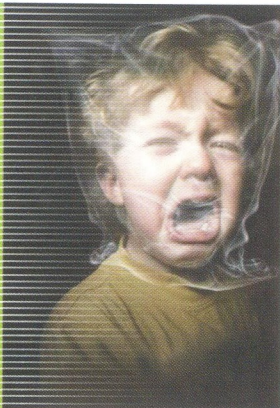


آسم چیست؟



آسم یک بیماری التهابی مزمن ریه است این بیماری با التهاب راههای هوایی، افزایش پاسخ دهی راهای هوایی نسبت به محرکهای مختلف وانسداد راههای هوایی همراه است حداقل بخشی از این انسداد به طور خود به خود یا با درمان برگشت پذیر است. علت حساس بودن بعضی افراد در ابتلا به این بیماری مشخص نیست اما ارث به عنوان یکی از عوامل خطرزای ابتلا به این بیماری شناخته شده است اگر یکی از والدین دچار آسم باشد احتمال ابتلای فرزند آنان به آسم پیشرفته ۲۵٪ است و اگر هر دو والد دچار آسم باشند این احتمال به ۵۰٪ می رسد.

انواع آسم

۱- آسم برون زاد

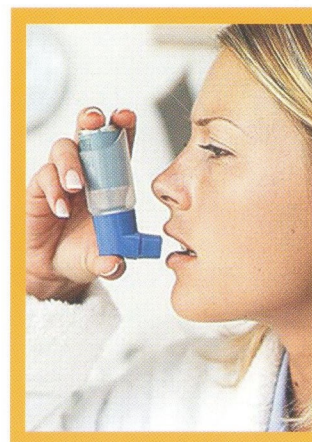
در برخورد با مواد آلرژن، علائم آسم بروز می کند و شایعترین آلرژنهای عامل آسم، آلرژنهای استنشاقی (مانند گردو غبار منزل، مایت ها، کپک ها و اجزای حیوانات) هستند در بیمار مبتلا به این نوع آسم معمولا سابقه خانوادگی آلرژی وجود دارد بهترین راه کاهش علائم آسم برون زاد سعی در قطع تماس کودک با آلرژن است معمولا برای مشخص کردن یک آلرژن خاص، آزمون پوستی به کار می رود.

۲- آسم درون زاد

مواد محرک غیر آلرژن مانند عفونت دستگاه تنفسی، ورزش، دود و استرسهای عاطفی باعث تنگ شدن راههای هوایی می شود.

۳- آسم مخلوطه

هر دو مشخصه آسم درون زاد و برون زاد را دارد و هر دو عامل درون زاد و برون می توانند عاملی برای حمله آسم باشند.



علائم بالینی

تظاهرات بالینی بیماری بسیار متفاوت و گوناگون است ممکن است یک بیمار تجربه حمله آسم را با یک سرفه خشک داشته باشد، دیگری ممکن است یک یا دو تا از تظاهرات دیگر بیماری را بروز دهد از جمله:

۱- خس خس سینه

۲- تنگی نفس

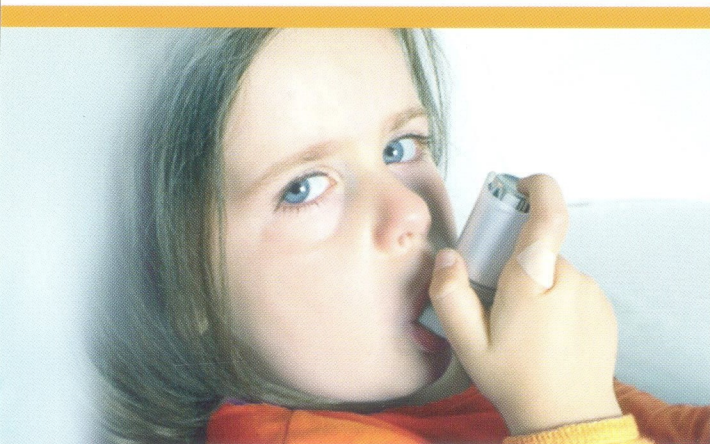
۳- سرفه بدون خلط و خلط دار شدن تدریجی

۴- تنفس سریع، بی قراری و اضطراب، عرق زیاد

۵- درد ثانویه شکم، کمک گرفتن عضلات شکم برای تنفس

۶- نشستن بیمار با حالت قوز کرده و تکیه بر دستها

۷- خستگی، حتی با انجام کارهای ساده مثل خوردن، راه رفتن یا حتی صحبت کردن به واسطه تنفس های کوتاه



