بیماری آسم یکی از معضلات اصلی سیستم های بهداشت و درمان در بسیاری از کشورهای جهان از جمله کشور ما می­باشد. طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۳۴ میلیون نفر از مردم دنیا به آسم مبتلا هستند و متاسفانه شیوع این بیماری و عوامل خطر مرتبط با آن مرتباً در حال افزایش است. با توجه به اینکه یکی از مهم ترین اقداماتی که در زمینه پیشگیری و کنترل آسم می توان انجام داد، افزایش آگاهی آحاد جامعه نسبت به این بیماری است، GINA (اعتلاف جهانی علیه بیماری آسم) به منظور حساس سازی جامعه، جلب مشارکت ذی نفعان و برنامه ریزی و همکاری در جهت پیشگیری و کنترل آسم، اولین سه شنبه ماه می را به عنوان روز جهانی آسم نامگذاری نموده است.

 امسال GINA شعار روز جهانی آسم را که مصادف با ۱۱ اردیبهشت ماه می باشد، «هرگز زود نیست، هرگز دیر نیست، در همه حال باید به فکر بیماری های مجاری تنفسی بود» انتخاب نموده است.

بیماری آسم:

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه­های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک)، وقایع زیر در راه­های هوایی رخ می­دهد.

- پوشش داخلی راه­های هوایی متورم و ملتهب می­گردد.

-ترشحات راه­های هوایی (موکوس) زیاد می­شود.

-عضلات اطراف راه­های هوایی منقبض می­گردد.

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه­های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می­کند و با سخت­تر شدن عمل تنفس، علایم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می­کند.

علل آسم:

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی نشان داده شده که اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری­های آلرژیک (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند، احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می­شود. همچنین تماس با بعضی از مواد حساسیت زا و محرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد به دلیل تماس­های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوایی، چوب بری، رنگ سازی و ...). همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد.

-مهمترین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدتر شدن آسم می­گردند عبارتند از:

گرده­های گل و گیاه، عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)، قارچ­ها و کپک، هیره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه­ها، سوسک و انواع حشرات، دود سیگارو سایر مواد دخانی (قلیان، پیپ و ...)، آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادوکلن)، آلاینده­های شیمیایی نظیر شوینده­ها و حشره کش­ها، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)، عفونت­های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ...)، ورزش و فعالیت فیزیکی، داروها مانند آسپرین و برخی مسکن­ها، مواد افزودنی در غذاها و آلرژی­های غذایی به ویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر، کمبود ویتامینD و چاقی.

علایم آسم :

شایع­ترین علایم آسم عبارتند از:

-سرفه: سرفه بیماران مبتلا به آسم اغلب در شب و اوایل صبح بدتر می شود و مانع خواب می‌شود. ممکن است تک تک یا حمله‌ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می‌یابد.

-خس خس: خس خس عود ‌کننده نیز از علایمی است که باید در صورت مشاهده، به آسم مشکوک شد.

-تنگی نفس: وجود تنگی نفس نیز به عنوان یکی از علایم مشکوک به آسم نیاز به ارزیابی بیشتر دارد.

البته همه بیماران علایم فوق را به طور کامل ندارند و شدت و میزان علایم نیز در حالت‌های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است. همچنین ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم همزمان با سایر اختلالات آلرژیک نظیر آلرژی بینی (عطسه مکرر، خارش، گرفتگی و آبریزش بینی) و یا اگزما (ضایعات پوستی خارش دار) دیده شود.

حمله آسم :

وقتی شدت علایم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می‌شود. حملات آسم شدت‌های متفاوتی دارند. بعضی از آنها می‌توانند آن قدر شدید باشند که سبب مرگ شوند.

علایم حمله آسم عبارتند از:

-تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد

-خس خس پیشرونده

-استفاده از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای

-ناتوانی در بیان حتی یک جمله

-افت سطح هوشیاری

درمان آسم :

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راهکاری برای ریشه کن کردن آسم پیدا نشده است، ولی این بیماری را می‌توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علایم و حملات آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم می‌توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود. باید دانست که علاوه بر درمان دارویی، پرهیز از عوامل محرکی که سبب بدتر شدن آسم می‌شوند نیز بسیار مهم است.

اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم:

-به منظور مقابله با هیره (مایت) موجود در گردو خاک خانه‌ها باید بالش‌ها و تشک‌ها در پوشش‌هایی غیر قابل نفوذ (مثلاً پلاستیکی) پیچیده شود و تمام ملحفه‌ها هفته ای یک بار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی گراد) شسته شده و در آفتاب خشک شود. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود و وسایل فراوان (اسباب بازی، مبلمان و....) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود و سطح رطوبت خانه کاهش یابد.

-باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات به رختخواب داده نشود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود. سوسک از عوامل حساسیت‌زا است و لازم است با روشهای مناسب جهت رفع این حشره تلاش شود.

-از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود. همچنین اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته به هیچ کس داده نشود.

-به هنگام آلودگی شدید هوا از خروج از منزل و خصوصاً ورزش در فضای آزاد اجتناب شود. به منظور پیشگیری ازآلودگی هوای داخل منزل از سوخت‌های بیولوژیک نظیر چوب، فضولات و زباله استفاده نشود.

-تغذیه انحصاری با شیر مادر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. بنابراین برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیر مصنوعی استفاده نشود.

-بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفید کننده‌ها، جوهر نمک و ...واکنش نشان می‌دهند و باید از عوامل محرک اجتناب کنند.

-گرده‌های گیاهی موجود در فضا، اغلب سبب آسم و آلرژی‌های فصلی می‌شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار، علوفه‌های هرز در فصول مختلف مشکل‌ساز هستند. در فصل‌های گرده افشانی با بستن درب و پنجره‌ها می‌توان از نفوذ گرده‌ها به اتاق جلوگیری کرد.

-رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌شوند. کپک ها و قارچ‌ها از عوامل آلرژی‌زا در فضاهای بسته به شمار می‌روند. لذا باید محل‌های مرطوب (حمام، زیرزمین ) مکرراً تمیز شوند.

درمان دارویی آسم:

برای درمان آسم از دو دسته اصلی دارویی استفاده می‌شود:

داروهای سریع الاثر

این داروها با شل کردن انقباض عضلات راه‌های هوایی سبب گشاد شدن راه‌های هوایی ودر نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می‌شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علایم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف ترین دارو از این گروه سالبوتامول می­باشد.

داروهای کنترل کننده

خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضدالتهابی آنهاست و از این راه علائم آسم را کاهش می‌دهند. این دسته دارویی باید روزانه، به طور منظم و برای طولانی مدت استفاده شوند. سردسته این گروه از داروها از استروئیدها هستند.