



تاریخ
۲۰
مرداد
۱۴۰۱
پنجشنبه

روزنامه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: آسم چیست؟

آسم چیست؟



مهاجرت کنند.

در آزمایش‌هایی که روی موش‌های مبتلا به آسم انجام شد، پژوهشگران دریافتند که علائم حیوانات پس از دو هفته درمان با LIT-۹۲۷ ناپدید شدند. دیواره‌های راه هوایی آنها نیز بسیار نازک‌تر از دیواره‌های راه هوایی موش‌های درمان‌نشده بود.

اگرچه این پیشرفت، امیدوارکننده به نظر می‌رسد اما هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن پیش از آزمایش آن در انسان وجود دارد. پژوهشگران قصد دارند در مرحله بعد بررسی کند که چه مقدار از دارو باید تجویز شود و دارو در چه مرحله‌ای از پیشروی بیماری بهتر عمل می‌کند.

دکتر جیل جانسون، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: ما امیدواریم که این روش یا هدف قرار دادن مستقیم تغییرات راه هوایی، نهایتاً بتواند درمان دائمی و موثرتری نسبت به درمان‌های کنونی ارائه دهد؛ به ویژه برای بیماران مبتلا به آسم شدید که به استروئیدها پاسخ نمی‌دهند. با وجود این، پژوهش ما هنوز در مرحله اولیه است و پیش از این که بتوانیم آزمایش آن را در انسان آغاز کنیم، تحقیقات بیشتری لازم است.

همه چیز درباره علت، انواع و علائم آسم

دکتر ساینا



ورزش معمولاً عمده‌ترین دلایل آشکار شدن این نوع از آسم هستند. همچنین ریختن قطره بعد از عمل بینی، سینوزیت، ریفلاکس مری و رینیت مزمن نیز می‌تواند منجر به بروز این نوع از آسم شود. آسم سرفه‌های معمولاً مشخص داده نمی‌شود. در صورت تجربهٔ سرفهٔ مداوم حتماً با پزشک متخصص ریه صحبت کنید.

آسم شبانه

آسم شبانه نوع رایجی از آسم است که احتمال بروز آن طی خواب شبانه بیشتر است. بیماری آسم تحت تأثیر سیکل خواب‌ویداری قرار دارد. مطالعات نشان می‌دهند که بیشترین میزان مرگ‌ومیر مربوط به آسم در شب رخ می‌دهد. احتمالاً این به دلیل قرار گرفتن در معرض مواد محرک در شب، خنک شدن راه‌های هوایی، حالت دراز کشیدن یا ترشحات هورمونی مربوط به شب است. سوزش سردل، ریختن قطره‌ی بینی و سینوزیت نیز باعث عود علائم آسم و سرفه در شب می‌شود.

آسم عصبی

استرس و فشار عصبی باعث تشدید علائم آسم می‌شود. عصبانیت، خنده، گریه، هیجان همگی باعث تحریک علائم آسم می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که ابتلا به آسم در افرادی که بیماری‌های روانی مانند افسردگی دارند بیشتر بروز می‌کند

علائم حمله آسم

حمله آسم هنگامی رخ می‌دهد که عضلات راه هوایی سفت و منقبض می‌شوند. به این پدیده برونکواسپاسم گفته می‌شود. در طول حملهٔ آسم پوشش مجاری تنفسی ملتهب و متورم می‌شوند و مخاط بیشتری تولید می‌کنند.

اسپاسم برونش، التهاب و تولید مخاط بیشتر، خس خس سینه، تنگی نفس، سرفه و مختل شدن فعالیت روزمره از علائم حمله آسم هستند.

سایر علائم حمله آسم عبارت‌اند از:

خس خس شدید سینه هنگام دم و بازدم

سرفه مداوم

تنفس خیلی سریع

درد یا فشار بر قفسه سینه

جمع‌شدگی عضلات گردن و قفسه سینه

دشواری در صحبت کردن

احساس ترس و اضطراب

صورت رنگ پریده و عرق کرده

لب‌ها و ناخن‌های تیره و کبود

حمله آسم نیاز به درمان فوری دارد و باید فوراً فرد را به مراکز درمانی برساند و تا رسیدن به مرکز درمانی از اسپری‌های گشادکنندهٔ برونش استفاده کرد.

