

## آسم چیست؟

آسم بیماری شایعی است که از هر ۱۰ کودک يك نفر و از هر ۲۰ بزرگسال يك نفر را مبتلا می کند. بسیاری فکر می کنند 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 کاملا از بین برود ، اما نزدیک به ۵۰٪ کودکان مبتلا به آسم در بزرگسالی نیز مشکلاتی خواهند داشت.

ممکن است آسم در افراد يك خانواده دیده شود. اما بستگان اغلب بیماران ، مبتلا به آسم نیستند .

آسم علاج قطعی ندارد اما قابل کنترل است به طوری که می توان از بروز حمله های آسمی پیشگیری کرد. اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم بدون غیبت از مدرسه یا کار می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی از ورزش و شرکت در دیگر تفریحات لذت ببرند.

## کار ریه ها چیست ؟

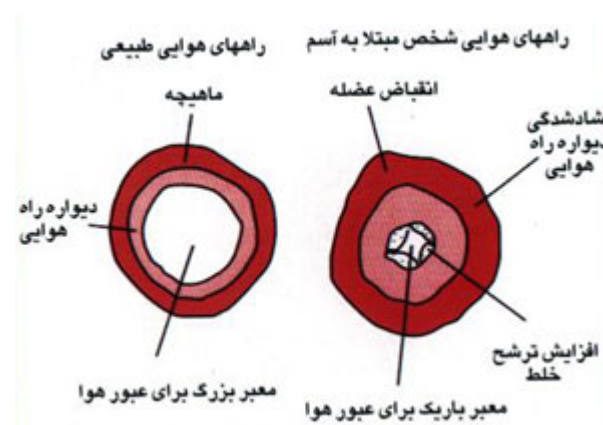
برای دانستن این که آسم چیست باید بدانیم که کار ریه ها چیست ؟

در حین انجام عمل دم ، ریه ها اکسیژن موجود در هوا را می گیرند و وارد خون می کنند. سپس خون با جریان خود اکسیژن را به بخش های مختلف بدن می رساند. در عین حال خون دی اکسید کربن را جمع می کند و به ریه ها برمی گرداند و این دی اکسید کربن همراه هوای بازدمی از ریه ها خارج می شود. هوا از طریق يك سری لوله ها شاخه ای به ریه وارد و از آن خارج می

شود که به این لوله ها (لوله های برونشی) گفته می شود.

## در آسم چه اتفاقی می افتد ؟

لوله های برونشی بیماران مبتلا به آسم منقبض می شود. از آنجایی که انجام عمل دم و بازدم از میان این لوله های باریک مشکل می باشد، بیماران مبتلا به آسم دچار علائم تنگی نفس ، خس خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می شوند. به علاوه در این افراد خلط چسبناک هم تولید می گردد که با سرفه بالا می آید و یا در فرد احساس گرفتگی سینه ایجاد می کند.



## علت آسم چیست ؟

با وجود انجام تحقیقات وسیع علت آسم هنوز ناشناخته می باشد.

## چه عواملی آسم را تشدید می کند؟

در اکثر مواقع شدت بیماری آسم دلیل واضحی ندارد اما اغلب برخی چیزها باعث وخامت آسم می شوند:

- سرما خوردگی معمولی یا آنفلونزا آسم را بدتر می کند. که ممکن است ۶ هفته به طول بیانجامد مگر آن که درمان مناسب انجام گیرد.

- حملات آسمی اغلب در اثر آلرژی ایجاد می شود. چیزهایی که معمولا افراد مبتلا به

آسم به آنها حساسیت دارند غبارتند از : گرده گیاهان ، گرد و غبار خانه و پشم حیوانات.

- ورزش خصوصا در هوای سرد ممکن است موجب بروز حملات آسمی شود اما با درمان صحیح به خوبی می توان آسم ناشی از ورزش را کنترل کرد.



در مجموع از آنجائی که ورزش و نرمش برای افراد مبتلا به آسم مفید است این افراد نباید از انجام آنها بپرهیزند.

- محرك هایی از قبیل دود دخانیات ،دود غلیظ و هوای پر غبار اغلب منجر به حملات آسمی می شود .

- در برخی از افراد مبتلا به آسم تحریکات روانی ( خشم ، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد) می تواند موجب بروز حمله شود. این که بعضی مردم می گویند ( اعصاب خراب ) باعث آسم می شود، صحت ندارد.



# آسم چیست؟



بیمار به درمان بیشتر می باشد بیدار از خواب در شب یا صبح رود در اثر خس خس سینه یا تنگی نفس است . معمولاً کودکان مبتلا به آسم شب ها به علت سرفه از خواب بیدار می شوند و این را می توان نشانه ای برای نیاز به درمان بیشتر تلقی کرد . در صورتی که بیمار در طول روز خس خس بیشتری داشته باشد به طوری که مجبور شود از اسپری های خود به دفعات بیشتر از معمول استفاده کند ، باید به پزشک خود مراجعه کند .

تهیه : آ- حسنی  
پرسنل بخش یک  
واحد آموزش کارکنان بیمارستان کودکان  
بهار ۹۰

• مصرف اغلب قرص ها و داروها برای افراد مبتلا به آسم بی خطر است . با این وجود ، در صورت ابتلای بیمار به فشار خون بالا و یا بیماری قلبی ممکن است برخی داروها ایجاد عوارض کنند که در این صورت از داروهای جایگزین استفاده می شود . در صورت تردید ، بیمار باید با پزشک خود مشورت کند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشک خود مشورت کند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشکی و به طور ناگهانی مصرف داروهای خود را قطع کند .

## چه در مانهایی برای آسم وجود دارد؟

آسم علاج واقعی ندارد اما بیشتر افراد مبتلا به آسم با درمان صحیح ، کاملاً به زندگی عادی خود ادامه می دهند . درمان های بسیاری برای آسم در دسترس است که معمولاً به صورت اسپری و گاه به صورت قرص مصرف می شود . برخی از درمان ها به منظور بهبود سریع در موارد حاد آسم بکار می رود ولی دیگر درمان ها را باید برای تاثیر بهتر آنها به صورت منظم استفاده کرد (این درمان ها را پیشگیرنده ها می نامند) .

بیمار باید در مورد درمان با پزشک خود مشورت کند و برای این که داروها حداکثر تاثیر را داشته باشند مطمئن شود که چگونگی مصرف داروها را می داند ، اگر چه نفس تنگی و خس خس وجود نداشته باشد .

## چه مواقعی درمان های شدیدتر لزوم پیدا می کند ؟

دانستن مواقعی که علائم آسم در تشخیص تشدید یافته و یا احتیاج به درمان شدیدتر دارد مهم است . آسم اغلب در شب بدتر می شود و یکی از علائمی که نشان دهنده نیاز