

همه چیز درباره آسم

آسم یک بیماری التهابی دستگاه تنفسی است که متأسفانه میزان شیوع این بیماری و مرگ و میر ناشی از آن در دنیا رو به افزایش می‌باشد ...



آسم یک بیماری التهابی دستگاه تنفسی است که متأسفانه میزان شیوع این بیماری و مرگ و میر ناشی از آن در دنیا رو به افزایش می‌باشد این بیماری رایج‌ترین بیماری مزمن در دوران کودکی به شمار می‌رود. بیماری آسم یا سندرم آسم بیماری پیچیده‌ای است که بسیاری از اندام‌ها را در بدن انسان درگیر می‌کند و هنوز ابهامات زیادی در زمینه سیر تکوین این بیماری و آسیب‌ناپذیری آن، وجود دارد به همین دلیل، هنوز هم در حفره تشخیص، درمان، پیمایش، با تأخذ صورت می‌گیرد. **جام جم سرا:**

تعریف آسم در برگرفته این مفهوم است که ناهنجاری اساسی در آسم عبارت است از برونش‌ها و دلیل محکمی وجود ندارد که چرا نباید واژه آسم به کودکان با برونشیت آسماتیک راجعه یا به بالغین با برونشیت مزمن که حملات حاد در آن‌ها همراه است اطلاق شود.

با وجود پیشرفت در درمان آسم در ده سال اخیر آسم هم چنان یکی از بیماری‌های مزمن کودکان می‌باشد. این بیماری یکی از مسائل شایع دوران کودکی است و تقریباً ۵۰ درصد بیماران آسمی را کودکان تشکیل می‌دهند حداقل ۵ درصد و شاید ۱۰ درصد از تمام کودکان در طول زندگی علایمی از آسم را نشان می‌دهند. در واقع، علت ۳۳ درصد بیماری‌های مزمن کودکان کمتر از ۱۷ سال آسم می‌باشد.

آسم کودکان اغلب در ۵ سال اول زندگی ظاهر می‌شود و تجربیات نشان می‌دهد که تقریباً ۵۰ درصد کودکان علائم آسم را قبل از دو سالگی نشان می‌دهند. آسم کودکان برعکس بالغین در پسران شایع‌تر از دختران و معمولاً با عوامل آلرژن شدت می‌یابد و یا بروز می‌کند.

در کودکانی که علائم اولین برونکواسپاسم قبل از پایان دو سالگی ظاهر می‌شود؛ آسم کمتر برگشت می‌نماید. همچنین در کودکانی که حمله حاد آسم خفیف است ممکن است بدون علامت ظاهر شوند و حمله تکرار نشود ولی در کسانی که حمله‌های شدید و مکرر دارند و یا در کسانی که در فواصل حملات آسمی دارند و حجم ریوی طبیعی نمی‌شود آسم مزمن می‌شود. وجود آگزما و سایر آلرژی‌ها نشان دهنده پیش آگهی بدتر می‌باشد؛ به علاوه آسم در پسران شدیدتر می‌شود. عفونت‌های تنفسی به خصوص ویروسی و گاهی میکروبی باعث بروز حمله آسم می‌شوند. عوارض شدید آسم و مرگ و میر بیشتر در سنین کمتر از ۵ سال اتفاق می‌افتد.

اگر چه درمان‌ها در خصوصیات طبیعی بیمار اثر چندانی ندارد ولی در درمان حمله آسم و از بین بردن برونکواسپاسم و بهبود علائم حاصل از آن و جلوگیری از مرگ بیمار موثر است.

اتیولوژی آسم کودکان:

ارث: در بسیاری از موارد زمینه ارثی واضحی از حساسیت در خانواده طفل مبتلا به آسم وجود دارد. **عفونت:** نقش عفونت‌ها بخصوص ویروس‌ها و ویروس سنین سیال در بروز حمله حاد آسم کودکان اهمیت دارد. **آلرژی:** بیمارانی که زمینه آلرژی و اتوپی دارند متعاقب تماس با مواد آلرژن دچار حمله آسم می‌شوند در اغلب این بیمارانی که سرم افزایش خواهد داشت.

