

# آسم



تصور کنید زیر آب هستید و از طریق شلنگ نفس می کشید. حالا از شما می خواهند شلنگ را با نی عوض کنید، شما از طریق لوله تنگ تر به تلاش بیش تری برای تنفس نیاز دارید.

این تقریباً همان اتفاقی است که هنگام حمله آسم رخ می دهد. راه های هوایی شما لوله ای است که ریه را به بیرون وصل می کند و تورم درون این لوله ها می تواند باعث تنگی مجرا شود. افزون بر این عضلات دیواره لوله ها می توانند منقبض شده و این لوله ها را تنگ تر کنند. این علت نفس نفس زدن هنگام حمله آسم است. اگر آسم درمان نشود، التهاب می تواند آسیب دایم به ریه ها وارد آورد و نیز احتمال حملات آسمی آینده را افزایش دهد.

## بله

ممکن است آسم داشته باشید.

- احساس تنگی نفس می کنید؟
- تنفس مستلزم کوشش زیاد است؟
- احساس تنگی در قفسه سینه می کنید؟
- خس خس سینه دارید؟
- سرفه خشکی دارید که به ناخوشی دیگری مربوط نیست؟
- سرفه مکرر در شب دارید؟
- نفس نفس زدن پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش را تجربه می کنید؟

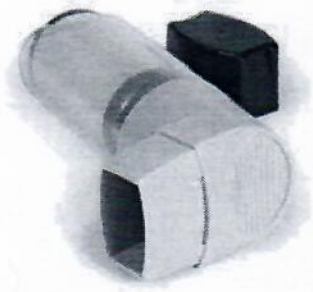
## عامل حملات آسم چیست؟

آن چه در پی می آید فهرستی از عواملی است که می توانند حمله آسم ایجاد کنند. به عبارت دیگر این فهرستی از مواردی است که افراد مبتلا به آسم باید از آن پرهیز کنند هر چند ممکن است یک فرد مبتلا به آسم با همه موارد این فهرست مشکل نداشته باشد.

- گرده گل و گیاه و حساسیت فصلی
- سرماخوردگی
- دود سیگار
- پوست و موی حیوانات خانگی
- گرد و خاک و مایت
- کپک
- هوای سرد
- بعضی غذاها
- آسپرین
- عطر
- آلودگی هوا

## توصیه های خانگی

- توصیه های پزشک تان را دقیق رعایت کنید و داروها را دقیقاً بر اساس دستورات مصرف کنید.
- یاد بگیرید که از یک جریان سنج برای پایش آسم خود استفاده کنید.
- سیگار نکشید و از استنشاق دود سیگار خودداری کنید.
- بالش و پتوی خود را در پوشش های عایق به هوا قرار دهید تا کمتر در معرض گرد و خاک قرار گیرد.
- از همه مواد و مواردی که می دانید می تواند باعث حمله آسم در شما گردد اجتناب کنید.
- از نگهداری حیوانات خانگی در منزل و به خصوص اتاق خواب جدا خودداری کنید.
- فرش را از اتاق خواب بیرون ببرید.
- میزان رطوبت هوای خانه را زیر ۵۰ درصد نگه دارید.



## برای تمام سنین

### باید عملکرد داروهای آسم را بشناسید

دو دسته دارو برای کنترل آسم به کار می‌روند: داروهای کوتاه‌مدت نجات و داروهای بلندمدت کنترل‌کننده. این داروها معمولاً از طریق یک دمنده یا پافر دریافت می‌شود. شاید برای بعضی بیماران استفاده از دمنده دشوار باشد؛ مطمئن شوید که از یک فرد مراقب سلامت آموزش دیده نحوه درست استفاده از آن را یاد بگیرید.

### داروهای نجات

داروهای نجات، رفع فوری علائم آسم را ممکن می‌سازند. کار آن‌ها رفع اسپاسم عضلات راه‌های هوایی است. این داروها به سرعت هنگام حمله عمل می‌کنند، ولی مشکل زمینه‌ساز را درمان نمی‌کنند و در نتیجه از حملات بعدی پیشگیری نمی‌کنند. از شایع‌ترین داروهای نجات، سالبوتامول و تربوتالین را می‌توان نام برد.

### داروهای کنترل

این داروها به‌طور مستمر التهاب را کم می‌کنند بنابراین از حملات آتی پیشگیری می‌کنند. مهم‌ترین داروهای این دسته کورتیکواستروئیدهای استنشاقی هستند. همان‌طور که از نام آن پیداست، این داروها حاوی استروئید هستند که ضدالتهاب است. این دارو، تورم راه‌های هوایی را کاهش می‌دهد تا از علائم پیشگیری و از تخریب بلندمدت ریه جلوگیری کند.

به‌عنوان یک قانون راهنما برای ارزیابی کیفیت داروهای آسم، اگر بیش از ۳ بار در هفته به داروهای نجات نیاز پیدا می‌کنید یا علامت سرفه شبانه دارید، نیاز است که با پزشک خود مشورت کنید.

## آسم ناشی از ورزش (EIA)

بسیاری از مبتلایان به آسم به فاصله کوتاهی از شروع به حرکات ورزشی به‌خصوص در هوای سرد یا آلوده دچار حمله آسم می‌شوند، بعضی هم فقط در این شرایط دچار حمله آسم می‌شوند. این مبتلایان به آسم به دلیل اسپاسم عضلات دیواره راه‌های هوایی به حمله آسم دچار می‌شوند و التهاب ندارند.

این افراد می‌توانند با استفاده از دارویی مثل سالبوتامول ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع ورزش از حمله آسم در امان بمانند. دیگر مبتلایان به آسم یا به همین ترتیب یا با افزایش دوز داروهای کنترل‌کننده (کورتیکواستروئیدها) می‌توانند از اسپاسم راه‌های هوایی پیشگیری کنند. داروهای کنترل‌کننده جلوی تشدید اسپاسم به دلیل التهاب را می‌گیرند. همچنین توصیه می‌شود پیش از شروع ورزش به آرامی خود را گرم کنید.

به خاطر داشته باشید آسم طولانی‌مدت که به خوبی کنترل نشود، می‌تواند آسیب دایمی ایجاد کند.