اقدامات اورژانسی در حمله آسم

همانطورکه گفتیم حمله آسم یک وضعیت اورژانسی است که باید فوراً تحت درمان قرار بگیرد. در مواقع حمله آسم این اقدامات را انجام دهید:
در حالت نشسته قرار بگیرید و سعی کنید نفس‌های آرام و مداوم بکشید (هرگز در این وضعیت دراز نکشید)
خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید (استرس علائم آسم را بدتر می‌کند)

هر ۳۰ تا ۶۰ ثانیه یک پاف از اسپری گشاد کننده استفاده کنید (حداکثر تا ۱۰ پاف)

در صورتی که بعد از ۱۰ پاف اسپری بهبودی حاصل نشد با اورژانس تماس بگیرید.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: آسم چیست؟

آن نفس که فرو نمی‌رود و بر نمی‌آید!



می‌رود.

عفونت‌ها؛ عفونت‌های تنفسی شایع‌ترین علت ایجاد کننده حملات حاد آسم می‌باشند.تحقیقات نشان داده‌است که عفونت‌های تنفسی با منشا ویروسی، باعث حمله حاد آسم می‌شوند و شواهدی وجود ندارد که نشان دهد عفونت‌های باکتریایی نقشی در این پدیده دارند.

ورزش؛ فعالیت فیزیکی می‌تواند باعث بروز آسم شود و همچنین ممکن است حمله آسم را تشدید نماید. استنشاق هوای سرد در ضمن ورزش به طور قابل ملاحظه‌ای باعث افزایش شدت حملات آسم می‌شود، در صورتی که استنشاق هوای گرم و مرطوب ممکن است باعث کاهش یا قطع حمله آسم گردد. بنابراین فعالیت‌های ورزشی از قبیل سرسره روی یخ، اسکی و هاکی روی یخ بیشتر از شتا در استخر گرم و سرپوشیده دارای اثرات تحریکی بر روی مجاری هوایی است.

فشارهای عصبی: در حال حاضر اطلاعات فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد عوامل روانی قادرند سبب تشدید یا تخفیف بیماری آسم شوند

برنامه مقابله با آسم

ما در برابر آسم تنها نیستیم. در صورت پیگیری منظم با یک پزشک معالج، می‌توانیم برای کنترل علائم و پیشگیری از بروز حمله آسم برنامه مشخصی داشته باشیم.

با تبادل نتایج درمانی با پزشک معالج به‌تدریج به بهترین برنامه ممکن برای کنترل آسم می‌رسیم. داروهای متنوعی با کاربرد درازمدت یا تأثیر سریع روی حمله آسم در دسترس هستند و در بیشتر موارد، تجویز ترکیبی از این دو گروه باعث کنترل دلخواه آسم می‌شود.

پزشک با توجه به تأثیر داروها و نیازهای ما به‌تدریج بهترین ترکیب درمانی را می‌یابد. ما باید نتیجه درمان تجویزشده را با پزشک در میان بگذاریم تا در صورت لزوم، او تغییرات لازم را برای نتایج درمانی بهتر توصیه نماید.

آشنایی با علائم هشدار

آیا احساس می‌کنیم روز به روز بیشتر و بیشتر از اسپری تنفسی استفاده می‌کنیم؟
آیا دچار سرفه‌ای شده‌ایم که شدت آن با گذشت زمان بیشتر می‌شود؟
آیا هنگام شب با احساس کم آوردن نفس از خواب بیدار می‌شویم؟

همه موارد بالا می‌تواند یک اخطار بالقوه برای آغاز حمله آسم باشد. وقوع عفونت تنفسی در بخش بالایی راه‌های هوایی مانند حلق و بینی هم می‌تواند حمله آسم را آغاز کند؛ به‌خصوص عفونت ویروسی مانند آنفلوآنزا که با احتمال بیشتر ممکن است بخش‌های پایینی راه‌های هوایی را درگیر کرده، علائم آسم را شدت بخشد.