فاکتورهای پسیکوژنیک: نقش عوامل بیماری و فاکتورهای روانی و اثرات آن بر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک مشخص است که می‌تواند عامل بروز حمله آسم باشند. اختلالات رفتاری خانواده و وقایع ناراحت کننده می‌توانند در تسریع بروز علائم آسم نقشی داشته باشند.

مصرف داروها: مصرف بعضی از داروها از جمله آسپرین می‌تواند با اثر بر پر وستاگلاندین در بروز حمله آسم اثر داشته باشد؛ که نباید در کودکان آسمی آسپرین مصرف شود.

هوای سرد: تغییرات هوا و استنشاق هوای سرد، دود سیگار، می‌تواند عوامل و بروز دهنده عوامل باشند. **ورزش:** فعالیت‌های بدنی ورزش می‌تواند عامل برونکواسپاسم و بروز علائم آسم و یا ایجاد سرفه شود که نشانه‌ای از آسم است. مکانیسم برونکواسپاسم ناشی از ورزش کاملاً مشخص نیست ولی برخورد هوای سرد و کاهش رطوبت را موثر می‌دانند. در کودکانی که گرفتگی بینی دارند و از طریق دهان هوای سرد را استنشاق می‌کنند امکان بروز علائم آسم تشدید می‌شود. در افرادی که عمل لوزه یا آدنوتومی شده است حملات آسم شدت می‌یابد.

انواع آسم:

حمله آسم را برحسب شدت به چند گروه تقسیم می‌کنند.

آسم خفیف: حملات تکرار کننده چنین است که با درمان برونکودیلاتاتور بهبود می‌یابد؛ خس خس سینه خفیف یک تا دو روز باقی می‌ماند و سپس بهبود کامل می‌شود و طفل بی‌علامت می‌باشد و در بین حملات کاملاً سالم است. به مدرسه می‌رود، ورزش را خوب تحمل می‌کند خواب راحت دارد رشد طفل طبیعی است، گاه گاهی حملات آسم تکرار می‌شود.

آسم متوسط: در این نوع از آسم حملات از آسم خفیف بیشتر تکرار می‌شود سرفه و خس خس سینه در بین حملات وجود دارد ورزش را خوب تحمل نمی‌کند ممکن است با ورزش دچار تنگ نفس و یا سرفه شود. گاهی در هنگام خواب نیز ناراحت است در چنین مواردی اگر حملات آسم خیلی به هم نزدیک و یا بیمار همیشه در هنگام خواب ناراحت است بهتر است از برونکودیلاتاتور به طور مرتب استفاده نماید؛ تا علائم کنترل شود.

آسم شدید: آسم شدید هنگامی گفته می‌شود که حملات شدید و مکرر باشد این بیماران به علت حمله حاد شدید آسم مکرر در بیمارستان بستری می‌شوند؛ در صورتی که در حملات خفیف و متوسط آسم احتیاجی به بستری نمودن اطفال نمی‌باشد. در فواصل حملات آسم نیز ویزینگ و مختصر تنگی نفس ممکن است وجود داشته باشد. اغلب نمی‌توانند مرتب به مدرسه بروند و به علت حملات مکرر از مدرسه غایب می‌شوند.

در خواب دچار تنگی نفس و یا سرفه می‌شوند. قفسه سینه به علت پر هوایی مزمن تغییر شکل داده و استوانه‌ای می‌شود. این بیماران به مصرف دائمی برونکودیلای احتیاج دارند و گاهی آگروسل کورتیکواستروئید و یا مصرف خوراکی این دارو لازم می‌باشد.

