

تعریف آسم

آسم واژه ای یونانی است و بیانگر بیماری است که در آن علائم مکرر سرفه، تنگی نفس همراه با خس خس سینه و احساس خفقان وجود دارد. آسم 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.

چگونه آسم ایجاد می شود؟

می دانیم که ریه ها محل تبادل O_2 و CO_2 می باشند و راه ارتباط نایژه ها، نایژک ها و خانه های ششی با فضای بیرون هستند. در صورت برخورد فرد با یک عامل آغازگر، عضلات دیواره نایژه ها منقبض می شوند تا مانع رسیدن عامل خطر محیطی به ریه ها شوند، در ضمن غشای درونی نایژه ها شروع به ترشح مخاط نموده و بدین وسیله عامل را به دام می اندازند و در نتیجه سرفه رخ می دهد تا عامل خارجی را به بیرون براند. این روند در همه افراد سالم اتفاق می افتد ولی در فرد آسمی سلول های التهابی پس از برخورد با عامل محرک واسطه های شیمیایی ترشح میکنند که منجر به انقباض ماهیچه دیواره نایژه ها و سرفه می شود. در ادامه مجدداً سلول های التهابی بیشتری به این ناحیه گسیل و دوباره واسطه های شیمیایی بیشتری ترشح می شوند و به همین ترتیب این چرخه معیوب شدت می یابد و باعث کندی سرعت و جریان بازدم و احساس خفقان و تنگی نفس می شود.

پس بطور کلی در این بیماری در افراد مستعد از نظر ارثی، به دنبال واکنش راههای هوایی به عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک)، وقایع زیر در راههای هوایی رخ می دهد:

(۱) پوشش داخلی راههای هوایی متورم و ملتهب می گردد.

(۲) ترشحات مخاطی راههای هوایی (موکوس) زیاد می شود.

(۳) عضلات دیواره راههای هوایی منقبض می گردد.

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راههای هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم بصورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می کند.

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.

اگر افراد خانواده سابقه انواع آلرژی ها (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می شود. همچنین تماس با عواملی چون دود سیگار، عوامل عفونی و ویروسی و بعضی مواد حساسیت زا ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد بدلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند. (نظیر کارگران نانوایی، چوب بری، رنگسازی،.....)

سبک زندگی شهری از نظر زندگی آپارتمانی، عدم تحرک، غذاهای آماده (Fast Food) و آلودگی هوا به علت دود سیگار و آلودگی شهر به علت دود خودروها عوامل شیوع بیشتر آسم هستند. همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد. تاثیر مخرب عوامل محیطی در سال های اول زندگی مانند عفونت های شدید و یا آلودگی محیط زندگی تاثیر بدی روی رشد و تمایز راه های هوایی دارد و ابتلا به آسم گسترش می یابد در مواجهه با عوامل محرک، علائم بیماری بدتر می شود و منجر به آسم پایدار و افزایش خطر حملات حاد می گردد.

عوامل خطر برای بروز یا شدت آسم چیست؟

از بین عواملی که سبب بروز یا بدتر شدن علائم آسم می گردند موارد شایع عبارتند از :

- (۱) مواد حساسیت زا یا آلرژن مانند گرده های گل و گیاه
- عوامل حساسیت زای حیوانات خون گرم (پر ، مو یا پوست)
- گرده ها و قارچ ها
- هییره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها
- انواع سوسک ها و حشرات
- کپک ها و قارچ ها
- (۲) مواد محرک
- در معرض قرار گرفتن با دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان ، پیپ و ...)از دوران بارداری تا پس از تولد و در طی زندگی
- دود آتش ، اسپندو 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 و ادوکلنو شوینده ها)
- گرد و غبار
- تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن ، خندیدن شدید ، استرس)
- (۳) عفونتهای ویروسی (سرماخوردگی ، آنفلوآنزا و
- (۴) ورزش و فعالیت فیزیکی
- (۵) عوامل دیگر
- داروهایی مانند اسپرین 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 در آب استخرها
- آلاینده های شیمیایی : شوینده ها حشره کش ها، بوی رنگ

سیر بیماری آسم

اگر چه آسم همه گروههای سنی را درگیر می کند اما شروع آسم در اغلب موارد از اوائل دوران کودکی است. اغلب کودکان با افزایش سن علائم کمتری خواهند داشت اگر چه در بعضی از آنها ممکن است شدت علائم ثابت بماند و یا حتی بیشتر شود ولی پیش بینی این امر بطور قطعی ممکن نیست. آسم یک بیماری دراز مدت است که البته می توان آن را کنترل نمود.

علائم آسم

شایعترین علائم آسم عبارتند از :

(۱) سرفه :

سرفه بیماران آسمی معمولاً خشک است، اغلب در اوایل شب و آخر شب و اوایل صبح و یا هنگام ورزش و یا برخورد با عوامل خطر محیطی بدتر می شود و مانع خواب می گردد. ممکن است تک تک یا حمله ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می یابد. اگر سرفه کودکی بیش از ۴ هفته طول بکشد باید بیمار از جهت آسم بررسی گردد.

(۲) خس خس :

نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس و اغلب در بازدم، بیشتر در هنگام شب و انجام ورزش شنیده می شود. باید توجه داشت که خس خس سینه از خرخر که نوعی صدای بم است و اغلب در هنگام دم شنیده می شود افتراق داده شود. خس خس عود کننده نیز از علائمی است که باید در صورت مشاهده به آسم مشکوک شد.

(۳) تنگی نفس :

در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت می گیرد اگر بیمار دچار اختلال در تنفس بصورت تنگی نفس گردد، باید بعنوان یکی از علائم مشکوک به آسم بررسی گردد.

البته همه بیماران علائم فوق را بطور کامل ندارند و شدت و میزان علائم نیز ساعات مختلف شب و روز، فصل های گوناگون و درحالت های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است. از آنجاکه ممکن است در بعضی از افراد، بیماری آسم همزمان با سایر آلرژی ها دیده شود لذا باید به علائم این بیماریها در حال و یا گذشته وی توجه کرد، نظیر علائم آلرژی بینی (عطسه مکرر ، خارش ، گرفتگی و آبریزش بینی) و یا وجود ضایعات پوستی خارش دار (اگزما).

همانطور که گفته شد علائم آسم در افراد مختلف شدت های متفاوتی دارد که براساس آن برنامه درمانی اختصاصی آنها نیز تفاوت می کند. باید توجه داشت هر بیمار آسمی در هر سطحی از شدت بیماری می تواند دچار حمله شدید و ناگهانی گردد.

علائم زود رس در یک حمله آسم

۱- تغییرات تنفسی

- علائم زودرس: سرفه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس فشار در گلو، تنفس های دهانی
- علائم دیررس: خس خس سینه، تنگی تنفس، تنفس سریع

۲- شکایات کلامی

اغلب بیماران اظهار می نمایند که:

- سینه ام سفت است
- سینه ام می سوزد
- نمی توانم نفس بکشم
- دهانم خشک است
- حالم خوب نیست یا احساس خستگی می کنم

ارسال کننده:

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت شهرستان زنجان

منبع:

راهنمای پیشگیری و کنترل آسم در مدارس

دکتر محمد رضا فضل الهی