اگر با این هشدارها حمله آسم را نزدیک دیدیم باید طبق برنامه عمل کنیم؛ همان برنامه‌ای که با مشورت پزشک معالج طراحی کرده‌ایم و اکنون زمان عمل کردن به آن فرا رسیده است. هر وقت لازم است باید از اسپری تنفسی خود استفاده کنیم و همیشه باید آن را همراه خود داشته باشیم. چنانچه با وجود اجرای برنامه، همچنان وضعیت تنفسی‌مان بدتر شد، بهتر است به پزشک معالج مراجعه نماییم.

تشخیص آسم بزرگسالان

تشخیص آسم بزرگسالان بر اساس شرح حال بیمار، معاینه‌ی فیزیکی و با کمک گرفتن از ابزارهای سنجش عملکرد ریوی صورت می‌گیرد.با توجه به اینکه علائم آسم در دیگر بیماری‌های ریوی نیز مشاهده می‌شود؛ توجه به تشخیص‌های افتراقی به‌خصوص در سنین کمتر از ۵ سال و افراد بالای ۴۰ سال حائز اهمیت است. اگر بنحواهم بگویم پزشک معالج برای تشخیص آسم بزرگسالان به دنبال چه علائمی می‌گردد، باید به موارد زیر اشاره کنیم: وجود بیش از یکی از علائم آسم در بیمار به ویژه اگر علائم با شرایط زیر همراه باشند:

مکرر و عودکننده باشند.

در شب و اوایل صبح بدتر شوند.

با ورزش یا عوامل دیگر مانند سرما، حیوانات خانگی، هوای مرطوب، دود، بوی تند، و … ایجاد و یا بدتر شوند.

در شرایط غیر از سرماخوردگی نیز رخ دهند.

با مصرف بعضی از داروها نظیر اسپرین یا بتابلوکرها (مانند پروپرانولول) ایجاد یا بدتر شوند.

سابقه و استعداد بالای آلرژی فردی و خانوادگی وجود داشته باشد.

علائم پس از درمان مناسب ضء آسم برطرف شوند.

پزشک در شرح‌حال و معاینه فیزیکی به دنبال چه چیزی می‌گردد؟

وجود بیش از یکی از علائم: خس‌خس سینه (ویزینگ)، سرفه، تنگی نفس، احساس فشار در قفسه سینه به‌ویژه اگر این علائم با شرایط زیر همراه باشند:

مکرر و عودکننده باشند.

در شب و اوایل صبح بدتر شوند.

متعاقب ورزش یا آغازگرهای دیگر نظیر سرما، حیوانات خانگی، هوای مرطوب، دود، بوی تند، هیجانات، خنده، … ایجاد و یا بدتر شوند.

در شرایط غیر از سرماخوردگی نیز رخ دهند.

با مصرف بعضی از داروها نظیر اسپرین یا بتابلوکرها ایجاد و یا بدتر شوند. سابقه فردی اتوبپی (اگرما، حساسیت فصلی، آلرژی غذایی)

سابقه خانوادگی اتوبپی (اگرما، حساسیت فصلی، آلرژی غذایی) یا آسم

وجود خس‌خس (ویزینگ) منتشر در سم ریوی

سابقه بهبود علائم بالینی یا شاخص‌های عملکرد ریوی پس از درمان مناسب اسپیرومتری یا تست سنجش عملکرد ریوی چیست؟
اسپیرومتری یک آزمایش بدون درد است که با آن می‌توان حجم تنفسی یک فرد را اندازه‌گیری نمود. معمولاً پزشک، پرستار یا تکنسین دستورالعمل‌ای خاص در مورد چگونگی انجام تست به شما می‌دهند.

