

## دوازدهم اردیبهشت ماه روز جهانی آسم

" هوای بهتر، تنفس بهتر " ( Better Air, Better Breathing )

### تاریخچه روز جهانی آسم:

GINA (پیشگامان جهانی آسم: Global Initiative Of Asthma) به منظور افزایش آگاهی در خصوص بیماری آسم و عوامل خطر آن، جلب مشارکت ذینفعان و برنامه ریزی و همکاری در جهت پیشگیری و کنترل این بیماری " اولین سه شنبه ماه می " را به عنوان روز جهانی آسم نامگذاری کرده است. در این روز ضمن آموزش، اطلاع رسانی و حساس سازی عموم جامعه نسبت به این بیماری، پزشکان، بیماران، مراقبین بهداشتی، مسئولین و سیاستگذاران گرد هم آمده و در خصوص راه های پیشگیری و کنترل بیماری آسم هم فکری و چاره اندیشی می نمایند.

اولین بزرگداشت روز جهانی آسم در سال ۱۹۹۸ در بیش از ۳۵ کشور دنیا برگزار شد و به تدریج در طی سالهای بعد میزان مشارکت سایر کشورها نیز افزایش یافت بطوریکه این روز به عنوان یکی از رویدادهای اساسی در افزایش آگاهی مردم در مورد آسم به حساب می آید.

با عنایت به اهمیت موضوع، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از سال ۱۳۷۹ با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی، مراکز پژوهشی و انجمن های علمی هر ساله همگام با سایر کشورهای جهان، اقدام به بزرگداشت این روز نموده است و همواره در طی این روز سعی شده است که در جهت بهبود وضعیت بیماران مبتلا به آسم و خدمت رسانی به آنها گام هایی برداشته شود. امسال بیستمین سال بزرگداشت روز جهانی آسم دوم ماه می میلادی (۱۲ اردیبهشت ماه) و با شعار " هوای بهتر، تنفس بهتر " ( Better Air, Better Breathing ) می باشد.

### اهمیت بهداشتی آسم:

آسم یک معضل بهداشت جهانی در همه جوامع اعم از توسعه یافته و در حال توسعه است که شیوع و هزینه های تشخیص و درمان آن طی دهه های اخیر رو به افزایش گذاشته است و از کمتر از ۵ درصد تا ۴۰ درصد در کشورهای مختلف نوسان دارد. براساس آمار WHO بیش از ۳۰۰ میلیون نفر از مردم دنیا به بیماری آسم مبتلا هستند و جمعیت قابل توجهی از آنان را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند هم اکنون آسم شایعترین بیماری مزمن در کودکان است. این بیماری دلیل اصلی مراجعه و بستری شدن کودکان در اورژانس و بیمارستان، غیبت از مدرسه و در بزرگسالان غیبت از کار است.

در کشور ما میانگین شیوع علائم آسم در افراد زیر ۱۸ سال، ۱۳/۱۴ درصد و در بزرگسالان در حدود ۵ درصد می باشد. البته در کلان شهر ها این آمار دو چندان است. از جمله در مطالعه ای که در مرکز تحقیقات ایمونولوژی، آسم و آلرژی

انجام گرفت ۳۵/۴٪ از کودکان و نوجوانان مورد مطالعه در کلان شهر تهران، علائم و نشانه های آسم را از خود بروز می دهند که بسیار هشداردهنده است و ترافیک سنگین خودرو و آلودگی هوا می تواند یکی از علت های مهم آن باشد. آسم تأثیر قابل ملاحظه ای بر کاهش کیفیت زندگی بیماران و ایجاد ناتوانی دارد و هزینه های سنگینی را از نظر هزینه های دارو و درمان و زیان های اقتصادی به ویژه در موارد شدید نیازمند بستری شدن در بیمارستان، به جامعه تحمیل می نماید. نتایج پژوهش های جدید مؤید این نکته است که ۸۰٪ موارد مرگ و میر آسم با تشخیص و درمان به موقع و درست بیماری و آموزش مناسب به بیمار و خانواده وی، قابل پیشگیری است.

### **تعریف آسم:**

آسم واژه ای یونانی است و بیانگر بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. این بیماری تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی بروز می کند. بطور کلی در این بیماری در افراد مستعد از نظر ارثی، به دنبال واکنش راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژی) مجموع وقایع ذیل موجب انسداد راه های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم بروز می کند.

۱- پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب می گردد.

۲- ترشحات مخاطی راه های هوایی (موکوس) زیاد می شود.

۳- عضلات دیواره راه های هوایی منقبض می گردد.

### **علل آسم:**

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه که تاکنون روشن شده، نشان می دهد که آسم محصولی از ترکیب عوامل محیطی، سبک و نحوه زندگی و خصوصیات زیستی و ذاتی فرد (ژنتیک) می باشد.

### **عوامل خطر برای بروز یا شدت آسم چیست؟**

#### **\* مواد حساسیت زا یا آلرژن**

- گل و گیاه

- عوامل حساسیت زای حیوانات خون گرم ( پر ، مو یا پوست )

- هیبه (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها

- انواع سوسک ها و حشرات

- کپک ها و قارچ ها

#### **\* مواد محرک**

- در معرض قرار گرفتن با دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان، پپ و ...) از دوران بارداری تا پس از تولد و در طی زندگی

- دود آتش، اسپند و هر گونه ماده سوختنی
- آلودگی هوا (ازن، دی اکسید گوگرد، ذرات معلق، سموم قارچی و...)
- تماس با بخارات ناشی از آشپزی مانند اکسید نیتروژن
- تغییرات آب و هوایی بخصوص هوای سرد و خشک
- رطوبت زیاد و یا استفاده از بخور طولانی مدت که باعث افزایش قارچ و کپک در محیط می شود
- بوهای تند ( نظیر بوی عطر، ادوکلن و شوینده ها)
- گرد و غبار
- تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)
- \* عفونت های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ....)