Mashhad University Of Medical Sciences
(MUMS)

VITABIOTICS
TEHRAN

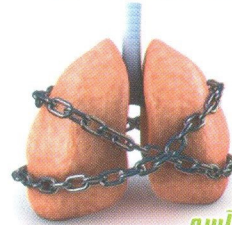
پیشگیری

پیشگیری اولیه: شواهد قابل ملاحظه ای دال بر وقوع حساسیت حتی در بدو تولد وجود دارد. بطوریکه با اندازه گیری IgE بند باف نوزاد و در صورت بالا بودن آن می توان تا حدود زیادی وقوع آلرژی و آسم را در کودک مزبور پیش بینی کرد همین امر تا حدود زیادی وقوع آلرژی و آسم را در کودک مزبور پیش بینی کرد همین امر اهمیت مراقبتهای پیشگیری کننده را در دوران بارداری و بخصوص در ماههای آخر آن را روشن می کند. از میان عوامل مطالعه شده مشخص شده است که استعمال سیگار توسط مادران باردار و یا قرار گرفتن در معرض دود آن سبب افزایش IgE خون بند ناف می شود. در مورد تاثیر سایر آلاینده ها و انواع غذاها و نیز لزوم پرهیز غذایی توسط مادر باردار برای جلوگیری از وقوع آلرژی اختلاف نظر وجود دارد.

پیشگیری ثانویه: در صورت وقوع حساسیت اولیه و افزایش IgE در دوران جنینی و بدو تولد اقدامات پیشگیری کننده جهت جلوگیری از بروز علائم آلرژی در یک فرد مستعد را پیشگیری ثانویه می نامند. این اقدامات شامل شناسایی و کنترل عوامل و حرکتهایی است که منجر به بروز علائم آلرژی و آسم در فرد می شوند. در صورت پرهیز از عوامل تحریک کننده و آلرژنها (مواد حساسیت زا) و موفقیت در حذف آنها از محیط زندگی بیمار، علائم بیماری، میزان مصرف دارو و نهایتا نیاز به مراجعات پزشکی و بیمارستانی روبه کاهش نهاده و بیمار احساس بهبودی قابل توجهی خواهد نمود.

علائم هشدار دهنده برای وقوع آسم

- ۱ - کاهش در عدد ثبت شده توسط نفس سنج بیمار (پیک فلومتر)
- ۲ - وخامت پیش رونده، سرفه، خس خس، تنگی نفس و یا احساس فشرده گی قفسه سینه
- ۳ - هر گونه سختی در نفس کشیدن



عوامل شایع تشدید کننده های حمله های آسم

- ۱ - فضای بسته: غبار، مایت ها، کپک و سوسک
- ۲ - محرکها: دود سیگار، اسپری ها، عطرها، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی شغلی، ورزش، هوای سرد و تغییرات دما
- ۳ - عواطف شدید: ترس، عصبانیت، گریستن و خندیدن
- ۴ - تغییرات محیطی: جابجایی منزل، رفتن به مدرسه جدید
- ۵ - حیوانات: گربه، سگ، جوندگان، پرندگان و اسب
- ۶ - داروها: آسپرین، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی، آنتی بیوتیکها و بتا بلوکرها
- ۷ - حالات و شرایط خاص: ریفلاکسی مری به معده، فیستول مری و افزودنیهای خوراکی
- ۸ - غذاها: شیر و فراورده های لبنی
- ۹ - عوامل آندوکراین: قاعدگی، حاملگی و بیماریهای تیروئید
- ۱۰ - فضای آزاد: درختان، بوته ها، گیاهان دانه دار، کپک ها، گرده گیاهان، آلودگی هوا و اسپورها

