

آسم و دانستی های آن:



آسم (asthma) یک بیماری التهابی مزمن که با حملات انسدادی و برگشت پذیر افزایش تحریک پذیری مجاری تنفسی مشخص می شود. بسیاری چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران طفولیت شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند. همچنین ممکن است در سال های نوجوانی بهتر شود و یا کاملاً از بین برود، اما نزدیک به ۵۰٪ کودکان مبتلا به آسم هنوز در بزرگسالی نیز مشکلاتی خواهند داشت.

چه کسانی به بیماری آسم مبتلا می شوند؟

آسم اغلب در خانواده هایی با سابقه مثبت فامیلی رخ می دهد. بیماری آسم می تواند در هر سنی بروز کند.

آسم یک بیماری مسری نیست و چون یک مشکل طبی محسوب می شود ابتلاء به آن شرم و خجالتی برای بیمار ندارد. بسیاری از ورزشکاران المپیک و افراد مشهور مبتلا به بیماری آسم هستند افراد می توانند همزمان با ابتلاء به آسم زندگی موفقی داشته باشند

علل بیماری آسم:

مو و یا پوست حیوانات

گرد و خاک

آلودگی هوا

تغییرات آب و هوایی (به خصوص هوای سرد)

مواد شیمیایی موجود در هوا یا غذا

گرده افشانی گیاهان

قارچ گیاهان

عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی

برگشت محتویات معده به مری (ریفلاکس)

استرس

دود تنباکو

آلرژی به برخی غذاها مانند بادام زمینی و میگو

بسیاری از بیماران آسمی، دارای سابقه خانوادگی ابتلا به آلرژی می‌باشند و به طور کلی یکی از اقوام آن‌ها، دچار بیماری تب یونجه و یا اگزما بوده‌اند

عوامل خطر آسم:

داشتن آلرژی
اضافه وزن
کاهش وزن هنگام تولد
کشیدن سیگار
در معرض دود سیگار قرار گرفتن
مادران بارداری که سیگار می‌کشند، کودکان را دچار آسم می‌کنند.
در معرض دود و یا آلودگی هوا قرار گرفتن
دارا بودن شغلی که با مواد شیمیایی سروکار دارد، مانند کشاورزی و آرایشگری
در معرض مواد آلرژی زا قرار گرفتن
عفونت باکتریایی و یا ویروسی

علائم و نشانه های آسم

تنگی نفس
سفتی یا درد قفسه سینه
مشکل در خواب که به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه ایجاد می شود.
صدای خس خس یا سوت در زمان بازدم (خس خس از علائم معمول آسم در کودکان می باشد).
حملات سرفه یا خس خس سینه که با ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا شدیدتر می شود.

ورزش و بیماری آسم

بدترین توصیه ای که ممکن است به بیمار مبتلا به آسم شود، این است که از انجام ورزش خودداری کند. با انجام درمان موثر و مناسب، این بیماران می توانند مانند همه انسان ها به ورزش و فعالیت های عادی کاری و تحصیلی بپردازند.

تنها نکته مهم این است که در هوای سرد، قبل از انجام فعالیت ورزشی با حرکات نرمشی خفیف، ابتدا بدن خود را گرم کنند تا ورود یکباره هوای سرد به ریه ها سبب تشدید علائم بیماری آسم نشود.

آسم و توصیه‌های داخل منزل:

مهم‌ترین توصیه، عدم استفاده از سیگار و قلیان توسط بیمار و اطرافیان است چون دود دخانیات حتی باعث می‌شود خطر ابتلا به آسم در کودکان چندین برابر افزایش یابد. بهتر است حیوانات خانگی مثل گربه و سگ در داخل منزل نگهداری نشوند. اگر سوسک خانگی در منزل وجود دارد، با سمپاشی مناسب به از بین بردن آنها اقدام شود.

در سرویس‌های بهداشتی و حمام اگر نشت آب وجود دارد، رطوبت آن سبب رشد قارچ و کپک می‌شود. بنابراین به رفع آن پرداخته شود.

مراقب باشید خاک گلدان‌های داخل منزل به علت آبیاری زیاد به کپک آلوده نشود و در اقلیم‌های مرطوب مثل مناطق ساحلی شمال و جنوب کشورمان جاندارانی ذره‌بینی به نام مایت در تشک و بالش و ملحفه رشد می‌کند که باید با رعایت اصول بهداشتی و استفاده از اتوبخار یا شست‌وشو با آب ۶۰ درجه به حذف آنها اقدام کرد.

گردگیری خانه حتماً با یک دستمال نمدار و توسط افرادی غیر از فرد مبتلا انجام شود و اگر امکان خرید جاروبرقی و تصفیه‌کننده هوای مجهز به فیلترهای HEPA را دارید، از این امر دریغ نفرمایید.

داخل منزل حتی‌الامکان از افشانه‌های حشره‌کش، خوشبوکننده، بوگیر، سفیدکننده، جرم‌گیر، پودرهای لباسشویی آنزیم‌دار، براق‌کننده‌ها و عود و اسپند استفاده نکرده یا مصرف آنها را محدود کنید. در فصول سرد از شومینه استفاده نکنید.

آسم و توصیه‌های خارج منزل:

در روزهایی که در شهرهای بزرگ و پرتراffیک، آلودگی هوا گزارش می‌شود حتی‌المقدور از منزل خارج نشوید و حداقل فعالیت‌های جسمی مثل ورزش را داشته باشید. گرده‌افشانی گیاهان و پلن آنها نقش مهمی در تشدید علایم برخی بیماران دارد. بنابراین از زمان طلوع آفتاب تا ساعت ۹ صبح و چند ساعت اول بعد از تاریکی هوا که حداکثر گرده‌افشانی رخ می‌دهد، در صورت امکان در فضای باز تردد نکنید.

در آقایانی که موهای بلند دارند، کوتاه‌کردن موها و عدم استفاده از ژل و دوش‌گرفتن بلافاصله بعد از بازگشت به منزل سبب می‌شود آلرژن‌هایی که روی موها نشسته‌اند، پاک شوند و اگر امکان یک دوش سریع (با توجه خاص به محدودیت منابع آب در کشورمان) وجود نداشت، شست‌وشوی صورت و چشم خود را فراموش نکنید.

منبع: