

پیشنادهایی برای درمان آسم

: آسم ممکن است از طریق مواد غذایی، گرد و خاک، کپک و حتی هوای سرد تشدید شود و درمان این ناراحتی ریوی نیز با توجه به علت آن متفاوت است.



آسم ممکن است از طریق مواد غذایی، گرد و خاک، کپک و حتی هوای سرد تشدید شود و درمان این ناراحتی ریوی نیز با توجه به علت آن متفاوت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ آسم یک بیماری خطرناک است که باعث ایجاد التهاب در ریه ها، متورم شدن مجرای هوایی، افزایش خلط، کمبود نفس، سفت شدن قفسه سینه، سرفه و خس خس می شود. اگر چه در اغلب موارد آسم در کودکی آغاز می شود اما متخصصان می گویند آلرژی و آسم می تواند در هر سنی بروز کند. آسم یکی از خطرناک ترین بیماری های شایع تنفسی به ویژه در بین افراد سیگاری است. آسم انواع مختلفی دارد که درمان هر یک متفاوت است. درمان آسم به نوع آن، ماده حساسیت زا و تحریک کننده محیطی ارتباط دارد.

آسم مربوط به آلرژی

این نوع آلرژی زمانی اتفاق می افتد که مواد حساسیت زا باعث تحریک سیستم عصبی شود؛ کپک، سوسک، گرده و پوست یا موی حیوانات خانگی و... برخی از آلرژن های شایع است. حساسیت به غذا نیز می تواند در بروز آسم نقش داشته باشد. به گفته محققان کارئین (Casein) نوعی پروتئین در شیر و پنیر است که می تواند باعث بروز آسم شود. گلوتن، مخمر و قند نیز می تواند حساسیت زا باشد. بنابراین برای تشخیص نوع حساسیت متخصصان در ابتدا برخی از مواد غذایی را از برنامه غذایی بیمار حذف می کنند. اغلب متخصصان، درمان این نوع آسم را با کشف مواد غذایی که بیمار به آن آلرژی دارد، شروع می کنند تا بیمار از خوردن آنچه باعث آلرژی می شود، پرهیز کند. بر حسب شدت آسم پزشک کورتیکو استروئید تجویز خواهد کرد.

آسم بدون آلرژی

برخی از انواع آسم از طریق مواد حساسیت زا بروز نمی کند؛ معمولاً در این موارد عفونت دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و رینو ویروس (Rhinovirus) باعث بروز آسم می شود. به محض بروز علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا، برای بیماران یک دوره کوتاه ۱۰ تا ۱۴ روزه کورتیکو استروئید استنشاقی تجویز می شود. از این دسته از بیماران خواسته می شود تا هر نوع موادی را که به آن حساسیت دارند، از برنامه غذایی خود حذف کنند و یک برنامه غذایی با شاخص گلیسمی پایین، پروتئین میوه، سبزی و مغز میوه اتخاذ کنند تا مشخص شود که در وضعیت جسمی شان تغییری ایجاد می شود یا نه. هر فردی که آسم دارد، ناراحتی التهابی نیز دارد. با کاهش دادن التهاب در بدن، واکنش بدن نیز پایین می آید. با کاهش التهاب برونشیت ها کمتر منقبض می شود.

بیماری تنفسی که به علت مصرف آسپرین وخیم تر می شود

این نوع آسم با مصرف آسپرین تحریک می شود. بیمار ممکن است پولیپ بینی، التهاب بینی، عطسه، آب ریزش بینی و سابقه حساسیت به آسپرین داشته باشد. با مصرف آسپرین، فرد دچار عطسه و گرفتگی بینی، خس خس و مشکل تنفسی می شود. اگر این نوع آسم شدید باشد، پزشک داروی ضد حساسیت تجویز می کند یا در بیمارستان با افزودن دوز آسپرین، بیمار تحت درمان به روش حساسیت زدایی قرار می گیرد. به محض این که فرد قادر به تحمل دوز کامل آسپرین شد به طور روزانه دوزهای نگره دارنده شروع می شود که در برطرف کردن پولیپ، حساسیت و آسم موثر است.

آسمی که در پی ورزش ایجاد می شود

برای این نوع مبتلایان، هر نوع فشار فیزیکی یا ورزش موجب سرفه، سختی در تنفس و سفت شدن قفسه سینه می شود که با متوقف شدن فشار، بهبود پیدا می کنند. معمول ترین درمان استفاده از پمپ ۱۵ دقیقه قبل از ورزش برای باز کردن مجرای تنفسی است. تحقیقات متعدد، نیز نشان می دهد که مصرف ۲ هزار میلی گرم ویتامین C قبل از ورزش می تواند آسم ناشی از ورزش را تسکین دهد. برخی افراد نیز به علت هوای سرد دچار آسم می شوند. هوای سرد مانند عطر یا دود سیگار می تواند تحریک کننده ریه باشد.

سرفه های متفاوت

برخی از انواع سرفه ها نشانه نوعی آسم است؛ ویژگی این نوع سرفه ها، خشکی آن است و می تواند هنگام بیداری یا خواب رخ دهد. این نوع آسم هم در کودکان و هم در بزرگسالان دیده می شود. کورتیکواستروئید استنشاقی و ویتامین D این نوع آسم را بهبود می دهد.

آسم شغلی

این نوع آسم زمانی اتفاق می افتد که چیزی در محل کار حمله آسم را تحریک کند. آسم به علت آلاینده ها، اغلب به علت استنشاق دود یا آلاینده ها است و به حساسیت ارتباط ندارد. بلکه استنشاق آلاینده هاست که حمله آسم را ایجاد می کند. در شغل هایی که فرد با موادشیمیایی مانند رنگ، سر و کار دارد نیز احتمال حمله آسم وجود دارد. این افراد باید علت را جویا شوند و از آن پرهیز کنند. اما اگر مجبورند در این نوع محیط ها کار کنند برای کم شدن علائم باید از کورتیکواستروئید استفاده کنند. ویتامین A نیز خلط موجود در لوله تنفسی را که می تواند محرک باشد از بین می برد. عصاره پوست درخت کاج خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که لوله های برونشیت را باز می کند و علائم آسم را کاهش می دهد. اگرچه کورتیکواستروئید اغلب برای درمان آسم لازم است، اما موارد زیادی وجود دارد که از طریق آن می توان علائم را کاهش داد و از حمله انواع آسم پیشگیری کرد؛ به عنوان نمونه پیدا کردن علت تحریک حمله آسم و آنچه به آن آلرژی دارید و مصرف ویتامین ها و مکمل های گیاهی و تغییر دادن شیوه زندگی مانند سالم خوردن، اهمیت زیادی دارد.