

آسم خود را مدیریت کن

سرفه‌های مکرر، تنگی نفس، خس‌خس سینه و دشواری فعالیت‌های عادی روزمره، اینها نشانه‌های بسیار آشنایی است. هر کس گرفتار آسم باشد یا گرفتاران آسم را از نزدیک دیده باشد با این عوارض آزاردهنده آشناست.



سلامت نیوز : سرفه‌های مکرر، تنگی نفس، خس‌خس سینه و دشواری فعالیت‌های عادی روزمره، اینها نشانه‌های بسیار آشنایی است. هر کس گرفتار آسم باشد یا گرفتاران آسم را از نزدیک دیده باشد با این عوارض آزاردهنده آشناست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب ؛ آسم به روایت سازمان جهانی بهداشت در آخرین تخمین‌های آماری این سازمان در سال 2011 چیزی حدود 235 میلیون نفر را در سراسر جهان رنج می‌دهد و شایع‌ترین بیماری مزمن میان کودکان جهان است. این بیماری برخلاف ظاهر نه چندان خشن و خطرناکش، در موارد قابل توجهی یک بیماری کشنده و مهلك به‌شمار می‌رود. البته خطر این بیماری و مرگ و میر مرتبط با آن بیشتر در کشورهای با درآمد پایین و کمتر از متوسط خود را نشان می‌دهد. هر چند آسم در کشورهای پیشرفته نیز يك مساله عمومی به‌حساب می‌آید، اما تاثیر مخربش را بیشتر در کشورهای توسعه‌نیافته یا در حال توسعه می‌توان شاهد بود. مساله آسم آنقدر جدی است که هنوز هم آگاهی‌بخشی در این زمینه یکی از دغدغه‌های فعالان جهانی حوزه سلامت است.

وقتی راه هوا تنگ می‌شود

آسم ، بیماری مزمن مجاری تنفسی در قسمت ریه، یعنی نایژه‌ها و نایژک‌هاست. مبتلایان به این بیماری مجاری تنفسی حساسی دارند که به برخی محرک‌ها واکنش نشان می‌دهند. در واقع هرگاه بیمار در معرض این محرک‌ها قرار گیرد، مجاری تنفسی یاد شده در ریه او ملتهب و متورم شده و قطر داخلی آنها کم می‌شود. همزمان، ماهیچه‌های دربرگیرنده این مجاری کاملاً منقبض شده و فشار بسیاری را به دیواره وارد می‌کنند. مجموعه این عوامل سبب تنگی بیش از حد مجاری تنفسی می‌شود و طبعاً عمل تنفس را با دشواری مواجه می‌سازد.

سرفه‌ها را جدی بگیر

افراد مبتلا به آسم بسته به بیمار و نیز شدت بیماری علائم گوناگونی را بروز می‌دهند اما علائم زیر تقریباً نشانه‌های عمومی این بیماری به‌شمار می‌روند:

احساس دشواری و حتی ناتوانی در تنفس

صدای خس‌خس سینه هنگام نفس کشیدن

تنگی نفس و گرفتگی سینه

سرفه‌های مداوم، اغلب در طول شب، صبح زود یا طی انجام فعالیت جسمانی یا حتی پس از انجام آن

نفس‌های سطحی و کوتاه و مکرر. معمولاً این حالت پس از نشستن بیمار بهتر می‌شود.

همراهی به نام آسم

در واقع هیچ فردی نمی‌تواند خود را از ابتلا به آسم مصون بداند. آسم در تمام گروه‌های سنی بروز می‌کند. برخی افراد در جوانی به آسم مبتلا می‌شوند اما مبتلا نشدن به این بیماری در این دوران هیچ تضمینی برای رهایی از چنگال آن نیست. بسیاری از افراد در بزرگسالی یا میان‌سالی علائم آسم را بروز می‌دهند. در این میان يك نکته جالب به چشم می‌خورد. آسم اغلب مردان جوان و زنان بزرگسال یا میان‌سال را مورد هدف قرار می‌دهد. علت دقیق ابتلا به آسم و پراکندگی این بیماری در میان افراد گوناگون هنوز به درستی معلوم نیست. با این حال این قدر می‌دانیم که آسم اغلب در افرادی بروز می‌کند که در خانواده خود سابقه ابتلا به آسم، اگرما یا تب یونجه داشته‌اند.

در این میان، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض برخی عوامل محیطی مانند مواد شیمیایی در محل کار یا استعمال دخانیات می‌تواند منجر به بروز آسم شود. باوجود تمامی پژوهش‌های صورت گرفته تاکنون، جامعه پزشکی در سراسر جهان خود را نیازمند اطلاعات بسیار بیشتری در زمینه علل ابتلا به آسم و نیز راه‌های پیشگیری از آن می‌داند، به همین دلیل هنوز هم تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه در حال انجام است.

زندگی با کیفیت حتی با آسم

درست که هنوز به اطلاعات بسیار بیشتری درباره جنبه‌های گوناگون آسم نیاز داریم، اما این مساله چندان هم نباید نگران‌مان کند: ما در برابر آسم حریف دست و پا بسته‌ای نیستیم زیرا مسلمانان آگاهی‌های علمی فراوانی داریم که براساس آنها می‌توان زندگی باکیفیتی را برای فرد مبتلا به آسم تضمین کرد. اکثر افراد مبتلا به آسم می‌توانند با رعایت برنامه‌ها و شیوه‌های درمانی ساده که از جانب پزشک معالج‌شان توصیه و تجویز می‌شود از نعمت زندگی عادی و سالم برخوردار باشند. این نکته هم بسیار مهم است که هر چه آگاهی فرد بیمار نسبت به بیماری‌اش بیشتر باشد، می‌تواند کیفیت زندگی خود را بالاتر ببرد.

