

به مناسبت "روز جهانی آسم" - ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳

ارتقاء درمان آسم با آموزش

حمله آسم با انسداد راه هوایی، ترشح بیش از حد مخاط و انقباض برونش به دلیل انقباض ماهیچه های صاف اطراف دستگاه تنفسی مشخص می شود. علائم آن شامل طیف وسیعی از تظاهرات مانند تنگی نفس، سرفه و خس خس سینه است. در طول بازدم، جریان هوای متلاطم، مجرای تنفسی باریک شده را خرد می کند و منجر به صدای خس خس سینه می شود. علاوه بر این، افزایش ترشح مخاطی ممکن است محدود به دستگاه تنفسی نباشد و علائم دیگری مانند آبریزش چشم و رینیت (آبریزش بینی) نیز شایع است. علاوه بر این، افزایش اتساع عروق و نفوذپذیری عروق ممکن است منجر به آنژیوادم، تورم پوست و کھیر شود. در عوارض شدید، به دلیل اختلال در تهویه، نارسایی حاد تنفسی ممکن است به دلیل مقدار ناکافی اکسیژن در سیستم گردش خون رخ دهد. یکی دیگر از بیماری های تهدید کننده زندگی، پنوموتوراکس است (اختلال عملکرد ریه ها به دلیل تورم شدید).

محرک های آسم عواملی هستند که باعث تشدید علائم آسم یا افزایش درجه اختلال در جریان هوا می شوند که می تواند منجر به حمله آسم شود (ورزش، آلاینده های هوا، دود تنباکو، رطوبت، هوای سرد، یا برخی داروها نیز ممکن است در تحریک آسم نقش داشته باشند).

محرک های آسم را می توان به سه نوع طبقه بندی کرد:

✓ محرک های آلرژیک

✓ محرک های محیطی

✓ محرک های فیزیکی

مطالعات دیگر همچنین محرک های آسم را به عوامل روانی، آلاینده های هوا، فعالیت بدنی، آلرژن ها و عفونت طبقه بندی کرده اند.

آلرژن ها شایع ترین محرک آسم آلرژیک هستند. از جمله آلرژن های هوای طبیعی مانند گرد و غبار خانگی، مدفوع حیوانات و گرده گیاهان، حیوانات خانگی، کپک ها و آفات نیز محرک های بالقوه هستند.

علاوه بر آلرژن ها، مطالعات نشان داده اند که عوامل محیطی نیز ممکن است خطر شروع حمله آسم را افزایش دهند نمونه هایی از این عوامل عبارتند از عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی، قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا مانند ازن یا تغییر در شیوه زندگی که شامل قرار گرفتن در معرض میکروب ها و محصولات آن ها مانند اندوتوکسین است.

یکی دیگر از عوامل خطر محیطی قرار گرفتن در معرض فرمالدئید است. فرمالدئید خود یک ماده شیمیایی است که می تواند باعث تحریک دستگاه تنفسی شود.

آسم ناشی از ورزش: حمله آسم ناشی انجام ورزش سنگین در اکثر بیماران آسم شایع است. اگرچه مکانیسم چنین پدیده ای هنوز نامشخص است، اما محققان پیشنهاد کرده اند که وقتی بدن در حین ورزش اکسیژن بیشتری دریافت می کند، هوای سرد و خشک بیشتری استنشاق می شود. عبور این هوای سرد و خشک باعث از بین رفتن رطوبت غشای مخاطی دستگاه تنفسی می شود.

آسم ناشی از داروها: یا بیماری تنفسی تشدید شده با آسپرین، به موقعیت هایی اطلاق می شود که استفاده از آسپرین شرایط آسم را بدتر می کند. سایر داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) نیز ممکن است منجر به حمله آسم شوند.

آسم شغلی: به نوعی از آسم اطلاق می شود که در اثر مواجهه مکرر با عاملی که باعث ایجاد یا تشدید آسم در محل کار می شود، ایجاد می شود. اگرچه علت اولیه آسم شغلی از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است، اما عوامل رایج مانند فلزات، گازوئیل، مواد پاک کننده، دی متیل سولفات، دی ایزوسیانات ها، لاتکس، پرسولفات، آلدئیدها، ایزوسیانات ها، گرد و غبار چوب و آرد باید با احتیاط زیاد مورد استفاده قرار گیرند.

دخانیات: دود دست اول و دست دوم تنباکو می تواند محرک حمله آسم باشد. ممکن است وضعیت آسم را بدتر کند زیرا محرک است و باعث انقباض برونش می شود.

محرک های روانی: مطالعات همچنین نشان داده اند که استرس روانی ممکن است با احتمال بالاتر حمله آسم مرتبط باشد. مشخص شده است که بیماران مبتلا به استرس روانی آگاهی کمتری از کنترل آسم دارند و سلامت جسمانی کمتر مطلوبی دارند.

شناخت محرک های خاص آسم برای بیمار و اجتناب از آنها می تواند راه ساده ای برای پیشگیری از حمله آسم باشد. شستن مرتب ملافه ها، ترک سیگار و سایر مواد دخانی، کنترل آفات، حفظ محیط زندگی ایمن، اجتناب از محصولات با محرک های احتمالی و غیره می تواند در جلوگیری از حمله آسم موثر باشد. آموزش در مورد محرک های آسم باید توسط پزشکان و پرسنل بهداشتی درمانی مجری برنامه، انجام شود تا به بیماران کمک کند تا از فعالیت ها و مواد محرک اجتناب کنند.

- کاهش قرار گرفتن در معرض محرک های آسم نیز باید توسط بیمار مبتلا به آسم انجام شود.
- والدین کودکان مبتلا به آسم نیز باید مراقب محرک های رایج آسم باشند تا خطر حمله آسم را کاهش دهند. استفاده مداوم و طولانی مدت از برخی داروها می تواند به کاهش خطر حمله آسم کمک کند و بیماری را تحت کنترل نگه دارد.
- پردنیزولون، یک کورتیکواستروئید است که می تواند به تسکین حمله حاد آسم کمک کند.
- استفاده طولانی مدت از انواع خاصی از کورتیکواستروئیدها، مانند فلوئیکازون پروپیونات، ممکن است از طریق ریه ها برای کاهش خطر حمله آسم تجویز شود.

- به غیر از داروها، یک روش درمانی جایگزین، حساسیت زدایی است که شامل قرار گرفتن در معرض مقادیر کنترل شده، کم و فزاینده آلرژن خاص در مدت زمان طولانی است.
- سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) نیز توصیه می کند در صورت کنترل آسم، مصرف دارو قطع شود.

دکتر مریم یزدی زاده

رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر