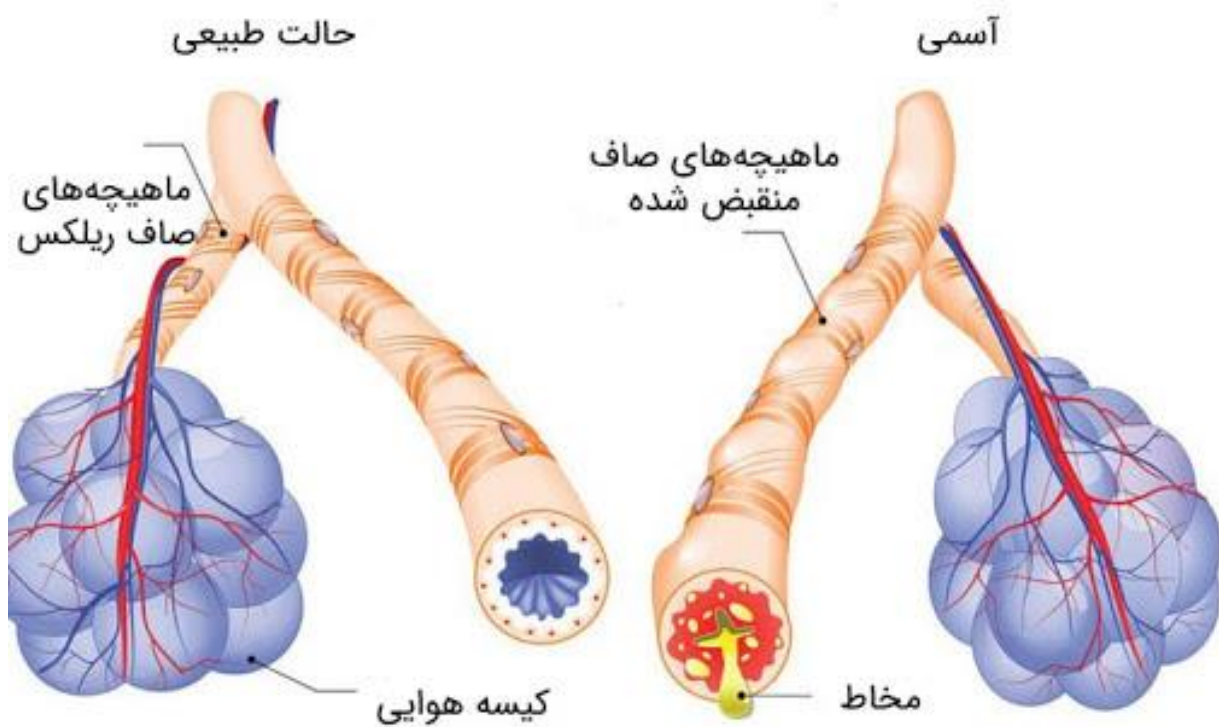


آسم چیست؟

در واقع، آسم یک نوع بیماری درازمدت ریوی است که با تورم ریه و یا گرفتگی آن همراه است. معمولاً وقتی فرد دچار آسم می‌شود، تنفس دشواری خواهد داشت. آسم دارای درجات و شدت‌های مختلفی است. به طور مثال، آسم جدی می‌تواند حتی قدرت تکلم و انجام فعالیت‌های عادی را از فرد مبتلا بگیرد. از نام‌های دیگری که برای این بیماری به کار می‌رود می‌توان به بیماری مزمن تنفسی، آسم نایژه و یا تنگی نفس اشاره کرد.

دلایل و عوامل مختلفی باعث بروز علائم آسم در شخص می‌شوند. در این مقاله به انواع مهم آسم، علائم آن، روش‌های درمانی پزشکی و خانگی آنها پرداخته‌ایم. اگر مایلید اطلاعات بیشتری در خصوص این بیماری تنفسی داشته باشید، توصیه می‌شود این مطلب را تا به آخر مطالعه کنید.



