

نفس هایتان را قدر بدانید

شاید به جرات بتوان گفت یکی از بالاترین لذت‌هایی که طعم سلامتی را به کام‌تان شیرین می‌کند، لذت نفس کشیدن راحت است.



جام جم آنلاین: شاید به جرات بتوان گفت یکی از بالاترین لذت‌هایی که طعم سلامتی را به کام‌تان شیرین می‌کند، لذت نفس کشیدن راحت است.

«#وقتی نفس می‌کشی، هستی.» این جمله معروف را دکارت، دانشمند شهیر در دنیا به نام خود ماندگار کرد، اما یک بیمار مبتلا به آسم، خیلی بیش از دیگران معنا و مفهوم واقعی این گفته را درک می‌کند.

آن هم وقتی حتی یک دویدن ساده نیز، نفس کشیدن را برایت دشوار می‌کند و در عرض چند دقیقه احساس می‌کنی که قفسه سینه‌ات تنگ شده و سرفه‌های سنگین و خشک اجازه ورود هوا به ریه‌هایت را نمی‌دهد.

آن وقت است که دست به دامن اسپری می‌شوی که برایت حکم زندگی را دارد و با پاف افشانه‌های آن در دهانت و رسیدن به آرامشی نسبی، زندگی باز هم این چنین ادامه می‌یابد.

پانزدهمین سالروز آسم و آلرژی هم فرارسید، اما همچنان به افراد مبتلا به بیماری ناتوان‌کننده آسم در دنیا و همین طور کشورمان افزوده می‌شود.

متأسفانه بسیاری از این افراد را کودکان تشکیل می‌دهند، گرچه آسم می‌تواند هر فردی را در هر موقعیتی مبتلا کند، اما معمولاً ابتلا به آن از اوایل زندگی به خاطر عوامل ژنتیکی و محیطی آغاز می‌شود.

گرچه بیماری آسم ممکن است تا سال‌ها ناشناخته بماند و تاثیرات و علائم حاد آن به طور ناگهانی بروز کند، اما اگر زود تشخیص داده شود تبعات آن بشدت کاهش می‌یابد. حتی در برخی از کودکان، تشخیص زودهنگام و شروع مراحل درمانی به بهبود کامل بیماری در دوران بلوغ منجر می‌شود.

آنچه از آسم یک بیماری زودگذر یا همیشگی می‌سازد، تشخیص و درمان زودهنگام از یک سو و تغییر شرایط زندگی از لحاظ تغذیه‌ای و دوربودن از آلودگی‌های محیطی به مدد اطرافیان بیمار است. فراموش نکنید که آسم دهمین عامل مرگ در ایران و در واقع شایع‌ترین بیماری مزمن در کشور شناخته است.

بیماری آسم گرچه درمان قطعی ندارد، اما علائم آن می‌تواند بشدت تحت کنترل ما باشد، به طوری که ناتوانی ناشی از آن بر زندگی‌مان سایه نیندازد.

شاید نشانه‌های این بیماری، درحال حاضر هم در بسیاری از ما به صورت نهفته یا خفیف وجود داشته باشد، اما با دوری جستن از دود سیگار، کاهش تماس با آلاینده‌ها و آلودگی هوا و کاهش استفاده از مواد غذایی آماده می‌توان از بروز آن به شکل حاد جلوگیری کرد.

به بیان دیگر تشخیص زودهنگام آسم و انجام اقدامات درمانی می‌تواند از پیدایش آسم مزمن جلوگیری کند.

رسیدن سالروز دیگری به نام یکی از مزمن‌ترین بیماری‌های شایع دنیا، باز هم به یادمان می‌آورد که آسم در حین سادگی به کنترل و پیشگیری نیاز دارد.

پونه شیرازی - گروه سلامت