



## راهنمای آموزشی پیشگیری و کنترل

### بیماری 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 به دنبال واکنش راه های هوایی به عوامل محرک و حساسیت را (آلرژیک)، وقایع زیر در راه های هوایی رخ می دهد.

- پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب می گردد.
- ترشحات راه های هوایی (موکوس) زیاد می شود.
- عضلات اطراف راه های هوایی منقبض می گردد.

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

# گاهی به آسمان نگاه کن

آسمان آبی، هوای پاک، تنفس خوب

## هوای بهتر تنفس بهتر



تحت نظر و نظارت: دکتران و متخصصان آلرژی و حساسیت



درمان دارویی آسم برای درمان آسم از دو دسته اصلی دارویی استفاده می شود:

- داروهای سریع الاثر**  
این داروها با شل کردن انقباض عضلات راه های هوایی سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف ترین دارو از این گروه سالبوتامول می باشد.
- داروهای کنترل کننده**  
خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضد التهابی آنهاست. و از این راه علائم آسم را کاهش می دهند. این دسته دارویی باید روزانه، به طور منظم و برای طولانی مدت استفاده شوند. سرچسته این گروه از داروها استروئیدها هستند.



۴. خارج کردن افراد شاغل از محیط های کار آلوده، در صورت بروز نشانه ها و علائم حساسیت به آلاینده های محیط کار

### پیشگیری نوع سوم (پیشگیری از پیشرفت آلرژی در بیمار)

- پرهیز از شیر گاو (شیر تازه و یا شیر خشک) در شیرخواران مبتلا به حساسیت به شیر گاو و حتی الامکان استفاده از شیر های کم حساسیت زای جایگزین با نظر پزشک معالج
- کاهش تماس یا خارج کردن بیماران مبتلا به آسم، رینیت و اگزما از محیط های آلوده به هیره ها، سوسک ها و حیوانات خانگی به منظور کنترل بهتر علائم و پیشگیری از عود بیماری
- استفاده از دارو درمانی متناسب با شدت آسم یا راهنمایی و تحت نظر پزشک معالج



- پرهیز از اکید از آسپرین یا سایر انواع مسکن ها و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAID) در بیماران حساس به آنها
- پرهیز از برخی داروهای قلیی (پرورباتولول) و ضد فشار خون (کابتوپریل) و مصرف داروهای جایگزین با نظر پزشک معالج



### پیشگیری از آسم و آلرژی

جهت پیشگیری از آسم راهکارهایی در سه سطح به شرح زیر توصیه می شود:

#### پیشگیری نوع اول (پیشگیری از حساس شدن فرد به عوامل محیطی)

- پرهیز از سیگار کشیدن و مصرف هرگونه مواد دخانی و اعتیاد آور بویژه در دوران بارداری و سنین خردسالی و نیز عدم تماس با دود آنها در محیط های شغلی و فضای سرچسته
- پرهیز از خانه های مرطوب و کاهش هر نوع آلاینده در محیط های مسکونی
- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی و ادامه تغذیه با شیر مادر پس از شروع غذای کمکی
- کاهش تماس کودکان خردسال مستعد آلرژی و آسم با مواد حساسیت زای (آلرژن) استنشاقی مانند هیره (ماینت) های گرد و غبار، سوسک و حیوانات خانگی
- پرهیز از مواد حساسیت زا و محرک در محیط های شغلی یا خارج کردن آنها از محیط زندگی و استفاده از وسایل و روشهای کمکی با راهنمایی متخصصان آلرژی



#### پیشگیری نوع دوم (پیشگیری از بروز علائم و نشانه های آلرژی، هرچند که فرد نسبت به عوامل محیطی حساس شده است)

- درمان آلرژی پوستی (اگزما حساسیتی) در شیرخواران و کودکان به منظور پیشگیری از بروز آلرژی های تنفسی و کنترل آسم
- درمان آلرژی بینی و چشم به منظور کاهش خطر بروز آسم
- کاهش تماس با مایت (هیره)، سوسک و حیوانات خانگی در شیرخوارانی که قبلا به این مواد حساس شده اند به منظور پیشگیری از بروز آسم و سایر آلرژی ها

### آسم حساسیت

آسم یک بیماری التهابی مزمن راه های تنفسی است که در افراد مستعد از نظر ارثی، تحت تاثیر عوامل خطر محیطی ایجاد یا تشدید می گردد.

**شیوع و بار بهداشتی-درمانی و اجتماعی بیماری:**  
بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰۰ میلیون نفر از مردم دنیا به آسم مبتلا هستند و جمعیت قابل توجهی از آنان را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند. میزان شیوع آسم از کمتر از ۱٪ تا ۷-۴٪ در مناطق مختلف دنیا گزارش شده است. در کشور ما میانگین شیوع علائم آسم ۷/۴۸ درصد (در افراد زیر ۱۸ سال ۱۴/۱۴ درصد) می باشد که در کلان شهر ها افزایش می یابد. آسم موجب مرگ بیش از ۳۰۰/۰۰۰ انسان در سال در جهان می شود که متأسفانه میزان این مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه سیر صعودی داشته است. خوشبختانه با تشخیص و درمان به موقع و مناسب و جلب همکاری بیماران و خانواده ها با آموزش ایشان، موارد مرگ و میر آسم قابل پیشگیری است.

### نشانه های آسم

نشانه های بالینی آسم عبارتند از سرفه، خس خس مکرر، تنگی نفس و احساس فشار در قفسه سینه که ممکن است در برخی دیگر از بیماریهای ریوی نیز مشاهده شوند. نشانه ها و علائم بالینی آسم عموماً متناوب و متغیر است. یعنی دوره های عود و بهبودی دارد و اغلب در هنگام شب بدتر می شود. این علائم به ویژه در هنگام ورزش، برخورد با مواد حساسیت زا، دود سیگار، هوای سرد، عفونت های ویروسی دستگاه تنفس و نیز هیجان تشدید می شود. تشخیص قطعی آسم پس از بررسی و معاینه و انجام آزمون های ضروری توسط پزشک متخصص خواهد بود.