انواع آسم

شش نوع اصلی آسم عبارتند از:

۱. آسم بزرگسالان

جالب است بدانید که بسیاری از افراد تا زمانی که به سنین بزرگسالی نرسند، با علائم آسم روبرو نمی‌شوند. از این رو، به این نوع آسم اصطلاحاً آسم بزرگسالان گفته می‌شود. دلایل مختلفی برای ابتلای افراد به آسم بزرگسالان وجود دارد. مثلاً اگر اخیراً در منزل خود یک حیوان خانگی نگهداری می‌کنید یا بنا به موقعیت شغلی خود، با مواد شیمیایی مختلفی سر و کار دارید، احتمال ابتلا به آسم بزرگسالان در شما وجود دارد. البته بعضاً ممکن است آسم بزرگسالان در اثر یک عامل ویروسی روی دهد. معمولاً ویروس‌های آسم را برای مدت چند هفته شما را با سرفه و عفونت‌های تنفسی مواجه می‌سازند.

۲. آسم ناشی از آلرژی

در اغلب موارد آسم با آلرژی در ارتباط است. البته منظور این نیست که تمام افرادی که آلرژی دارند مبتلا به آسم هم هستند. اما به طور کلی، عوامل آلرژی‌زایی مانند گرده گیاهان، گرد و خاک و پرز حیوانات نیز می‌توانند به بروز علائم آسم منجر شوند. عموماً به این نوع آسم، آسم ناشی از آلرژی گفته می‌شود.

از مهم‌ترین علائم آسم ناشی از آلرژی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- تنفس دشوار
- تنگی نفس
- سرفه هنگام خواب، ورزش یا خنده
- گرفتگی قفسه سینه
- خس خس

به علاوه متخصص به شما کمک می کند تا در وهله اول با درمان آلرژی خود، علائم آسم را تخفیف دهید. گام اول در درمان آلرژی‌هایی که معمولاً منجر به آسم می‌شوند ایمنی درمانی یا ایمونوتراپی است. در این روش درمان، پزشک به شما کمک می کند تا بدن‌تان در مقابل عوامل آلرژی‌زا مقاوم‌تر شود. معمولاً پزشکان برای این روش درمان از قرص‌های زیر زبانی و یا آمپول استفاده می‌کنند.

۳. آسم همزمان با بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)

آسم همزمان با بیماری مزمن انسدادی ریه که به آن ACOS گفته می‌شود معمولاً زمانی روی می‌دهد که فرد ضمن ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه یا COPD به آسم نیز مبتلا باشد. در این شرایط، فرد باید آسم خود را جدی بگیرد؛ چرا که علائم آن شدیدتر از انواع قبلی هستند.

فرد در اثر بیماری مزمن انسدادی ریه با مجموعه‌ای از بیماری‌های ریوی روبرو می‌شود که مشکلات تنفسی از مهم‌ترین علائم آن است. معمولاً این انسداد ریه به انواع آسم‌ها از جمله آسم شدید تنفسی، آمفیزم و برونشیت مزمن منجر می‌شود. البته لازم به ذکر است که لزوماً همه افراد مبتلا به COPD به آسم مبتلا نیستند؛ همانطور که همه مبتلایان به آسم از انسداد ریه رنج نمی‌برند. در واقع، احتمال بروز ACOS به صورت همزمان، تنها در گروهی از بیماران وجود دارد. از مهم‌ترین علائم بروز ACOS می‌توان به این فهرست اشاره کرد:

- تنفس دشوار
- خس خس
- سرفه‌های مکرر
- گرفتگی قفسه سینه
- خلط زیاد
- احساس خستگی مفرط
- عدم توانایی برای انجام حرکات ورزشی
- تنگی تنفس در حین انجام کارهای روزانه

متأسفانه بسیاری از افراد مبتلا به ACOS نمی‌دانند که به COPD مبتلا هستند و بیماری خود را تنها به آسم محدود می‌دانند. البته دلیل این عدم آگاهی واضح است؛ چرا که COPD

تنها زمانی علائم خود را نشان می‌دهد که به مرحله پیشرفت “میانی” رسیده باشد. به علاوه، به دلیل تشابه علائم COPD با انواع آسم، ممکن است بسیاری از پزشکان نیز تشخیص اشتباه داده و فرد بیمار، دیرتر از آنچه باید نسبت به بیماری خود آگاهی یابد.

