

آسم چیست؟

آسم وضعیتی است که در آن مجاری تنفسی شما باریک و متورم می‌شود و ممکن است حتی مخاط اضافی تولید کند. این وضعیت می‌تواند تنفس را دشوار کرده و باعث سرفه، صدای سوت (خس خس) هنگام تنفس و **تنگی نفس** شود. علائم آسم زمانی اتفاق می‌افتد که پوشش مجاری تنفسی شما متورم شده و عضلات اطراف آن‌ها سفت شوند. سپس مخاط راه‌های هوایی را پر می‌کند و میزان هوای قابل عبور را بیشتر کاهش می‌دهد. آسم ممکن است در هر سنی شروع شود ولی اغلب شروع آن در دوران کودکی می‌باشد.

علائم آسم

- تنگی نفس

- احساس درد در قفسه سینه

- خس خس سینه در هنگام بازدم که نشانه شایع آسم در کودکان است

- مشکل خواب ناشی از تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه

- حملات سرفه یا خس خس سینه که در اثر ابتلا به ویروس

تنفسی بدتر می‌شوند مانند سرماخوردگی یا **آنفلوآنزا**

- مشکل در صحبت کردن

- خستگی

عوامل تحریک و شروع مجدد یا تشدید بیماری: قرار گرفتن

در معرض تحریک‌کننده‌های مختلف و موادی که باعث

ایجاد **آلرژی** (حساسیت) می‌شوند، می‌تواند علائم و نشانه‌های

آسم را تحریک کند. عوامل محرک آسم از فردی به فرد دیگر

متفاوت است و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- آلرژن‌های موجود در هوا مانند گرده، گرد و غبار، هاگ کپک، شوره حیوانات خانگی یا ذرات ضایعات سوسک
- عفونت‌های تنفسی مانند **سرماخوردگی**
- فعالیت بدنی
- هوای سرد
- آلاینده‌ها و محرک‌های هوا مانند دود
- مصرف داروهای خاصی از جمله مسدودکننده‌های بتا، **آسپرین** و داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مانند **ایبوپروفن** و ناپروکسن سدیم
- احساسات و استرس شدید
- سولفیت‌ها و مواد نگهدارنده موجود در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها مانند میگو، میوه خشک، سیب زمینی فرآوری شده و آبجو
- ابتلا به **بیماری ریفلاکس معده (GERD)** که در آن برگشت **اسید معده** به مری رخ می‌دهد.

انواع آسم:

انواع مختلفی از آسم وجود دارد. شایعترین نوع آن آسم برونشial است که برونش‌های ریه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



آسم آلرژیک

آلرژن‌ها باعث ایجاد این نوع رایج از آسم می‌شوند. مهم‌ترین آنها: اجزای بدن حیوانات خانگی مانند گربه‌ها و سگ‌ها، انواع مواد غذایی،

گرده گل، گرد و خاک. علائم آسم آلرژیک اغلب همزمان با **آلرژی‌های فصلی** بروز میکند.

آسم غیر آلرژیک

مواد تحریک‌کننده موجود در هوا که ارتباطی با بروز **آلرژی** ندارند، مهم‌ترین آنها شامل موارد زیر است:

- سوزاندن چوب
- دود سیگار
- هوای سرد
- آلودگی هوا
- بیماری‌های ویروسی
- خوشبوکننده‌های هوا
- محصولات تمیزکننده خانگی
- عطرها

آسم شغلی

آسمی که در اثر عوامل محرک موجود در محیط کار بروز می‌کند. این‌ها معمولاً شامل موارد زیر است:

- گرد و خاک
- رنگ
- گازها
- مواد شیمیایی صنعتی
- پروتئین‌های حیوانی
- لاتکس

فاکتورهای خطر شایع آسم

- داشتن یکی از اعضای خانواده مبتلا به آسم مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر
- داشتن یک بیماری آلرژیک دیگر مانند درماتیت آتوپیک که باعث قرمزی، خارش پوست یا تب یونجه می‌شود و به صورت **آبریزش بینی**، گرفتگی و **خارش چشم** خود را نشان می‌دهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

آسم چیست؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تأیید کننده: رئیس علمی بخش داخلی

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

رفرنس: گاناویو، ماری ام. آموزش به بیمار. ترجمه دکتر خدیجه نصیریانی، تهران: انتشارات جامعه نگر، 1391.

برونر و سودارت (نشر جامعه نگر 2022)

2- داروهایی که از بروز علائم پیشگیری می کنند. این داروها حدود 7 تا 14 روز زمان نیاز دارند تا اثرشان شروع شوند. بنابراین این دسته دارویی اثر فوری ندارند.

3- داروهای گشاد کننده راه های هوایی با اثر طولانی مدت (حدود 12 ساعت) گاهی نیز از داروهای استروئیدی به شکل قرص مانند پردنیزولون استفاده می شود. این دسته از داروها باعث کاهش التهاب راه های هوایی می شوند.

طرز استفاده از اسپری را به خوبی یاد بگیرید. چون این داروها در صورتی موثرند که به طور کامل وارد ریه شوند. برای جلوگیری از هدر رفتن دارو در هوا، استفاده از " آسم یار" که برای بیماران مسن و با خردسالی که نمی توانند به خوبی از اسپری استفاده کنند بسیار مفید است.

در صورت بروز موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- اگر مرتباً سرفه می کنید یا خس خس سینه دارید که بیش از چند روز طول می کشد.
- اگر داروی شما علائم را تسکین نمی دهد .
- حملات شدید آسم می تواند برای شما تهدیدکننده زندگی باشد. با پزشک خود صحبت کنید تا زمانی که علائم و نشانه های شما بدتر می شوند یا به درمان اضطراری نیاز دارید، چه کاری باید انجام دهید. معمولاً علائم اورژانسی آسم عبارتند از:
- بدتر شدن سریع تنگی نفس یا خس خس سینه
- حتی پس از استفاده از دستگاه استنشاقی تسکین دهنده سریع، بهبودی حاصل نشده است
- تنگی نفس در هنگام انجام حداقل فعالیت بدنی

➤ اضافه وزن

➤ سیگاری بودن

➤ قرار گرفتن در معرض دود سیگار

➤ قرار گرفتن در معرض دود آگزوز یا سایر انواع آلودگی ها

➤ قرار گرفتن در معرض عوامل شغلی مانند مواد شیمیایی

مورد استفاده در کشاورزی، آرایشگری و تولیدات

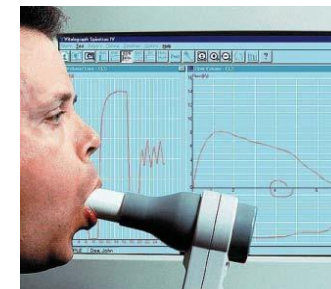
تشخیص بیماری: پیشگیری و کنترل طولانی مدت، کلید اصلی

در متوقف کردن حملات آسم قبل از شروع آن است. معمولاً

پزشک بیماری را به کمک علائم آن تشخیص می دهد ولی گاهی

از روشهای تشخیصی دیگر مانند اسپیرومتری نیز برای کمک به

تشخیص استفاده می شود.



درمان:

اغلب بیماران با مصرف داروهای علائم بیماری درایشان برطرف شده و به زندگی طبیعی خود بر می گردند. داروهای استنشاقی (اسپری) که برای آسم استفاده می شود به سه گروه تقسیم می شوند:

1- داروهایی که علائم بیماری را کم میکنند. این گروه دارویی باعث شل شدن عضلات راه های هوایی و گشاد شدن مسیر تنفسی می شوند و از این طریق علائم را به سرعت کاهش می دهند.