آسم همزمان با سایر آلرژی ها دیده می شود لذا باید به علایم این بیماری ها در حال و یا در گذشته وی توجه کرد ، نظیر علایم آلرژی بینی (عطسه مکرر ، خارش ، گرفتگی و آبریزش بینی ) و یا وجود ضایعات پوستی خارش دار (اگزما )

حمله آسم: وقتی شدت علایم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می شود

همه حملات آسم مشابه نیستند و شدت های متفاوتی دارند. بعضی از آنها می توانند آنقدر شدید باشند که سبب مرگ گردند.

بنابر این حمله آسم از اورژانس های پزشکی است. با درمان و کنترل روزانه آسم، پیگیری های منظم و دوری از عوامل محرک می توان از حملات بیماری جلوگیری کرد.

تشخیص آسم

گرفتن شرح حال کامل بیماران و معاینه بالینی توسط پزشک بطور معمول پایه اصلی در تشخیص بیماری است.

بروز سرفه های طولانی و مکرر بیش از 4 هفته ، خس خس سینه مکرر و تنگی نفس در هر فرد ، احتمال آسم را قویاً مطرح می نماید.

در تشخیص بیماری علاوه بر شرح حال و معاینه بالینی از روش های سنجش عملکرد ریوی نظیر نفس سنج نیز کمک گرفته می شود.

گرفتن شرح حال کامل بیماران و معاینه بالینی توسط پزشک بطور معمول پایه اصلی در تشخیص بیماری است.

بروز سرفه های طولانی و مکرر بیش از 4 هفته، خس خس سینه مکرر و تنگی نفس در هر فرد، احتمال آسم را قویا مطرح می نماید.

در تشخیص بیماری علاوه بر شرح حال و معاینه بالینی از روش های سنجش عملکرد ریوی نظیر نفس سنج نیز کمک گرفته می شود. تاکنون راه حلی برای ریشه کردن آسم پیدا نشده است ولی این بیماری را می توان به شکلی درمان و کنترل کرد که علائم و حملات آن پیشگیری شوند در صورت کنترل بیماری آسم می توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود.

از آنجایی که شدت بیماری در هر بیمار ثابت نیست و در طی زمان تغییر می کند و با توجه به اینکه هدف از درمان آسم، کنترل علائم بیماری است اهداف درمان متفاوت است. چون بیشتر داروهای آسم از نوع استنشاقی هستند، تکنیک استفاده از آنها بسیار مهم می باشد.

**نکته عملی در استفاده از استروئیدهای استنشاقی این است که پس از استفاده از آنها با محفظه مخصوص، باید برای پیشگیری از عفونت قارچی دهان، شستشوی دهان و قرقره با آب صورت گیرد.**

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای مرکز بهداشت شهرستان همدان