عوامل آلرژی‌زایی چون پرز حیوانات، گرده گیاهان و ... می‌توانند علائم COPD را تشدید کنند. اما باید بدانید که COPD بیماری ای نیست که بر اثر آلرژی به وجود آمده باشد، بلکه یک بیماری ریوی است که تنها با آسم تشدید می‌شود. به طور مثال، در میان افراد سیگاری، احتمال ابتلا به بیماری مزمن انسداد ریه بسیار بیشتر است. همانطور که پیشتر هم اشاره شد، مشکلی که بسیاری از افراد مبتلا به ACOS با آن دست و پنجه نرم می‌کنند تشخیص نادرست پزشک است. چرا که آسم و COPD دارای علائم و عوارض مشابه متعددی هستند. به همین دلیل، توصیه می‌شود برای کسب اطمینان بیشتر در خصوص نوع و شدت بیماری خود از پزشک درخواست کنید تا تمامی تست‌های لازم را روی شما انجام دهد.

یادتان باشد که در صورت تشخیص سریع و به موقع این بیماری، روند درمان شما به طور قابل توجهی تسریع خواهد شد. متخصص شما با پرسیدن سوالاتی در خصوص سوابق بیماری، نوع شغل، مصرف سیگار و غیره و یا با تست‌های فیزیکی موسوم به اسپیرومتری تشخیص می‌دهد که آیا به COPD مبتلا هستید یا خیر. در جریان این تست تنفس سریع مشخص می‌شود که آیا ریه‌های شما توان آن را دارند که هوا را به سرعت به داخل کشیده و بیرون دهند یا خیر.

همچنین، در برخی موارد ممکن است از شما سی تی اسکن و یا ایکس ری گرفته شود. با مشاهده نتایج این اسکن‌ها و عکس‌ها، معلوم می‌شود که COPD شما در چه مرحله‌ای (ملايم تا شدید) قرار داشته و شما تحت درمان قرار خواهید گرفت. در بسیاری موارد، تغییر سبک زندگی نیز تأثیر شگرفی بر روند درمان شما خواهد گذاشت.

۴. برونکوانستریکشن ناشی از ورزش (EIB)

شاید برایتان جالب باشد بدانید که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای مبتلا به آسم هستند. در این قسمت شما را با یک نوع خاص از بیماری آسم که اصطلاحاً به آن آسم ورزشی گفته می‌شود آشنا خواهیم ساخت.

آسم ورزشی که یک اصطلاح عامیانه برای بیماری برونکوکانستریکشن ناشی از ورزش یا EIB است، زمانی بروز می‌کند که در اثر فعالیت فیزیکی مثل ورزش، مجاری تنفسی فرد دچار تنگی و گرفتگی شود. حدود ۹۰ درصد از افراد مبتلا به آسم دارای EIB هستند. البته توجه داشته باشید که همه افراد مبتلا به EIB لزوماً آسم ندارند.

معمولاً EIB زمانی روی می‌دهد که مجاری تنفسی فرد دچار کمبود آب یا حرارت شود. کمبود این دو مورد باعث می‌شود تنفس برای فرد سخت‌تر شده و با خشکی بیشتری انجام شود. علائم این بیماری معمولاً پس از گذشت چند دقیقه ورزش یا تمرین شروع شده و ده تا پانزده دقیقه بعد از آن ادامه دارد. البته این علائم برای همه به خصوص افرادی که دارای اضافه وزن هستند اتفاق می‌افتد، اما در مبتلایان به EIB این علائم شدیدتر هستند. مهم‌ترین و شایع‌ترین علائم EIB عبارتند از:

- تنگی نفس و خس خس سینه
- کم توانی و کم تابایی
- گرفتگی سینه
- سرفه
- شکم درد
- گلو درد

تحقیقات جدید نشان داده است که مهم‌ترین دلیل برای ایجاد EIB در افراد به خصوص ورزشکاران، خشکی هواست. فرد با قرار گرفتن در معرض هوای خشک با کمبود رطوبت روبرو شده و در نتیجه، با تنفس سریع، نایژک‌های او دچار بی‌آبی شده و رفت و آمد هوا دشوار خواهد شد.

