**بیماری آسم، درمان و علائم آن**

آسم عارضه ای شایع و بلند مدت است که موجب سرفه، خس خس و تنگی نفس می شود. شدت نشانه ها در افراد مختلف متفاوت است. آسم در بیشتر افراد و در بیشتر مواقع قابل کنترل است.

در حال حاضر در انگلستان 5.4 میلیون نفر به آسم مبتلا هستند. یعنی از هر 12 بزرگسال، 1 نفر و از هر 11 کودک، 1 نفر. آسم در میان بزرگسالان[،](http://www.irandarman.com/%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D9%86%D9%81%D8%B3%DB%8C/%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A2%D8%B3%D9%85%D8%8C-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A2%D8%B3%D9%85-%D9%88-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%A2%D8%B3%D9%85.html) در زنان شایع تر از مردان است.

**آسم چیست؟**

آسم در اثر تورم مسیر عبور هوا ایجاد می شود. لوله های باریکی که نایچه نامیده می شوند و هوا را به ریه ها وارد و از آن خارج می سازند،در افرادی که به آسم مبتلا هستند، متورم و بیش از حد معمول حساسند.

در این گونه افراد زمانی که با چیزی که ریه هایشان را آزاد می دهد برخورد می کنند، یعنی محرک، راه های جریان هوا تنگ شده، ماهیچه های اطراف آنها منقبض و فشرده شده و میزان تولید مایع مخاطی آن نواحی افزایش می یابد. این امر موجب بروز علائمی از قبیل علائم زیر خواهد شد:

دشواری در تنفس

خس خس سینه و سرفه

تنگی سینه

حمله شدید علائم آسم را تحت عنوان حمله آسم می شناسند. ممکن است حمله آسم به درمان بیمارستانی نیاز داشته باشد و حتی گاهی جان فرد را به خطر بیندازد؛ گرچه این حالت به ندرت پیش می آید.

در مورد برخی افرادی که به آسم مزمن مبتلا هستند، تورم بلند مدت مسیر عبور هوا به تنگ شدن دائمی آن منجر می شود. در برخی کودکان مبتلا به آسم، در سال های نوجوانی علائم ناپدید می شود. اما امکان دارد در بزرگ سالی مجدداً عود کند. آسم فقط در کودکان ایجاد نمی شود، بلکه در هر سنی امکان بروز آن وجود دارد.

**چه دلایلی موجب بروز آسم می شود؟**

دلیل ابتلا به آسم کاملاً شناخته نشده است. با این وجود این نکته ثابت شده که آسم به صورت موروثی در خانواده ها منتقل می شود. بنابراین اگر یک یا هر دوی والدین به آسم مبتلا باشند، شانس ابتلای کودک آنها به این بیماری از دیگران بالاتر است.

**محرک های معمول**

محرک چیزی است که موجب تحریک و اختلال در جریان عبور هوا شده و باعث بروز نشانه های آسم می گردد. این محرک ها در افراد مختلف متفاوت است و امکان دارد هر فرد محرک های متعددی داشته باشد.

محرک هایی که معمولاً در بین افراد مختلف مشترک است از این قرارند:

گرد و خاک، مو یا پشم حیوانات، گرده، دود تنباکو، ورزش، هوای سرد و عفونت های قفسه سینه.

آسم با انجام برخی فعالیت ها تشدید می شود، مثلاً فعالیت های وابسته به شغل فرد. برای مثال برخی از پرستاران پس از تماس با لاتکس نشانه های آسم را از خود بروز می دهند. این نوع آسم معمولاً آسم شغلی نامیده می شود.

**علائم ابتلا به آسم**

علائم و نشانه های آسم از علائم ملایم و خفیف تا علائم شدید متفاوت است. زمانی که نشانه های آسم به طرز قابل توجه و چشمگیری بدتر می شوند، گفته می شود فرد دچار حمله آسم شده است.

از جمله علائم آسم می توان به موارد ذیل اشاره کرد[:](http://www.irandarman.com/%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D9%86%D9%81%D8%B3%DB%8C/%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A2%D8%B3%D9%85%D8%8C-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A2%D8%B3%D9%85-%D9%88-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%A2%D8%B3%D9%85.html)

احساس تنگی نفس (نفس نفس زدن یا نفس های بریده داشتن)

تنگی قفسه سینه، انگار که طنابی دور قفسه سینه افتاده باشد

خس خس، یعنی صدایی سوت مانند موقع تنفس

سرفه، به خصوص شب هنگام و صبح زود

حمله هایی که در اثر ورزش، تماس با مواد آلرژی زا و یا سایر محرک ها ایجاد می شوند

ممکن است هر فرد مبتلا به آسم به یک یا چند مورد از این علائم دچار باشند. وقتی در طی شب یا ورزش علائم بدتر می شوند بدین معنا است که بیماری فرد رو به وخامت دارد و یا اینکه فرد کنترل نامناسبی بر بیماری خود دارد.

**چه کسانی در معرض ابتلا به آسم هستند؟**

عواملی که در افزایش احتمال ابتلا به آسم نقش دارند از این قرارند:

سابقه ابتلای خانوادگی به آسم یا سایر بیماری های مربوط به آلرژی مثل اگزما، حساسیت های غذایی یا تب یونجه

ابتلا به بیماری های حساسیتی دیگری مثل حساسیت غذایی

ابتلا به برونشیولیت (یک نوع عفونت رایج برونش ها درکودکان که به آسم شباهت دارد)

قرار گرفتن در معرض دود تنباکو در کودکی، به خصوص در صورتی که مادر کودک در دوران بارداری سیگار می کشیده است.

