



# روز جهانی آسم گرامی باد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مركز بهداشت و درمان نهبندان

(2015/05/05 مصادف با ۱۳۹۴/۰۲/۱۵)



یکی از شایعترین بیماری های مزمن در کودکان و بزرگسالان بیماری آسم می باشد. که این بیماری از مهمترین علل غیبت از مدرسه و محل کار محسوب می گردد.

## آسم چیست؟

بیماری آسم از زمان بقراط با بشر همراه بوده است. آسم از کلمه یونانی به معنی (نفس نفس زدن) گرفته شده است. علائم و یافته های بالینی حمله شدید آسم از ۱۸۰۰ سال قبل شناخته شد و سپس اطلاعات در زمینه این بیماری پیشرفت کرده است. امروزه آسم را بیماری التهابی مزمن تنفسی تعریف می کنند و ویژگی های بارز آن شامل حمله های مکرر تنگی نفس است. در واقع در افراد مستعد به این بیماری، التهاب راه های هوایی منجر به بروز سرفه های مکرر، خس خس سینه و تنگی نفس می گردد.

بیماری آسم از نظر بالینی عبارت است از تنگی نفس متناوب همراه با خس خس سینه که از نظر فیزیولوژیک عارضه برگشت پذیر تنگی یا انسداد راههای هوایی است که به طور خود بخود یا با استفاده از دارو اصلاح می گردد. این علائم در افراد جوان به راحتی قابل تشخیص است، ولی گاهی علائم بالینی بخصوص در سنین کودکی و در سنین پیری متغیر است.

علائم بیماری آسم در ساعات اولیه صبح تشدید می یابد و در صورتی که حمله های تنگی نفس در شب موجب بیداری از خواب شود بیماریهای دیگر از قبیل نارسایی قلبی مطرح می گردد. حملات آسم موجب بیخوابی، احساس ضعف و خستگی در طول روز، کاهش میزان فعالیت و غیبت از مدرسه و محیط کار می شود.

این بیماری در همه کشورهای جهان شایع است و شیوع آن در جهان به طور متوسط بین ۴ تا ۷ درصد گزارش شده است. این بیماری در تمام سنین دیده می شود ولی شیوع آن در افراد بیش از ۶۰ سال و کودکان بیشتر از سایر سنین است. عواملی که در افزایش شیوع آسم کودکان دخالت دارد عبارت است از: نژاد سیاه، وزن کم هنگام تولد، زندگی در مناطق پر جمعیت شهری، سابقه خانوادگی آسم و کمی وزن مادر در هنگام بارداری.

## عوامل برانگیزنده در آسم

به طور کلی عوامل اصلی حمله های آسم عبارتند از: عفونت، آلرژن های تنفسی از قبیل کنه، هیبه (موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی شوند. معمولا در گرد و خاک خانه و ملحفه و تشک وجود دارند)، گرد و خاک، آلاینده های هوا، دود سیگار، داروها، رژیم غذایی (در برخی افراد شیر، تخم مرغ، آجیل و شکلات) عوامل روانی، عوامل هورمونی، مواجهه های شغلی با گرد و خاک، مواد آلی و بخارهای شیمیایی است. تنوع بیماری های عفونی به واسطه حضور در مهد کودک، ها، تغییر عادات رژیم غذایی، هوای سرد، فعالیت فیزیکی، تشخیص و درمان دیر هنگام، غلط بودن یا ناقص ماندن درمان و عدم دسترسی به دارو، فقر فرهنگی و اقتصادی، نوع رژیم غذایی، چاقی، استرس و هیجانات فردی ناشی از زندگی شهرنشینی و حتی مصرف بعضی از داروها نظیر آسپیرین از دیگر عوامل مؤثر در بروز حملات آسم می باشد.



بیماری آسم کاملا قابل درمان نیست و بیماران مبتلا به آسم با کنترل مناسب این بیماری می توانند از زندگی مطلوبی برخوردار باشند. جهت بهبود علائم بیماری می توان از درمان دارویی کوتاه مدت بهره گرفت و بیمارانی که علائم پایدار دارند باید برای کنترل التهاب از درمان های دارویی طولانی مدت استفاده کنند تا بدین طریق از بروز علائم و ظهور حملات آسم پیشگیری کنند.

**جلوگیری از بیماری آسم:** استفاده از روکش ضدآلرژی رختخواب، دور کردن فرش از اتاق خواب، استفاده از مواد شوینده بدون بو، استفاده از رطوبت کم، عدم استعمال دخانیات، عدم نگهداری حیوانات، عدم استفاده از عطر، پیشگیری از ابتلا به عفونت و سرماخوردگی، استفاده از ماسک در فصل سرما.