ورزش‌هایی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، والیبال، ژیمناستیک، بیس بال، کشتی، گلف، شنا، فوتبال، و دو میدانی در مسافت‌های کوتاه ورزش‌هایی هستند که احتمال ابتلا به EIB در آنها بسیار پایین است.

۵. آسم غیر آلرژیک

آیا شما از آن دست افرادی هستید که چه در سرمای زمستان و چه گرمای شدید تابستان دچار آسم می‌شوید؟ یا وقتی مریض و یا تحت فشار و استرس هستید، علائم آسم در شما تشدید می‌شود؟ اگر جواب‌تان مثبت است، باید بدانید که به آسم غیر آلرژیک مبتلایید.

اغلب وقتی در یکی از شرایط زیر قرار بگیرید، ممکن است به این نوع آسم مبتلا شوید:

- استرس زیاد
- ورزش
- عفونت‌های ویروسی
- مصرف دارو و یا افزودنی‌های خوراکی
- شرایط جوی خاص
- آلاینده‌های هوایی

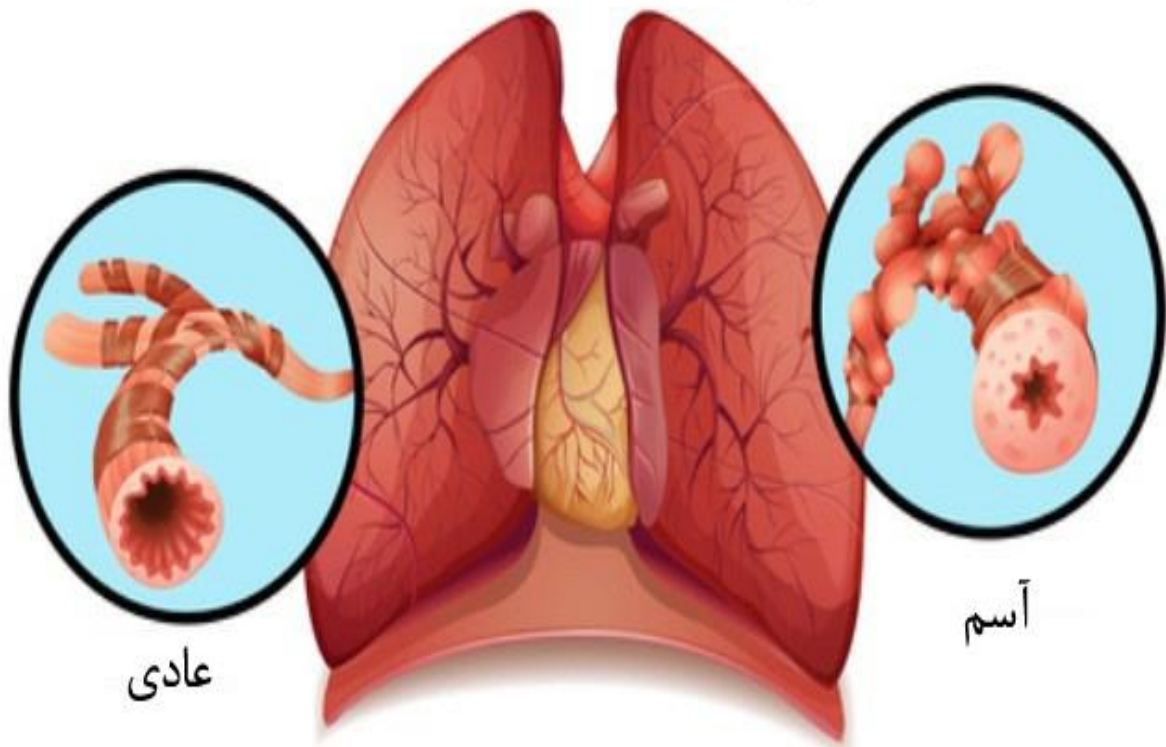
۶. آسم شغلی

این نوع آسم بیشتر متوجه افرادی است که در محیط‌های کاری خود با مواد شیمیایی، گرد و غبار، و انواع آلاینده‌های معلق در هوا سر و کار دارند. البته چنانچه به نوع دیگری از آسم مبتلا باشید و حین کار در معرض محرک‌های مذکور قرار بگیرید، بیماری شما شدت خواهد یافت. بنا