محرك‌های موزی را بشناسیم

علائم و نشانه‌های آزاردهنده در آسم زمانی بروز می‌کنند که فرد مبتلا در معرض محرك‌ها قرار گیرد. همان‌گونه که آسم در افراد گوناگون رفتار متفاوتی دارد، همه افراد تحت تاثیر محرك‌های یکسانی قرار ندارند اما با این حال محرك‌های زیر در بروز آسم در بیشتر افراد مشترکند:

– ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا

– مواد حساسیت‌زایی که از طریق استنشاق وارد ریه می‌شوند مانند گرده گل‌ها و گیاهان، ذرات بسیار ریز گرد و غبار و....

– استنشاق دود ناشی از سیگار یا آتش. لازم نیست حتما سیگاری باشید. دود سیگار دیگران نیز سبب بروز آسم می‌شود.

– فعالیت جسمانی و ورزش بویژه اگر فعالیت سنگین باشد.

– قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی در محل کار

– آلودگی هوا و گرد و غبار

– تغییرات دما و تغییر شرایط آب و هوا

– قرار گرفتن در معرض هیجاناتی مانند خندیدن یا استرس و اضطراب

– شرایط گوناگون محیطی در محل کار

وقتی آسم حمله می‌کند

حمله آسم از پیش خبر نمی‌کند. حتی افرادی که هر روز و بخوبی مراقب شرایط بیماری خود هستند و به طور منظم از برنامه درمانی تجویز شده تبعیت می‌کنند، ممکن است دچار حمله آسم شوند. البته این حمله در افراد گوناگون درجات مختلفی دارد. هر يك از این درجات علائم و نشانه‌هایی دارد که در زیر به رایج‌ترین آنها اشاره می‌شود:

حمله خفیف

– سرفه

– مشکل اندك در تنفس

– بیمار در حمله خفیف مشکلی در ادای کامل جملات ندارد و برای گفتن يك جمله کامل به نفس نفس نمی‌افتد.

حمله متوسط

– سرفه‌های مداوم

– مشکل واضح در تنفس

– بیمار در این حمله فقط می‌تواند جملات کوتاه به زبان آورد و از ادای جملات بلند ناتوان است.

حمله خطرناك

این درجه از حمله می‌تواند زندگی بیمار را با خطرات جدی مواجه کند:

– تنفس بریده‌بریده

– رنگ پریدگی و تعرق بسیار

– احتمالاً کبود شدن لب‌ها

– ادا کردن تنها یکی دو کلمه در هر بار تنفس

جلوگیری از آسم

آسم به‌طور کامل و تضمینی قابل پیشگیری نیست اما رعایت برخی موارد بویژه برنامه تجویزی از سوی پزشك معالج می‌تواند تا حدود زیادی بروز حمله‌های بیماری را مهار کند. برخی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه عبارتند از:

– هر بیمار باید مواد حساسیت‌زای خود را بشناسد و از آنها دوری کند بویژه در شرایط آلودگی هوا تا حد ممکن در منزل یا فضاهای در بسته بماند و خارج نشود.

– برنامه تجویزی پزشك معالج خود را دقیق و منظم دنبال کند بخصوص داروهای پیشگیرانه را کاملاً منظم مصرف کند. در این زمینه يك نکته بسیار مهم را باید مدنظر قرار داد: حتی اگر بیماران احساس می‌کنند حال‌شان کاملاً خوب است و هیچ مشکلی ندارند نباید خودسرانه مصرف این داروها را قطع کنند.

– آسپرین سبب بروز حساسیت در اغلب بیماران مبتلا به آسم می‌شود. به همین دلیل این بیماران باید از مصرف این دارو خودداری کنند.

– مبتلایان به آسم باید از تمامی عوامل بروز هیجانات و عوامل استرس‌زا تا حد ممکن دوری کنند.

توصیه‌های ایمنی

آسم از آن دسته بیماری‌هایی است که آثار ثابت و یکسانی ندارد و در افراد مختلف بروز و ظهور متفاوتی دارد؛ حتی ممکن است به مرور زمان در يك فرد خاص نیز تغییر کند: به همین دلیل است که مبتلایان به آسم باید حداقل سالی دوبار برای بررسی کامل وضع بیماری به پزشك خود مراجعه کنند و اگر شرایط یا علائم نگران‌کننده‌ای مشاهده می‌کنند، طبعاً باید دفعات مراجعه به پزشك و مشورت

با او را افزایش دهند. در این زمینه علائم هشداردهنده‌ای وجود دارد که نباید سرسری از کنارشان گذشت و در صورت مواجهه با آنها حتما و در اسرع وقت باید به پزشك مراجعه کرد:

– اگر با سرفه، خس‌خس سینه یا مشکل در تنفس و احساس خفگی از خواب بیدار می‌شوید.

– اگر به هنگام فعالیت‌های معمول جسمانی به زحمت بسیار می‌افتید و تنفس‌تان بیش از پیش با مشکل مواجه می‌شود.

– اگر بیش از سه بار در هفته مجبورید از داروهای بازکننده مجاری تنفسی برای تسهیل تنفس استفاده کنید.

– اگر در مورد عملکرد داروها و شیوه و برنامه درمانی خود تردید دارید و احساس می‌کنید تاثیر لازم را بر بیماری شما ندارند.