

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر

**محتوای آموزشی بهورز / مراقب سلامت / مربی بهورزی
در برنامه پیشگیری و کنترل آسم**

تهیه و تنظیم:
دکتر مهدی نجمی
۱۳۹۳

بسته خود مراقبتی آسم

اپیدمیولوژی آسم

آسم یک معضل بهداشتی برای کلیه جوامع اعم از توسعه یافته و در حال توسعه به شمار می رود. برطبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به بیماری آسم مبتلا هستند که جمعیت قابل توجهی از آنان را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند و پیش بینی می شود که طی ۱۰ سال آینده ۱۰۰ میلیون بیمار آسمی به بیماران فعلی اضافه گردند. همچنین سالانه حدود ۳۰۰ هزار نفر به علت این بیماری جان خود را از دست می دهند. آسم شایعترین بیماری مزمن دوران کودکی و شایعترین علت بستری در بیمارستان و نیز شایعترین علت غیبت طولانی از مدرسه است. براساس مطالعات انجام شده در کشور ما شیوع علائم آسم در جمعیت کودکان و نوجوانان حدود ۱۳٪ است که البته این آمار در کلان شهرهایی نظیر تهران بسیار بالاتر است.

تعریف آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری در افراد مستعد از نظر ارثی، به دنبال مواجهه با عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک) عضلات دیواره راههای هوایی منقبض می گردد. همچنین پوشش داخلی راههای هوایی متورم و ملتهب شده و ترشحات مخاطی آنها (موکوس) افزایش می یابد.

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 های مکرر، 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 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 نانوايي، چوب بری، رنگسازي،.....)

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 مانده 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 ، آنفلوانزا و)
- (۴) ورزش و فعالیت فیزیکی
- (۵) عوامل دیگر
- داروهایی مانند اسپرین و برخی مسکن ها
- مواد افزودنی در غذاها و آلرژی 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 استخر ها
- آلاینده های شیمیایی : شوینده ها حشره کش ها، بوی رنگ

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).

تشخیص آسم

گرفتن شرح حال کامل بیماران و معاینه بالینی توسط پزشک بطور معمول پایه اصلی در تشخیص بیماری است. لذا بروز سرفه های طولانی و مکرر بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر و تنگی نفس در هر فرد، احتمال آسم را قویاً مطرح می نماید.

در تشخیص بیماری علاوه بر شرح حال و معاینه بالینی از روشهای سنجش عملکرد ریوی نظیر اسپرومتری (تست تنفس) نیز کمک گرفته می شود. دستگاه پیک فلومتر یا نفس سنج نیز برای تعیین شدت بیماری، پایش بیماران قبل و بعد از درمان و بخصوص پیش بینی وقوع حملات آسم کاربرد دارد.

کنترل و درمان آسم

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه حلی برای ریشه کن کردن آن پیدا نشده است، ولی این بیماری را می توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود. لذا هدف از درمان آسم، کنترل علائم بیماری است و در صورت کنترل بیماری آسم می توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود.

به منظور کنترل و درمان آسم لازم است از عوامل خطری که باعث بروز یا بدتر شدن علائم آسم می گردند پرهیز شود و درمان دارویی با نظر پزشک معالج انجام گیرد و از مصرف یا قطع خود سرانه داروها اجتناب گردد.

پیشگیری از بروز یا بدتر شدن علائم آسم

پرهیز از عوامل محرکی که سبب التهاب مجاری هوایی می شوند موجب پیشگیری از بروز یا بدتر شدن علائم آسم می گردد. این عوامل خطر آغازگر آسم نامیده می شوند. آغازگرهای آسم و روش های پرهیز و کنترل این عوامل عبارتند از:

*** هییره موجود در گردو خاک خانه ها (مایت)**

هییره ها بند پایانی میکروسکوپی هستند (حدوداً ۰/۳ میلی متر) که با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند. تغذیه این موجودات از پوسته ریزی بدن انسان است. محل زندگی این حیوان در لابه لای پرزهای فرش، پتو، مبلمان، پرده، تشک، بالش، اسباب بازیها، پشمی و پارچه ای و وسایل مشابه است. شرایط آب و هوایی گرم مرطوب - (مثلاً در زمستان که اکثراً درب و پنجره ها بسته است و اغلب از بخور نیز استفاده می شود) رشد و تکثیر این موجودات را تسریع می کند. تماس و استنشاق ذرات بدن و فضولات دفعی این حیوانات سبب بروز یا تشدید علائم آسم می گردد. لذا با استفاده از روش های زیر باید با آن ها مقابله کرد:

- بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ پیچیده شود.
- کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی گراد) شسته شده و در آفتاب خشک گردد.
- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود.
- وسایل فراوان (اسباب بازی - کتاب، مبلمان و ...) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود.
- سطح رطوبت اتاق در خانه یا محل کار به ۵۰ درصد یا کمتر کاهش یابد. بهتر است اتاق خواب آفتاب رو و دارای نور کافی باشد.
- هنگام نظافت منزل بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد و از جاروبرقی دارای فیلتر مناسب (HEPA) استفاده کرد.

*** عوامل حساسیت زای حیوانات**

- به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست آموز به رختخواب داده نشود.
- حیوانات دست آموز از خانه خارج گردند. (گربه، سگ و پرندگان ...)
- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود.
- سوسک از عوامل حساسیت زا است که با روشهای مناسب در رفع این حیوان تلاش گردد.

*** دود سیگار**

- دود سیگار و سایر دخانیات (قلیان، پیپ و ...) از مهمترین علل افزایش بروز و تشدید علائم آسم بخصوص در کودکان می باشند. حدود ۴۰۰۰ ماده سمی در دود سیگار شناخته شده است. بنابراین توصیه می شود:
- اجازه سیگار کشیدن در خانه یا فضاهای بسته به هیچ کس داده نشود.
 - از مصرف انواع مواد دخانی اعم از سیگار، قلیان، پیپ، خودداری شود.

*** تغذیه**

تغذیه انحصاری با شیرمادر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک و یا شیر تازه گاو استفاده نشود.

مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و رنگ های غذایی، غذاهای طبخ شده و آماده و کنسروی و فست فودها که آلرژی زا هستند به حداقل برسد. از طرف دیگر مصرف غذاهای تازه و سبزیجات و میوه جات افزایش یابد تا میزان آلرژی زایی غذا به حداقل برسد .

از آنجا که چاقی و آسم با هم بسیار ارتباط دارند و چاقی باعث افزایش شدت علائم آسم، افزایش تعداد حملات و کنترل نامناسب آسم می شود باید با تنظیم محتوای غذا و ورزش مانع از چاقی شد.

*** آلودگی هوا**

هوای آلوده حاوی مواد شیمیایی متعددی است که موجب بروز و یا بدتر شدن آسم می گردد. لذا بهتر است در مواقعی که علائم هشدار دهنده نشاندهنده آلودگی شدید هوا هستند حتی المقدور از خروج از منزل و خصوصاً ورزش در فضای آزاد اجتناب گردد.

استفاده از وسایل گرمایشی دود زا (بخاری نفتی یا چوبی ، وجود تنور در منزل و.....) نیز از عوامل بروز و تشدید آسم به شمار می روند و استفاده از وسایل گرمایشی غیردود زا توصیه می گردد. نورگیر بودن مستقیم فضای خانه و محل کار نیز از عوامل مهم کاهش حملات آسم است چرا که اولاً آفتاب باعث کاهش مایت ها و کپک ها می شود و ثانیاً باعث تولید Vit D فعال می گردد.

*** بوهای تند**

بعضی از افراد نسبت به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو ،عطر و ادوکلن، سفید کننده ها ، جوهر نمک و شوینده ها واکنش نشان می دهند لذا باید از این عوامل محرک در محیط خانه و محل کار اجتناب کنند.

*** گرده های گیاهان و قارچ ها**

گرده های گیاهی موجود در فضا ، اغلب سبب آسم و آلرژی های فصلی می شوند. درختانی مثل نارون ، کاج ، سپیدار ، علوفه های هرز در فصول مختلف مشکل ساز هستند. در فصل های گرده افشانی با بستن درب و پنجره ها می توان از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.

رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می گردند، کپک ها و قارچ ها از عوامل آلرژی زا در فضاهای بسته به شمار می روند. لذا باید از منابع تکثیر قارچ مثل جاهای مرطوب اجتناب کرده و محل های مرطوب (حمام ، زیر زمین) مکرراً تمیز شوند. نگهداری گلدان های زینتی و متعدد در خانه باعث افزایش قارچ ها و کپک ها می شوند.