به آمارها، حدود ۱۵ درصد از موارد از کارافتادگی در اثر آسم، ناشی از آسم شغلی است. از جمله مهم‌ترین عواملی که باعث ایجاد آسم شغلی در فرد می‌شوند می‌توان به گرد و غبار چوب بری‌ها، رنگ‌ها و مواد شیمیایی، پاک‌کننده‌ها، انواع آرد، دستکش‌های لاتکس، حیوانات، حشرات و ... اشاره کرد. بنا به آمارهای موجود، مشاغل زیر بیشتر در معرض آسم شغلی قرار دارند:

- نانوایی
- تولید مواد شوینده
- تولید دارو
- کشاورزی
- آهنگری

- کار با پلاستیک
- چوب بری
- کار در آزمایشگاه

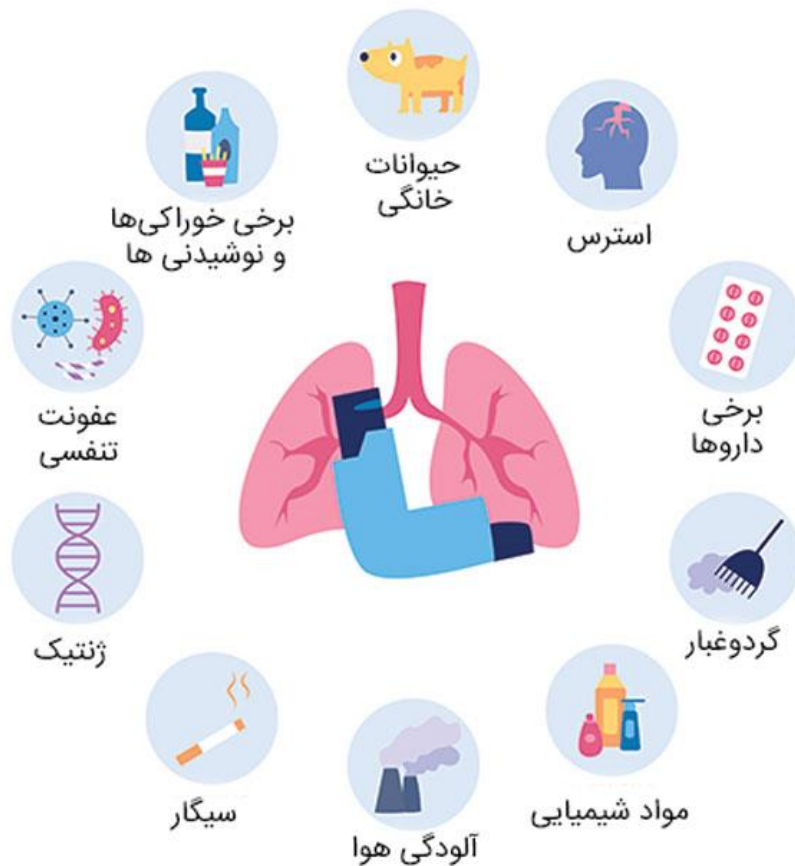
آسم - التهاب لوله برونش یا نایژه



عوامل و دلایل آسم

- سابقه ژنتیکی و ابتلای یکی از اعضای خانواده به آسم
- ابتلا به دیگر آلرژی‌ها مانند درماتیت اتوپیک (atopic dermatitis) که خود با علائمی چون قرمز شدن و خارش پوست، تب یونجه، آبریزش بینی، سوزش چشم و ... همراه است.
- اضافه وزن
- مصرف سیگار
- مصرف سیگار نیم کشیده فردی دیگر
- قرار گرفتن در معرض انواع دود و آلاینده
- فعالیت در مشاغلی چون کشاورزی، آرایشگری، ساخت و ساز و ... که از مواد شیمیایی مختلفی در آنها استفاده می‌شود.

