



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
 معاونت بهداشت
 کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی

- افراد مبتلا به آسم بجز در شرایط حاد بیماری می‌توانند ورزش کنند.
- دود اسپند نه تنها تأثیری در پیشگیری از ابتلا به آسم ندارد بلکه دود و هر گونه ماده سوختنی می‌تواند سبب تشدید علائم آسم شود.
- درمان‌های جایگزین نظیر طب سوزنی، حجامت، طب سنتی، داروهای گیاهی و استفاده از ترکیباتی نظیر عنبر نسارا تأثیر ثابت شده‌ای در درمان آسم ندارند.
- استفاده از کورتون‌های استنشاقی در درمان آسم، تأثیری در رشد و یا قد کودکان ندارد.
- تغذیه با شیر مادر به ویژه در شش ماه اول زندگی موجب کاهش ابتلا به بیماری آسم و آلرژی می‌گردد.

تشخیص: براساس سابقه پزشکی، شرح حال بیمار، معاینات پزشکی و استفاده از آزمون‌های سنجش عملکرد ریه (اسپیرومتری) می‌باشد.

درمان: این بیماری درمان قطعی ندارد. اما می‌توان آن را کنترل کرد و با جلوگیری از بروز علائم و حملات آن، کیفیت زندگی بیمار را نیز بهبود بخشید.

آنچه که باید بدانیم:

- بیماری آسم مختص کودکان نیست و در هر سنی می‌تواند رخ دهد.
- آسم بیماری عفونی و مسری نیست. هر چند عفونت‌های ویروسی تنفسی می‌تواند باعث بدتر شدن علائم بیماری شود.
- آسم یک بیماری روحی و روانی نیست. اگرچه اختلالات روحی مانند اضطراب و افسردگی می‌تواند سبب تشدید آسم شود.
- علائم آسم در طی زمان متغیر بوده و گاهی بیمار بطور طولانی مدت ممکن است فاقد علامت باشد اما امکان بروز علائم در فرد مبتلا تا پایان عمر وجود دارد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید
 با شماره تلفن

۰۶۲-۳۲۲۲۰۰۰۰ (۰۲۳)

مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت شاهرود

تماس حاصل نموده و یا به آدرس اینترنتی

آوای سلامت به نشانی:

www.iec.behdasht.gov.ir

مراجعه نمایید.

گردآورنده: دکتر فاطمه رحیمی انارکی - کارشناس مبارزه با بیماریها
 صفحه آرا: مهندس محمد مؤمنی - کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت

آسم

<https://shmu.ac.ir/health/fa>



مقدمه :

بیماریهای مزمن تنفسی و از جمله آسم، یک مشکل بهداشتی عمده با شیوع نسبتاً زیاد در جوامع بشری است. سالانه بیش از ۴ میلیون مورد مرگ در دنیا در اثر بیماریهای مزمن تنفسی رخ می دهد. براساس آخرین مطالعه انجام شده در کشور شیوع آسم در جمعیت کودکان و نوجوانان حدود ۱۱٪ و در جمعیت بالغین حدود ۹٪ می باشد.

آسم چیست :

آسم، بروز حملات مکرر سرفه، تنگی نفس همراه با خس خس سینه و احساس خفگان است که در افراد مستعد از نظر ژنتیک و تحت تأثیر عوامل محیطی ایجاد یا تشدید می گردد.

شایع ترین علائم آسم :

۱- سرفه معمولاً خشک، اواسط و آخر شب یا اوایل صبح، سرفه ای که بیش از چهار هفته ادامه یابد.



۲- تنگی نفس و احساس کمبود هوا.

۳- خس خس سینه که در زمان بازدم شنیده می شود.

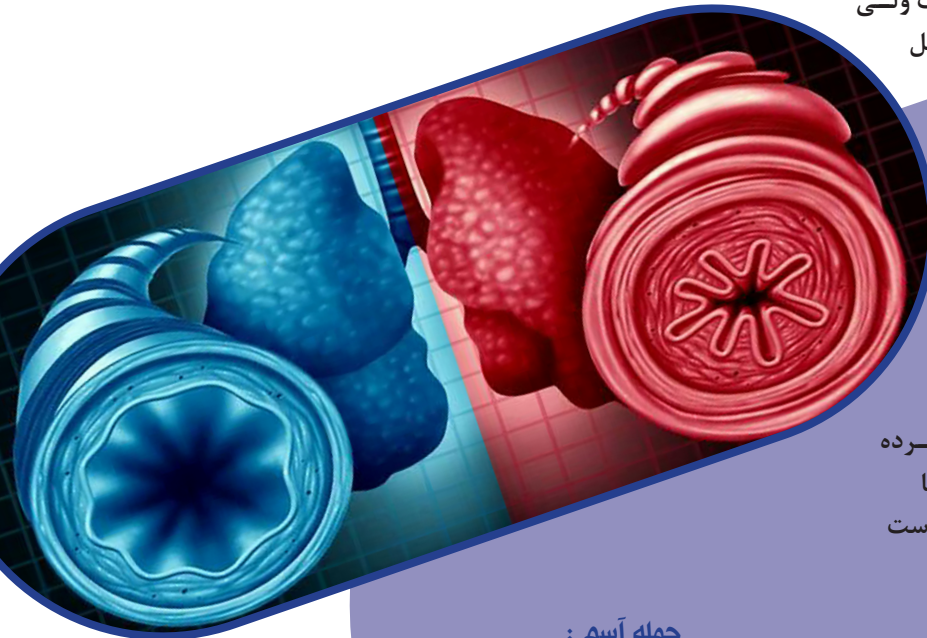
علت آسم چیست ؟

علت اصلی این بیماری ناشناخته است ولی نشان داده شده که ترکیبی از عوامل ارثی (مانند وجود سابقه آسم، آلرژی در خانواده) و عوامل محیطی (تماس با مواد حساسیت زا و محرک، تماس شغلی) در بروز بیماری نقش دارند. البته ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آسم نیز رخ دهد.

عوامل خطر مهم برای بروز یا شدت آسم چیست ؟

- عوامل حساسیت زای استنشاقی مثل گرده گل ها، گرد و خاک، کپک ها و قارچ ها
- عوامل حساسیت زای حیوانات مانند پر، مو، پوست هیره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه
- انواع سوسک ها و حشرات
- بوهای تند و مواد محرک (بوی عطر و ادوکلن)
- دود سیگار و سایر مواد دخانی، آلودگی هوا، دود آتش، اسپند و هر گونه مواد سوختنی، تماس با بخار حاصل از آشپزی (اکسید نیتروژن)
- تغییرات آب و هوایی بخصوص هوای سرد و خشک
- هیجانات شدید (گریه کردن، خندیدن شدید و استرس)
- عفونت های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ...)
- ورزش و فعالیت فیزیکی (شنا در استخر حاوی کلر، اسکی در هوای سرد و خشک)
- مواد افزودنی در غذاها و آلرژی غذایی در کودکان، مصرف غذاهای آماده (Fast food)

- بعضی از داروها مانند آسپرین و برخی مسکن ها
- عدم تغذیه با شیر مادر
- کمبود ویتامین D
- چاقی و کم تحرکی



حمله آسم :

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شد به آن حمله آسم اطلاق می گردد. حملات آسم شدت متفاوتی دارد. بعضی از آنها می تواند آنقدر شدید باشد که سبب مرگ گردد. بنابراین حمله آسم از اورژانس های پزشکی محسوب می گردد.

علائم حمله : تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد، خس خس پیشرونده، دیسترس تنفسی (استفاده از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده ای)، ناتوانی در بیان حتی یک جمله، افت سطح هوشیاری.