

روز جهانی آسم و آگاهی هایی درباره آن

اولین سه شنبه ماه مه (12 اردیبهشت) به نام روز جهانی آسم نامگذاری شده است؛ دست‌اندرکاران نظام سلامت در سراسر جهان از 19 سال پیش (1998) در این روز برای کمک به شناختن این بیماری و درمان بهتر آن سعی در آگاه کردن مردم دارند.



اولین سه شنبه ماه مه (12 اردیبهشت) به نام روز جهانی آسم نامگذاری شده است؛ دست‌اندرکاران نظام سلامت در سراسر جهان از 19 سال پیش (1998) در این روز برای کمک به شناختن این بیماری و درمان بهتر آن سعی در آگاه کردن مردم دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، بیش از 1.5 میلیارد نفر در دنیا به یکی از آلرژی‌ها مبتلا هستند که از این تعداد 334 میلیون نفر به آسم، 210 میلیون نفر به بیماری مزمن تنفسی و 400 میلیون نفر به رینیت آلرژی مبتلا هستند. آسم یک بیماری التهابی، مزمن مجاری هوایی است که خس خس، سرفه و تنگی نفس از نشانه‌های رایج این بیماری می‌باشد. بروز علائم این بیماری در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان است.

سازمان بهداشت جهانی شعار 2017 این روز را هوای بهتر، تنفس بهتر انتخاب کرده است. این شعار برای موضوع تاکید دارد که انسان‌ها در اغلب مناطق جهان با معضل آلودگی هوا دست به گریبان است و مشکل هوای ناسالم و غیرپاک در اغلب مناطق دنیا وجود دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران روز سه شنبه به مناسبت روز جهانی آسم به خبرنگار علمی ایرنا گفت: آسم نوعی بیماری عفونی نیست و به همین دلیل نمی‌توان این بیماری را با مصرف آنتی بیوتیک درمان یا کنترل کرد.

دکتر مرتضی فلاح پور افزود: از نظر اتیولوژی علت شناسی مصرف آنتی بیوتیک هیچ تاثیری بر این بیماری نداشته و فقط عوارض و آسیب بر بدن ایجاد می‌کند. وی عفونت‌های فراوان را یکی از مشکلات بیماران آسمی اعلام کرد و گفت: هرچند آنتی بیوتیک می‌تواند عفونت‌های فرد مبتلا به آسم را از بین ببرد اما تاثیری در کنترل یا پیشگیری این بیماری تنفسی ندارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تاکید کرد: نوزادان و شیرخواران که بی‌رویه آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند در بزرگسالی در معرض آلرژی و آسم هستند و خانواده‌ها باید از مصرف بی‌مورد این داروها خودداری کنند.

** استعمال سیگار و تشدید آسم

دبیر اجرایی بیستمین همایش روز جهانی آسم با اشاره به اینکه استعمال سیگار سبب تشدید این بیماری می‌شود، افزود: استعمال سیگار پاسخ به درمان بیمار مبتلا به آسم را کم می‌کند و افراد سیگاری مجبور می‌شوند داروی بیشتری مصرف کنند.

وی به مردم به خصوص جوانان توصیه کرد که از استعمال مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان خودداری کنند تا دچار بیماری‌های متعدد مانند آسم و سرطان نشوند. فلاح پور گفت: ریزگردها به اندازه کمتر از 2.5 میکرون نیز می‌توانند آثار تخریبی بر روی ریه داشته و در بروز، تشدید و عدم پاسخ به درمان بیماری آسم بسیار موثر هستند.

** چاقی سبب تشدید آسم می‌شود

رئیس انجمن علمی آسم و آلرژی کشور نیز به خبرنگار ایرنا گفت: چاقی و افزایش وزن سبب تشدید بیماری‌های

تنفسی مانند آسم می شود. چاقی هم به دلیل فیزیکی و هم به دلایل هورمونی سبب تشدید این بیماری می شود. دکتر مصطفی معین ادامه داد: به دلایل مختلف چاقی در جامعه ما به خصوص در گروه سنی کودکان و نوجوانان روبه افزایش است. چاقی علاوه بر بروز بیماری های متعدد مانند دیابت و قلب و عروق، سبب تشدید آسم می شود. وی به کم تحرکی کودکان و نوجوانان اشاره کرد و افزود: آنها بیشترین فرصت های خود را صرف بازی های رایانه ای و فضای مجازی می کنند و به این دلیل کمتر تحرک بدنی دارند. معین با اشاره به اینکه تغذیه سالم در کنترل این بیماری موثر است، گفت: غذاهای طبیعی و ساده همراه با سبزیجات و میوهجات فراوان در کنترل بیماری موثر است. وی اظهار کرد: اگر بیماری آسم به موقع تشخیص و به صورت صحیح درمان شود، همه علائم بیماری اعم از سرفه، خس خس و تنگی نفس، کنترل می شود و فرد می تواند زندگی خوب و با کیفیت مناسب داشته باشد.

**** مقابله با خرافات در مورد بیماری آسم**

رئیس انجمن علمی آسم و آلرژی به وجود خرافات و ناآگاهی ها در مورد بیماری آسم اشاره کرد و گفت: خرافات سبب بروز مشکلات فراوان برای بیماران شده است و باید اقدامات لازم برای رفع این خرافات انجام شود. وی اظهار کرد: افراد مبتلا به آسم نباید ورزش کنند، اسپری ها اعتیاد آور یا سبب گشادی قلب می شود از جمله خرافاتی است که در جامعه شایع بوده که با اطلاع رسانی مناسب باید برطرف شوند. رئیس انجمن علمی آسم و آلرژی به استفاده فراوان از اسپند نیز اشاره کرد و گفت: اسپند نه هوا را استریل می کند و نه چشم زخم را دور می کند. استریل کردن اسپند هیچ مبنای علمی ندارد. معین ادامه داد: هرچند مصرف اسپری سبب کوتاهی قد می شود اما براساس تحقیقاتی انجام شده این موضوع بازگشت پذیر بوده و این افراد به طور موقت رکود در قد دارند اما در مرحله بعدی جبران می شود. وی با اشاره به اینکه با اطلاع رسانی مناسب می توان خیلی از نگرانی های در این زمینه را کم کرد، افزود: معمولاً در سنت ما شروع غذای نوزادان با حریره بادام است که اگر نوزاد دچار آلرژی باشد، حتی مادر هم نباید این غذا را بخورد. معین با اشاره به اینکه موضوعات موجود در اینترنت و فضای مجازی حکم قطعی برای درمان ندارد، گفت: در این فضاها ممکن اطلاعات غلط به مردم ارائه شود و اگر مردم اطلاعاتی را از این فضا بدست آوردند باید با پزشک معالج خود مشورت کنند.