تولد نارس (به خصوص در مورد نوزادانی که به دستگاه تنفسی نیاز داشته اند)

تولد با وزن کم

**تشخیص آسم**

در صورتی که نشانه های معمول ابتلا به آسم را در خود مشاهده می کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

تست های متعددی برای تأیید ابتلا ی شما به آسم وجود دارد[.](http://www.irandarman.com/%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D9%86%D9%81%D8%B3%DB%8C/%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A2%D8%B3%D9%85%D8%8C-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A2%D8%B3%D9%85-%D9%88-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%A2%D8%B3%D9%85.html) یکی از این تست ها اسپیرومتری است.

**اسپیرومتری (spirometry)**

اسپیرومتری نوعی تست تنفسی است که برای ارزیابی عملکرد ریه ها انجام می شود. در این تست بیمار در دستگاهی که اسپیرومتر نامیده می شود می دمد. در این تست دو فاکتور بررسی می شود: میزان هوایی که بیمار در یک ثانیه می تواند تنفس کند که FEV1 نامیده می شود و هم چنین مقدار کل هوایی که بیمار تنفس می کند که FVC گفته می شود. برای انجام این تست گاهی اوقات از فرد خواسته می شود چندین بار از روی یک متن بخواند، نتایج به دست آمده از وضعیت تنفس فرد با نتایج مربوط به همسالان او مقایسه می شود. این روش می تواند مشخص کند که آیا مجاری تنفسی فرد مسدود شده یا خیر.

**تست تورم مجاری تنفسی**

**نمونه برداری از مخاط**. پزشک ممکن است از مخاط مجاری تنفسی فرد نمونه ای بگیرد تا مشخص شود که آیا در ریه های وی تورم وجود دارد یا خیر.

**غلظت اکسید نیتریک**. هم زمان با تنفس فرد، سطح اکسید نیتریک در تنفس او ارزیابی می شود. میزان بالای اکسید نیتریک در تنفس فرد می تواند نشان از تورم در مجاری تنفسی وی باشد.

**تست های آلرژی.** تست پوست و یا آزمایش خون نیز می تواند در تشخیص این که آیا آسم بیمار به آلرژی های خاصی مربوط است یا خیر مفید باشد. برای مثال آلرژی به گرد و غبار، گرده و یا برخی غذاها.

**درمان آسم**

در حالی که آسم درمان قطعی ندارد، راه هایی وجود دارد که می تواند به طور مؤثر این عارضه را کنترل کند

**مصرف داروهای مربوط به آسم**

**اسپری های تنفسی**

داروهای مخصوص آسم معمولاً توسط اسپری های تنفسی استفاده می شوند. اسپری ها ابزارهایی هستند که کمک می کنند دارو مستقیماً از طریق دهان به مجاری تنفسی بیمار وارد شود. این روش یکی از مؤثرترین راه های استفاده از داروست، چون دارو بدون آن که به سایر قسمت های بدن بیمار وارد شود، مستقیماً به ریه بیمار منتقل می شود. اما باید دانست هر اسپری روش مصرف خاص خود را دارد و در این مورد حتماً باید پزشک معالج بیمار را راهنمایی کند.

**انواع داروهای آسم**

**استروئیدها و سایر داروهای ضد التهابی**

داروهای ضد التهابی، به ویژه آن دسته ای که به وسیله اسپری های تنفسی مصرف می شوند، مهم ترین روش درمانی برای اکثر بیماران مبتلا به آسم هستند. نحوه عملکرد این داروها در واقع جلوگیری از بروز حمله های آسم از طریق کاهش مایع مخاطی تولیدی و هم چنین کاهش تورم مجاری تنفسی است. نتیجتاً مجاری تنفسی حساسیت کمتری داشته و در مقابله با محرک ها، واکنش کمتری نشان خواهند داد.

**برونشیودیلیتر (bronchodilators**)

برونشیودیلیترها از طریق ریلسک نمودن ماهیچه های تنگ شونده اطراف مجاری تنفسی به باز شدن مجاری کمک کرده و مانع از بروز علائم آسم می شوند.

اسپری های تنفسی فوری حاوی برونشیودیلیترها اغلب برای از بین بردن سریع سرفه، خس خس و تنگی نفس به کار می روند. این داروها در مورد افرادی که به واسطه فعالیت بدنی دچار حمله های آسم می شوند هم می توانند قبل از شروع به فعالیت استفاده شوند. این داروها را نباید به عنوان عضو ثابت و روزانه فرآیند درمان آسم استفاده کرد. در صورتی که بیش از هفته ای دوبار به استفاده از این دارو نیاز دارید، آسم شما به نحو خوبی تحت کنترل در نیامده و باید به پزشک مراجعه کرده و داروهای کنترلی بیشتر و یا متفاوتی دریافت کنید.

برونشیودیلیترهایی هم وجود دارند که عملکرد طولانی مدت دارند و به صورت ترکیبی از استروئیدها برای کنترل آسم موجود هستند. این نوع اسپری در مورد کسانی تجویز می شود که علیرغم استفاده روزانه از استروئیدها هم چنان از علائم آسم رنج می برند. برونشیودیلیترهایی که عملکرد طولانی دارند هم هرگز به تنهایی به عنوان روش درمانی بلند مدتی برای آسم تجویز نمی شوند.