عوامل آسم



علائم آسم

بیماری آسم در افراد مختلف، با علائم گوناگونی خودنمایی می‌کند. بعضی از افراد ممکن است صرفاً در بعضی مواقع –مثلاً حین ورزش کردن- دچار حملات آسم شوند؛ این در حالی است که عده‌ای دیگر ممکن است دائماً در طول زندگی خود با این بیماری دست و پنجه نرم کنند.

به طور کلی علائم اصلی آسم عبارتند از:

- تنگی نفس
- احساس درد یا گرفتگی در ناحیه قفسه سینه
- خس خس کردن حین بازدم که عمدتاً در کودکان مبتلا به آسم مشاهده می‌شود
- مشکلات خواب که اغلب ناشی از تنگی نفس، سرفه و یا خس خس هستند
- سرفه یا خس خس شدید که عوامل ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا باعث تشدید آن می‌شوند.

علائم آسم



خس خس سینه



سرفه



نفس‌های کوتاه



تند تپشی



تنفس سخت



رنگ پریدگی و تعریق زیاد



تنگی نفس



درد قفسه سینه

نحوه تشخیص آسم

در بالا شما را با انواع اصلی آسم آشنا ساختیم و اشاره کردیم که برای تشخیص انواع آسم - خواه آلرژیک خواه غیر آلرژیک- می‌توانید پس از مشاهده علائم اولیه، به متخصص آلرژی مراجعه کنید. این پزشکان با مشاهده علائم شما، ضمن پرسش در مورد سوابق بیماری، ژنتیکی، وضعیت شغلی، محل زندگی و ... تست‌هایی روی شما انجام می‌دهند.

در جریان این تست‌ها، به طور مثال اسپیرومتری مشخص می‌شود که آیا به COPD مبتلا هستید یا خیر. در جریان این تست تنفس سریع مشخص می‌شود که آیا ریه‌های شما قادر به هدایت هوا هستند یا خیر.

همچنین در برخی موارد، پزشک برای بیمار سی تی اسکن و یا عکس ریه تجویز می‌کند. معمولاً از این روش‌ها برای تشخیص بیماری‌هایی استفاده می‌شود که در کنار آسم، ریه فرد را درگیر می‌کنند. به طور کلی، پس از تشخیص نوع آسم، می‌توان با رعایت توصیه‌های پزشکی و مصرف داروهای مربوطه از علائم این بیماری کاست و زندگی راحت‌تری داشت.

داروهای آسم

به طور کلی دو دسته داروی اصلی برای کنترل آسم وجود دارد که هر کدام برای یک منظور خاص تجویز می‌شوند:

۱. داروهای کنترلی

این داروها مهم‌ترین داروهای آسم هستند؛ چرا که مانع از بروز حملات آسم می‌شوند. ریه‌های فرد بیمار هنگام مصرف این داروها، کمتر دچار تورم شده و در مقابل محرک‌ها آسیب پذیری کمتری خواهد داشت.

۲. داروهای کوئیک ریلایف

این داروها که با نام داروهای نجات هم شناخته می‌شوند به شل شدن و آرام سازی ماهیچه‌های مجاری تنفسی کمک می‌کند. اگر در هفته بیش از دو دفعه از این داروها استفاده می‌کنید، پس آسم شما به خوبی کنترل نشده است. با این حال، ورزشکاران مبتلا به آسم،

می‌توانند پیش از شروع تمرینات خود، از داروهای فوری موسوم به بتا آگونیست استفاده کرده و علائم آسم را در خود کاهش دهند.

علاوه بر دو مورد فوق، می‌توان داروهای آسم را به دو دسته کوتاه مدت و درازمدت نیز دسته بندی کرد.