عوامل مؤثر در بروز آسم:

یکی از عواملی که باعث بروز آسم می‌شود عوامل محیطی است که در بین عوامل محیطی استرس و اضطراب اصلیترین عامل به وجود آورنده حملات آسم می‌باشد، اضطراب حالت هیجانی نامطلوبی است که معمولا با احساس دردناک و طولانی بیم و نگرانی همراه باشد البته سطح معینی از اضطراب نه فقط برای رویارویی با خطر، برنامه ریزی کردن، مطالعه، هوشیار بودن در هنگام امتحان و ... ضروری است بلکه باید توجه داشت که ترس و اضطراب به صورت محدود می‌تواند بسیار مفید و لذت بخش باشد به هر حال در ورای این سطح معین، اضطراب به صورت عامل و مسئول تخریب موقعیت‌ها و نیز ایجاد حرکات و رفتارهای غیر انطباقی در می‌آید و مشکلاتی در تمرکز و حافظه به بار می‌آورد.

اضطراب، برخی رفتارهای ناشیانه و ناپخته مانند آسم را باعث می‌شود و فرد مبتلا نمی‌تواند با شرایط موجود زندگی و محیطش روبه رو شود و با آن‌ها کنار بیاید. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی عملکرد توانایی و استعداد خود در شرایط و یا در موقعیت جدیدی قرار می‌گیرد دچار نگرانی و تشویش و تردید می‌شود و این نگرانی‌ها و تشویش‌ها عامل به وجود آورنده حملات آسمی می‌شود البته آسم یک بیماری است که علت‌های آن می‌تواند ژنتیکی، روان‌شناختی، زیستی یا محیطی باشد که هر یک از عامل‌های ذکر شده می‌تواند هم در کودکی و هم در بزرگسالی به بروز آسم بینجامد.

عوامل ایجاد آسم:

عوامل محیطی و ژنتیکی به عنوان دو عامل مؤثر در بروز بیماری آسم است در واقع نوعی تعامل بین زمینه‌های ژنتیکی و عوامل محیطی باعث بروز آسم می‌شود به علاوه ژن این بیماری در کروموزم‌های مختلف بدن تا کنون ردیابی شده است که از آن جمله می‌توان به کروموزم‌های شماره ۵ و ۱۱ اشاره کرد و اخیرا نیز ژنی به نام Adams ۳۳ در کروموزم شماره ۲۰ شناسایی شده است که محققان این ژن را نیز در بروز بیماری آسم مؤثر می‌دانند.

برخی تأثیرات مواد غذایی در ایجاد آلرژی در بدن:

اصولا غذاهایی مانند شیر گاو، لبنیات، ادویه جات، میوه جات ترش، ترشیجات. غذاهای دریایی مانند: میگو و ماهی، سفیده تخم مرغ، برخی از حبوبات، آجیل، فندق، گردو، بادام، پسته و ... جزو مواد حساسیت زا محسوب می‌شود و توصیه می‌شود کسانی که بیماری آسم و یا آلرژی آن‌ها زمینه ارثی دارد و نسبت به این غذاها واکنش نشان می‌دهند از خوردن این غذاها اجتناب کنند.

همچنین استفاده بی‌رویه از داروهایی نظیر آنتی بیوتیک‌ها و مسکن‌ها که به صورت نامنظم مصرف می‌شود می‌تواند باعث بروز آلرژی گردد متأسفانه در خانواده‌های ما کلکسیونی از داروهای مختلف که در طول چند سال برای بیماران تجویز شده است نگهداری می‌شود در صورتی که بسیاری از این داروها نیز بعد از مدتی حساسیت زا می‌شود و مصرف آن‌ها برای افراد بسیار خطرناک است به طوری که برخی از این داروها می‌توانند فرد را دچار شدیدترین نوع حساسیت یا آنافلاکسی نمایند که این نوع حساسیت می‌تواند مرگبار نیز باشد.

عوامل تحریک کننده:

عوامل تحریک کننده در بروز یا تشدید بیماری آسم را عوامل شیمیایی، آلاینده‌های موجود در هوای آلوده، دود سیگار، دود خودروها، دود آتش، بوی تند مانند: بوی عطر، ادکلن، بوی رنگ، بنزین، نفت و ... و حتی تغییر ناگهانی دمای هوا برای ریه تحریک پذیر و بیماران مبتلا به آسم می‌تواند خطرناک باشد.