کلیبسی روی بینی جهت بستن سوراخ‌های بینی قرار می‌گیرد. از شما می‌خواهند که نفس عمیقی بکشید و برای چند ثانیه تا آنجا که می‌توانید،

به داخل لوله‌ای که به یک ماشن (اسپیرومتری) متصل است، بدمید. اگر پس از تست اولیه، پزشک داروی استنشاقی برای باز کردن ریه‌ها (برونکودیلاتور) تجویز می‌کند، نیاز است که به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید.

کلمه آسم از زبان یونانی گرفته‌شده است که معنی آن تنگی نفس است. آسم بیماری مزمن مجاری هوایی است که با واکنش بیش‌ازحد مجاری هوایی به طیف وسیعی از محرک‌ها شناخته می‌شود؛ این پاسخ بیش‌ازحد، به التهاب و انسداد مجاری هوایی می‌انجامد. آسم یک بیماری حمله‌ای است که در فواصل معین بروز می‌نماید، معمولاً حملات آسم، کوتاهمدت است و هر حمله بیش از چند دقیقه تا چند ساعت طول نمی‌کشد؛ بعد از پایان این مدت و درمان‌های مناسب به نظر می‌رسد که بیمار بهبودی کامل پیداکرده است. یکی از دلایل تورم راه‌های هوایی در افراد مبتلا به آسم، آلرژی است .

به گزارش سایت دکتر عبیدی، به طور طبیعی در هر بار تنفس، هوا از طریق بینی وارد گلو شده و از آن‌جا به داخل مجاری هوایی رفته و درنهایت وارد شش‌ها می‌شود. درون شش کبسه‌های زیادی با دیواره‌ی پر از رگ وجود دارد که از طریق آن‌ها اکسیژنی که در هوا وجود دارد وارد جریان خون می‌شود. علائم آسم زمانی بروز پیدا می‌کند که مجاری هوایی متورم شده و ماهیچه‌هایی که در اطرافشان قرار دارد، منقبض می‌شود. علاوه بر این، مجاری هوایی با ترشحات مخاطی پر می‌شوند و همین موضوع باعث می‌شود که هوای کمتری وارد شش‌ها شود. این اتفاقات سبب بروز حملات آسم می‌شود که با سرفه‌های شدید و احساس گرفتگی در قفسه‌ی سینه همراه است. حملات آسم معمولاً کوتاه مدت هستند و هر حمله، از چند دقیقه تا چند ساعت طول می‌کشد.

علائم آسم

اکنون که اطلاعات بیشتری از بیماری آسم دارید، بهتر است علائم آسم را نیز بشناسید. علائم آسم عبارتند از:

سرفه خشک یا همراه با خلط اندک (مخصوصاً هنگام خنندیدن یا تحرکات شدید)

خس‌خس سینه (ویزینگ)

تنگی نفس

احساس فشار در قفسه‌ی سینه

خستگی

ناگفته نماند که علائم آسم بستگی به نوع بیماری دارد. هر فردی که به بیماری آسم مبتلاست، تمام این علائم را تجربه نمی‌کند. از سوی دیگر، داشتن یکی از علائم آسم به این معنی نیست که شما به این بیماری مبتلا هستید، با این حال بهتر است که علائم را جدی بگیرید.

پیشگیری از حمله آسم

اگر از کسانی که مبتلا به آسم هستند پرسیم راه پیشگیری از حمله آسم چیست؟ به ما پاسخ می‌دهند جلوگیری از مواجهه با عامل محرک آسم. این پاسخ کاملاً درست است.

در برخی افراد، روش پیشگیری ذکرشده به معنای آن است که در روزهایی که در هوا تعداد بیشتری گرده گیاهان وجود دارد، ساعت‌های بودن در فضای باز را کاهش دهم. برای گروهی دیگر، پیشگیری به معنای دوری گردیدن از تماس نزدیک با گربه‌ها و در عدل‌ای، اجتناب از دود دخانیات و سیگار است.

پزشک متخصص آلرژی به خوبی می‌تواند با تجویز درمان مناسب از جمله داروها، علائم آسم ما را تحت کنترل در آورد و ما را از دلهره حملات آسم رهایی بخشد. آنها می‌توانند راهکارهای شناسایی عوامل محرک آسم و پرهیز از آنها را آموزش دهند.