۳. داروهای درازمدت

داروهای آسم درازمدت داروهایی هستند که باید به مدت طولانی و در وعده‌های هر روزه مصرف شوند. این در حالی است که داروهای کوتاه مدت، تنها در صورت بروز حمله آسم و به صورت موقتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در هر صورت، اثربخش‌ترین این داروها آنهایی هستند که تورم مجاری تنفسی را برطرف می‌کنند. در بعضی موارد ممکن است پزشک معالج شما، مصرف ترکیبی از کورتیکواستروئید استنشاقی و یک داروی ضد تورم دیگر مانند داروهای زیر را به شما توصیه کند:

بتا آگونیست‌های بلند مدت یا LABA

این دارو یک نوع برونکودیلاتور است که باعث باز شدن مجاری تنفسی شما می‌شود.

آنتی کولینرژیک‌های بلند مدت

این نوع داروها باعث آرام سازی و افزایش سایز مجاری تنفسی ریه‌های شما شده و تنفس را برای تان آسان تر می‌کنند. یکی از معروف‌ترین آنتی کولینرژیک‌ها که بیماران ۶ سال به بالا می‌توانند مصرف کنند تیوتروپیوم برومید نام دارد.

لکوترین

این دارو مسیر ورود مواد شیمیایی ای را که باعث تورم مجاری تنفسی می‌شوند مسدود می‌سازد.

تئوفیلین

این دارو یک نوع برونکودیلاتور است که به عنوان یک داروی کمکی به بیمارانی تجویز می‌شود که با دیگر داروها قادر به درمان آسم خود نبودند.

ایمونومولاتور

این دارو به افرادی تزریق می‌شود که دارای آسم شدید بوده و یا در اثر مشکلات سیستم ایمنی دچار دیگر تورم‌ها هستند. از جمله این ایمونومولاتورها می‌توان به رسلیزوماب، مپولیزوماب و اومالیزوماب اشاره کرد.

۴. داروهای کوتاه مدت

داروهای کوتاه مدت آسم داروهایی هستند که تأثیری فوری دارند. این داروها علائمی مانند سرفه، گرفتگی قفسه سینه و خس خس سینه را که حین حمله آسم ایجاد می‌شوند تسکین می‌دهند. چند مورد از معروفترین این داروهای فوری عبارتند از:

بتا آگونیست‌های کوتاه مدت یا همان برونکودیلاتورها

آنتی کولینرژیک‌ها

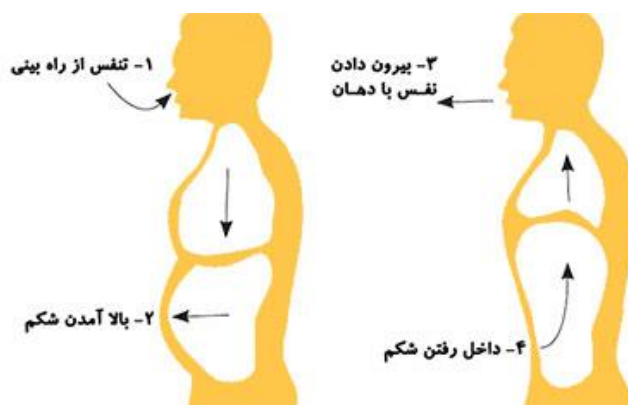
که در کنار بتا آگونیست‌ها و یا به عنوان جایگزین آنها مصرف می‌شوند.

کورتیکواستروئیدها یا داروهای ضد تورم

تمرین تنفس صحیح

تمرین تنفس و آرامش روانی تا حدود قابل توجهی، فرد بیمار را از مصرف داروهای نجات بخش معاف می‌دارد. برای تنفس صحیح باید موارد زیر را تمرین کنید:

1. از بینی نفس بکشید.
2. آرام نفس بکشید.
3. حبس نفس را تمرین کنید.



یوگا: شما می‌توانید با تمرین تمرکز، تنفس صحیح، انجام حرکات یوگا و در نتیجه کنترل استرس خود اثرات آسم را به حداقل برسانید.

آکوپانکچر یا طب سوزنی

این روش سنتی چینی یک روش درمان است که طی آن، سوزن‌هایی را روی نقاط خاصی از بدن بیمار قرار می‌دهند. با طب سوزنی می‌توان علائم آسم را تخفیف داد.

