

مدیریت و درمان آسم

تمرینات تنفسی: این تمرینات به افزایش ظرفیت ریه ها و کاهش علائم شدید آسم کمک می کند. .

درمان های نجات دهنده یا کمک های اولیه:

این داروها فقط در هنگام حمله ی آسم استفاده می شود تا به تنفس دوباره کمک کنند. این داروها عبارتند از:

- اسپری ها و افشانه ها: دو تا شش پاف از دارو به کاهش علائم کمک می کند.
- گشاد کننده های برونش: به شل شدن عضلات سفت شده در ریه کمک می کنند.
- ضد التهاب ها

اگر نشانه ها بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشند و دوز دوم دارو کمکی نکند، به پزشک مراجعه کنید .

پیشگیری از آسم

- اجتناب از محرک ها
- کاهش قرار گرفتن در معرض آلرژن ها
- انجام تست های تشخیص آلرژی
- مصرف داروهای پیشگیرانه

آتوپی (افزایش حساسیت): آتوپی منجر به واکنش های آلرژیک در قسمت های مختلف بدن می شود که در تماس با آلرژن قرار نمی گیرند و باعث واکنش هایی مانند اگزما، تب یونجه و قرمزی و ورم ملتحمه ی آلرژیک می شود. در طی آتوپی، بدن در واکنش به آلرژن های رایج، (بیش تری تولید می IgEآنتی بادی های ایمنوگلوبین) کند. شایع ترین نوع آسم، آسم آتوپی (افزایش حساسیت) است.

چرخه ی قاعدگی: یک نوع آسم، به نام آسم پیش از قاعدگی، منجر به علائم حاد در طول دوره ی قاعدگی و حساسیت به اسپرین می شود. هورمون های جنسی مانند هورمون لوتئینی و هورمون تحریک کننده ی فولیکول، که در جریان قاعدگی افزایش می یابند، بر سیستم ایمنی فرد اثر می گذارد. این افزایش عملکرد ایمنی می تواند باعث افزایش حساسیت در راه های هوایی شود .

سابقه ی عفونت های ویروسی: افراد باسابقه ی عفونت های ویروسی در دوران کودکی بیش تر مستعد ابتلا به آسم هستند .

- تشخیص آسم آبریزش بینی
- عفونت های سینوسی
- رفلکس اسید معده
- استرس های روانی
- آپنه ی خواب

چاقی: برخی مطالعات نشان می دهند که بین چاقی و آسم ارتباط وجود دارد و مکانیزم های التهابی که باعث آسم می شوند، با چاقی نیز مرتبط هستند .

بارداری: اگر خانمی در دوران بارداری سیگار یا مواد مخدر غیرقانونی مصرف کند، ممکن است نوزاد در رحم کمتر رشد کند و هنگام تولد وزن کمی داشته باشد. نوزادان این مادران، بیش تر مستعد ابتلا به بیماری هایی از جمله آسم هستند و مادر دچار عوارض و مشکلات در طول زایمان شود.

استرس: شیوع آسم در بین افرادی که تحت استرس هستند بالاتر است **ژنتیک:** والدین می توانند آسم را به فرزندان شان منتقل کنند. اگر یکی از والدین مبتلا به آسم باشد، ۲۵٪ احتمال دارد که فرزندشان آسم را تجربه کند. داشتن دو پدر و مادر مبتلا به آسم، خطر ابتلا را تا ۵۰٪ افزایش می دهد. ژن هایی که در انتقال آسم دخالت دارند می توانند در تعامل با محیط فعال شوند، اگرچه تایید این یافته ها نیازمند تحقیقات بیش تر است .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

پارلمان ما...

آسم



تهیه و تدوین: واحد ارتباط سلامت بیمارستان ما...

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بهار 1402

منابع: webMD medicalnewstoday healthline

آسم چیست؟

آسم بیماری مزمن راه های هوایی است. در فرد مبتلا به آسم، دیواره های داخلی راه های هوایی، که به نام برونش شناخته می شوند، به برخی از موادی که فرد استنشاق می کند بسیار حساس می شوند و دچار تورم و التهاب می شوند. این تورم و التهاب باعث حساس شدن راه های هوایی و افزایش حساسیت آن ها به واکنش های آلرژیک می شود. در واکنش آلرژیک، راه های هوایی متورم می شود و عضلات اطراف راه های هوایی و دستگاه تنفسی سفت می شوند و باعث محدود شدن راه های هوایی و تولید بیش از حد مخاط می شوند و ورود و خروج هوا در ریه ها را با مشکل مواجه می سازد.

انواع آسم

آسم در کودکان

آسم در بزرگسالان

آسم شغلی

آسم شدید و مقاوم به درمان

آسم فصلی

علائم و نشانه های آسم

- **سرفه:** به خصوص در شب، هنگام خنده و یا در طول ورزش
- **خس خس سینه:** صدای جیغ مانند یا صدای سوت که در هنگام تنفس ایجاد می شود.
- **تنگی قفسه ی سینه**
- **تنگی نفس**
- **خستگی**

عوامل و دلایل موثر در ابتلا به آسم

آلرژی: پیوندی قوی بین **آلرژی** و آسم وجود دارد..

سیگار کشیدن: تحقیقات نشان می دهد دود سیگار با افزایش خطر ابتلا به آسم، خس خس سینه، عفونت تنفسی و مرگ در اثر آسم، مرتبط است.

فاکتورهای محیطی: آلودگی هوا در داخل و خارج از خانه می تواند بر توسعه و تحریک آسم تأثیر بگذارد .

عوامل دیگر آسم در خانه و محیط زندگی عبارتند از:

- آلودگی
- دی اکسید گوگرد
- اکسید نیتروژن
- ازن
- هوای سرد
- رطوبت زیاد