علل و عامل محرک آسم

همان ماده‌ای که باعث ایجاد حمله آسم می‌شود، عامل محرک آسم است. عامل محرک باعث واکنش‌هایی در بدن می‌شود که در نهایت موجب تنگی راه‌های تنفسی و بروز حمله آسم می‌شود و تنفس را دشوار می‌سازد.

برخی از شایع‌ترین عوامل محرک آسم عبارتند از:

عوامل آلرژی‌زا در فضای باز، مانند گرده‌های علف، چمن، درختان و گیاهان

عوامل آلرژی‌زا در داخل منزل، مانند شوره حیوانات خانگی، گرد و غبار، کپک‌ها

مواد آلوده‌کننده، مانند دود، بخارهای شیمیایی یا مواد معطر قوی

سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر بیماری‌ها

ورزش و تحرک (اگرچه ورزش برای بیشتر افراد مبتلا به آسم مفید است)
شرایط آب و هوایی، مانند هوای سرد، بسیار خشک، بسیار مرطوب یا هنگام وزش باد

برخی اوایل داروها

استرس و فشار روانی

آلرژی‌ها؛ موادی که باعث ایجاد حساسیت و پاسخ بیش از حد دستگاه ایمنی می‌شوند را موادحساسیت‌زا یا آلرژن می‌نامند.اکثر آلرژن‌های ایجادکننده آسم به وسیله هوا منتقل می‌شوند و برای ایجاد یک حالت حساسیت لازم است که به مقدار کافی در هوا موجود باشند؛پس از آنکه حساسیت ایجاد شد، در برخورد‌های بعدی بیمار نسبت به آلرژن عکس‌العمل شدیدتری نشان می‌دهد به طوری که مقادیر جزئی از آلرژن موجب تشدید قابل‌ملاحظه بیماری خواهد شد. این نوع آسم را که توسط آلرژن‌ها ایجاد می‌شود آسم آلرژیک می‌نامند؛ غالباً فصلی بوده و به طور شایع در کودکان و جوانان دیده می‌شود. (مآل: گل‌ها و گیاهان به خصوص گرده گل‌ها)
محرک‌های دارویی: بعضی افراد که آسم دارند،به مصرف اسپرین یا برخی داروهای ضد التهابی حساس می‌باشند و مصرف آن در این افراد باعث ایجاد حمله آسم می‌شود.

عوامل محیطی و آلودگی هوا: علل محیطی ایجاد آسم معمولاً با شرایط آب‌وهوا که باعث افزایش غلظت آنتی‌ژن‌ها و موادآلوده‌کننده موجود در هوا می‌شوند، ارتباط دارد. این شرایط معمولاً در شهرهای صنعتی بزرگ و مناطق شلوغ شهر فراهم بوده و غالباً با تغییر درجه حرارت و سایر عواملی که باعث ایجاد توده هوای راکد می‌شوند، همراه است.در این شرایط اگرچه در کلیه افراد جامعه علائم تنفسی پیدا می‌شود ولی شخص مبتلا به آسم با شدت بیشتری درگیر می‌شود. (دوده و ذرات معلق در هوا ، دود سیگار و سایر دخانیات ، پر، کرک، پوست پرندگان و حیوانات ، انواع کپک، پارچه‌های پشمی و پرزدار، خشکی هوا، رطوبت شدید مثل سونا و چشمه‌های آب گرم)

عوامل شغلی: در برخی موارد استنشاق ماده‌ای که به طور مرتب در محیط کار وجود دارد باعث ایجاد آسم می‌شود که این حالت را آسم شغلی می‌نامند. تقریباً حدود ۲۰۰ ماده مصرفی در مکان‌ها کاری وجود دارند که به عنوان آغاز کننده آسم شناخته‌شده و عبارتند از: رزین‌ها، چسب‌ها و لاستیک خام، آنزیم‌های بیولوژیک (مانند پاک‌کننده‌های لباس) و برخی مواد شیمیایی به خصوص ایزوسیانید که در رنگ‌کاری با اسپری به کار