بخار آب بیش از اندازه نیز به دلیل آنکه غلظت نسبی اکسیژن را کاهش می‌دهد و نقش محرک دارد ممکن است موجب تشدید علائم و حمله آسم شود. ویروس‌ها و عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی مانند سرما خوردگی، نیز جزو عواملی هستند که می‌توانند به عنوان محرک عمل کرده و در بلند مدت ایجاد آسم نمایند، و یا تشدید کننده آسم در افراد باشند.

میزان شیوع بیماری آسم:

حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماری آسم در کودکان از نوع آلرژیک است، در بزرگسالان نیز حدود ۵۰ درصد بروز بیماری آسم جنبه آلرژیک دارد و اصلیترین عامل حمله آسم در کودکان و تشدید علائم آسم عفونت‌های ویروسی دستگاه، تنفسی مانند سرماخوردگی‌ها هستند در اوایل قرن بیستم آسم جزو بیماری‌های نادر محسوب می‌شد در حالی که هم اکنون آسم جزو شایع‌ترین بیماری‌های مزمن شناخته می‌شود و محققان آلودگی، پیچیدگی‌های بیماری استرس و هیجانات روحی زندگی

جدید شهری را در بروز این اپیدمی قرن ۲۱ مؤثر می‌دانند.
متأسفانه شیوع بیماری آسم از ۳۰ سال قبل رو به افزایش گذاشته است و در کشورهای صنعتی نیز درصد بالایی از مبتلایان را به خود اختصاص می‌دهد و در کشور ایران نیز میزان ابتلا به بین ۱۰ تا ۱۵ درصد تظاهرات بالینی آسم:

- ۱) احساس تنگی نفس
 - ۲) فشردگی سینه
 - ۳) سرفه‌های مکرر؛ خصوصاً در هنگام شب و اوایل صبح و خس خس تنفسی جزو نشانه‌های اصلی آسم هستند که عمدتاً به صورت متناوب ظاهر می‌شوند.
- چنان چه شاهد بروز تکرار این علائم باشیم، احتمال ابتلا به آسم هست و باید به پزشک مراجعه شود. البته نوع بروز آسم در افراد مختلف متفاوت است و بروز این بیماری می‌تواند مزمن، تدریجی یا بسیار حاد و شدید و حتی مرگبار باشد. بنابراین تشخیص صحیح پزشک با کمک بیمار برای درمان بسیار مؤثر است، باید توجه داشت که تشخیص دیر هنگام، غلط و یا درمان ناصحیح و دیر هنگام آسم عوارضی در پی دارد که ممکن است منجر به گسترش آسم شود که این امر موجب تشدید تلفات آن در دنیا شده است.

راه‌های درمان و پیشگیری:

بهترین درمان در پزشکی، پیشگیری است، این اصل کلی و ثابت در آلرژی و آسم بیش از سایر بیماری‌ها صادق است چرا که آسم و آلرژی‌ها اگر چه شیوع زیادی دارند خوشبختانه قابل پیشگیری و درمان هستند.

پزشکان بهترین زمان پیشگیری از بروز بیماری آسم و آلرژی را دوران پیش از تولد می‌دانند چنان چه در خانواده‌ای زمینه بیماری و یا ارثی از بیماری آسم و آلرژی وجود داشته باشد توصیه می‌شود که مادران در زمان بارداری همواره از عوامل آلرژیک و عوامل تحریک کننده تطهیر آلودگی‌های محیطی، گرد و غبار، مصرف برخی داروها، مصرف غذاهای آلرژیک و نیز از قرار گرفتن در معرض گرده افشانی گل‌ها پرهیز کنند و همچنین پس از تولد نوزاد نیز تأکید بر استفاده از شیر مادر در دو سال اول زندگی یا حداقل یک سال بسیار جدی است و این موضوع در خانواده‌هایی که زمینه ارثی آسم دارند بسیار توصیه می‌شود.

به علاوه از دچار عفونی شدن کودکان به بیماری‌های عفونی و خصوصاً ویروسی نیز جلوگیری کرد و حتی در کودکان مبتلا به آسم، تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا نیز توصیه می‌شود. (پزشکان بدون مرز)