### \* ورزش و فعالیت فیزیکی

### \* عوامل دیگر

- داروهای مانند آسپرین و برخی مسکن ها
- مواد افزودنی در غذاها و آلرژن های غذایی بویژه در کودکان
- کم تحرکی و چاقی
- افسردگی و اضطراب پدر و مادر قبل و طی بارداری
- زایمان به روش سزارین
- وزن پایین موقع تولد و نیز سن کم مادر
- کمبود ویتامین D
- عدم تغذیه با شیر مادر
- کلر استفاده شده در آب استخر ها
- آلاینده های شیمیایی: شوینده ها، حشره کش ها، بوی رنگ

### علائم آسم:

(۱) سرفه

(۲) خس خس

(۳) تنگی نفس

البته همه بیماران علائم فوق را بطور کامل ندارند و شدت و میزان علائم در ساعات مختلف شب و روز، فصل های گوناگون، درحالت های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است.

## حمله آسم:

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم اطلاق می گردد. حمله آسم از اورژانس های پزشکی است. یکی از وظایف مهم مسئول مراقبت های بهداشتی در ارتباط با بیماران آسمی، آموزش علائم هشدار دهنده وقوع حمله آسم است.

## علائم حمله آسم:

- ۱) بدتر شدن پیش رونده سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و یا احساس فشردگی قفسه سینه
- ۲) هر گونه سختی در نفس کشیدن در حین راه رفتن و صحبت کردن
- ۳) غیبت از مدرسه به خاطر تشدید علائم بیماری
- ۴) نیاز به استفاده زیاد از داروی تسکین دهنده (سالبوتامول) در روز یا شب یعنی بیشتر از ۲ بار استفاده از افشانه سالبوتامول در هفته

## علائم حمله آسم شدید:

- ۱) تنگی نفس شدید، تنفس سریع
- ۲) خس خس پیشرونده
- ۳) استفاده از عضلات فرعی تنفس بصورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای
- ۴) ناتوانی در بیان حتی یک جمله
- ۵) افت سطح هوشیاری و ایجاد خواب آلودگی
- ۶) کبودی لب ها و انتهای انگشتان دست و پا

## تشخیص آسم:

گرفتن شرح حال کامل بیماران  
معاینه بالینی  
سنجش عملکرد ریوی نظیر اسپیرومتری (تست تنفس)

## کنترل و درمان آسم:

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه حلی برای ریشه کن کردن آن پیدا نشده است. هدف از درمان آسم، کنترل علائم بیماری است.

## آسم و ورزش:

خطر عمده ورزش و فعالیت بدنی در بیماران مبتلا به آسم بروز علائم و یا حملات آسم است، ولی دانش آموز با داشتن توصیه های کتبی پزشک معالج و مصرف داروی سالبوتامول حدود یک ربع تا ۳۰ دقیقه قبل از ورزش، می تواند ورزش کند. بیمار دچار آسم قادر به انجام همه نوع ورزش است.

## مهمترین اقدامات پیشگیرانه برای کنترل آسم از این قرارند:

- برای مقابله با هییره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیرقابل نفوذ (مثلا پوشش پلاستیکی) پیچیده شوند و کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ (۶۰ درجه سانتیگراد) شسته شده و درآفتاب خشک گردد. در صورت امکان نباید از قالی به عنوان کف پوش استفاده کرد و وسایل فراوان (مانند اسباب بازی، کتاب و مبلمان) نیز نباید در داخل اتاق کودک نگهداری شوند. سطح رطوبت خانه باید کاهش یابد و هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.

- باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست آموز مانند گربه و سگ به رختخواب داده نشود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک نیز باید اجتناب شود. - سوسک یکی از عوامل حساسیت زا است که باید با روش های مناسب برای دفع آن از محل کار و زندگی تلاش کرد. - باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود، همچنین اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته نیز نباید به دیگران داده شود.

- به هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و ورزش در فضای آزاد اجتناب کرد. به منظور پیشگیری از آلودگی هوای داخل منزل نیز باید از مصرف سوخت های بیولوژیک نظیر چوب، فضولات و زباله خودداری کرد.

- تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در 6 ماه اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد، لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود.

- بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفیدکننده ها و جوهر نمک واکنش نشان میدهند، از این عوامل محرک نیز باید اجتناب شود.

- گرده های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم و آلرژی فصلی میشوند، درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار و علوفه هرز در فصول مختلف سال، مشکل ساز هستند. در فصل های گرده افشانی باید با بستن در و پنجره از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.

- رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می شوند. کپک ها و قارچ ها از عوامل حساسیت زا در فضاهای بسته به شمار میروند، لذا باید از منابع تکثیر قارچ مثل جاهای مرطوب اجتناب کرد و محل های مرطوب مانند حمام و زیرزمین را به طور مکرر و منظم تمیز کرد.

گروه پیشگیری از بیماری های غیرواگیر