گیاهان دارویی و مکمل‌های غذایی طبیعی

بسیاری از افراد برای درمان آسم از مکمل‌های غذایی طبیعی، گیاهان و دانه‌ها به ویژه گیاهان چینی استفاده می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳، منیزیم و مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین آ، دی، سی و ای تأثیر مثبتی بر کاهش علائم آسم دارند.

سیر

بی‌جهت نیست که سیر را بدبوی پرخاصیت می‌نامند. یکی از کاربردهای سیر خاصیت ضد تورم آن است. مصرف سیر به بیماران آسمی کمک می‌کند تا از شر تورم مجاری تنفسی خود خلاص شوند.

زنجبیل

یکی دیگر از گیاهان دارویی مفید برای بیماران آسمی زنجبیل است که مانند سیر خاصیت ضد تورم دارد.

عسل برای آسم

شما می‌توانید برای درمان آسم نیز از ترکیب عسل و یک چای گیاهی استفاده کنید.

کاهش وزن

اضافه وزن یکی از مواردی است که خطر ابتلا به آسم را در شما افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود برای پیشگیری از این وضعیت، حتی الامکان از یک رژیم غذایی سبز، سالم و متعادل استفاده کنید. میوه‌ها و سبزیجات منابع غنی بتا کاروتن‌ها، و ویتامین‌های سی و ای بوده و به کاهش تورم مجاری تنفسی شما کمک خواهند کرد.

رژیم مخصوص بیماران آسمی

اگر به غذای خاصی آلرژی دارید توصیه می‌شود حتی الامکان از مصرف این نوع غذا بپرهیزید.

بازخورد زیستی (biofeedback)

در این مورد هنوز شواهد دقیق علمی در دست نیست، اما به نظر می‌رسد که مبتلایان به آسم می‌توانند با کنترل ضربان قلب خود، بیماری‌شان را تحت کنترل درآورند.

متد پاپ ورث (papworth method)

متد پاپ ورث یک روش تنفس و ریلکسیشن است که از دهه ۱۹۶۰ میلادی برای درمان آسم به کار می‌رود. در این روش تنفسی، شما از بینی و دیافراگم خود برای تنفس استفاده می‌کنید.

هیپنوتیزم

در جیان هیپنوتیزم فرد مبتلا در وضعیتی آرام قرار گرفته و با آغوش باز پذیرای راه‌های جدیدی برای اندیشیدن، احساس کردن، و رفتار کردن است. هیپنوتیزم باعث آرام سازی عضلات فرد شده و گرفتگی در ناحیه قفسه سینه را کاهش می‌دهد.

آگاهی (mindfulness)

آگاهی یا حضور ذهن همیشگی یک نوع تمرین مدیتیشن محسوب می‌شود که طی آن فرد در هر لحظه، نسبت به وضعیت خود کاملاً آگاه و هشیار است. شما می‌توانید این تمرین را در هر وقت و مکانی انجام دهید. تنها چیزی که نیاز دارید یک مکان ساکت و خلوت است که در آن بنشینید، چشم‌های خود را بسته و روی افکار، احساسات، و یا بدن خود تمرکز کنید. این روش با کاهش استرس به شما کمک می‌کند از شر علائم شدید آسم خلاص شوید.

نمک درمانی

در این روش درمان فرد در یک اتاق نمکی قرار می‌گیرد تا ذرات ریز نمک وارد مجاری تنفسی او شوند. البته هنوز هیچ‌گونه تأیید علمی برای این روش درمانی در دست نیست. اما تحقیقاتی انگشت شمار نشان داده‌اند که برای درمان کوتاه مدت آسم می‌توان از این روش استفاده کرد.

دستگاه تصفیه هوا

دستگاه تصفیه هوا قادر است تا آلودگی‌ها و ذرات معلق در هوای خانه را از بین ببرد و در نتیجه میزان حساسیت بیماران به عوامل تشدیدکننده‌ی آسم کاهش می‌یابد. دستگاه تصفیه هوای هانیول مدل ایرتاچ با استفاده از فناوری فیلتراسیون پیشرفته تا ۹۹.۹۷٪ آلاینده‌های موجود در هوای اتاق را تصفیه می‌کند.