

فصل اول:  
خطر سنجی سکته های  
قلبی-عروقی

فصل دوم:  
پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

فصل سوم:  
پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

فصل چهارم:  
پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

فصل پنجم:  
پیشگیری و کنترل دیابت

فصل ششم:  
تغذیه سالم

فصل هفتم:  
پیشگیری از کم تحرکی

فصل هشتم:  
پیشگیری و کنترل سرطان

فصل نهم:  
پیشگیری و  
کنترل بیماری آسم

فصل دهم:  
پیشگیری و کنترل  
مصرف سیگار و  
دخانیت

فصل یازدهم:  
پیشگیری و کنترل مصرف الکل

خطر سنجی سکته های قلبی، مغزی و استروک

فصل: ۹





## فصل نهم: پیشگیری و کنترل بیماری آسم

### بیماری آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه‌های هوایی به عوامل محرک و حساسیت‌زا (آلرژیک)، وقایع زیر در راه‌های هوایی رخ می‌دهد:

- پوشش داخلی راه‌های هوایی متورم و ملتهب می‌شود.

- ترشحات راه‌های هوایی (موکوس) زیاد می‌شود.

- عضلات اطراف راه‌های هوایی منقبض می‌شود.

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه‌های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می‌کند و با سخت‌تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می‌کند.

### علائم شایع

#### ■ سرفه :

سرفه بیماران آسمی اغلب در شب و اوایل صبح بدتر شده و مانع خواب می‌شود. ممکن است تک تک یا حمله‌ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می‌یابد. اگر سرفه بیش از ۴ هفته طول بکشد باید فرد از نظر آسم بررسی شود.

#### ■ خس خس :

نوعی صدای زیر است که هنگام تنفس و اغلب در بازدم شنیده می‌شود. باید توجه داشت که خس خس سینه با خرخر که نوعی صدای بم است و اغلب در هنگام دم شنیده می‌شود متفاوت است.

#### ■ تنگی نفس :

در تنفس طبیعی، عمل دم و بازدم به راحتی و بدون احساس فشار یا کمبود هوا صورت می‌گیرد. اگر بیمار دچار اختلال در تنفس به صورت تنگی نفس باشد، باید به عنوان یکی از علائم مشکوک به آسم بررسی شود.

البته همه بیماران علائم فوق را به طور کامل ندارند و شدت و میزان علائم نیز در حالت‌های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است.

- گرده‌ها و قارچ‌ها
- هییره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه‌ها
- سوسک
- مواد محرک
- دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان، پیپ و ...)
- آلودگی هوا
- تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک
- بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادوکلن)
- تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)
- عفونت‌های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ...)
- ورزش و فعالیت بدنی
- عوامل دیگر:
- داروها مانند آسپرین و برخی مسکن‌ها
- مواد افزودنی در غذاها و آلرژی‌های غذایی به ویژه در کودکان
- چاقی



### علائم حمله آسم شدید

هم‌چنین باید علائم یک حمله آسم شدید را سریع شناسایی کرد. علائم حمله آسم شدید عبارتند از:

- تنگی نفس شدید، تنفس سریع، عرق سرد
- خس‌خس پیشرونده
- استفاده از عضلات فرعی تنفس به صورت داخل کشیده شدن پوست قفسه سینه و عضلات بین دنده‌ای
- ناتوانی در بیان حتی یک جمله
- افت سطح هوشیاری

### علل بروز آسم

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است، ولی آنچه که تاکنون روشن شده، نشان می‌دهد که اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری‌های آلرژیک (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند، احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می‌شود. همچنین تماس با عواملی چون دود سیگار، عوامل عفونی ویروسی و بعضی مواد حساسیت‌زا ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم شود. برخی افراد به دلیل تماس‌های شغلی ممکن است دچار آسم شوند (نظیر کارگران نانوایی، چوب‌بری، رنگ‌سازی، ...). همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد. از بین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدتر شدن آسم می‌شوند موارد شایع عبارتند از:

- مواد حساسیت‌زا یا آلرژن
- عوامل حساسیت‌زای حیوانات (پر، مو یا پوست)

## نکاتی برای پیشگیری از حملات آسم

مهم‌ترین عوامل خطر بیماری آسم عبارتند از: هییره موجود در گرد و خاک خانه، عوامل حساسیت‌زای حیوانات مانند پر، پشم و موی حیوانات خانگی، دود سیگار و سایر دخانیات، دود و بخار شیمیایی موجود در محیط کار، آلودگی هوا، بوهای تند نظیر بوی عطر و اسپری و شوینده‌ها، گرده‌های گیاهان و قارچ‌ها.

یکی از مهم‌ترین اصول اولیه کنترل آسم انجام اقدامات پیشگیرانه است، بنابراین لازم است افراد عوامل خطر ایجاد کننده بیماری آسم که موجب بروز و یا تشدید علائم بیماری می‌شوند و راه‌های پیشگیری و کنترل این عوامل را بشناسند:

■ بالش‌ها و تشک‌ها در پوشش‌هایی غیرقابل نفوذ (مثلاً پلاستیکی) پیچیده شود.

■ کلیه ملحفه‌ها هفته‌ای یکبار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی‌گراد) شسته شده و در آفتاب خشک شوند.

■ در صورت امکان از قالی به عنوان کف‌پوش استفاده نشود.

■ وسایل فراوان (اسباب‌بازی، کتاب، مبلمان و ...) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود.

■ سطح رطوبت خانه کاهش یابد. بهتر است اتاق خواب، رو به آفتاب و دارای نور کافی باشد.

■ هنگام نظافت منزل بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.

■ حدود ۴۰۰۰ ماده سمی در دود سیگار شناخته شده است. بیماران باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری کنند. همچنین دود سیگار و سایر دخانیات (قلیان، پیپ و ...) از مهم‌ترین عوامل افزایش آسم به خصوص در کودکان است. اجازه سیگار کشیدن در



## درمان دارویی آسم

آسم یک بیماری مزمن است و تاکنون راه‌حلی برای ریشه‌کن کردن آن پیدا نشده است، ولی این بیماری را می‌توان به شکلی درمان و کنترل کرد که از بروز علائم و حملات آن پیشگیری شود. در صورت کنترل بیماری آسم می‌توان از زندگی مطلوبی برخوردار بود.

### ■ داروهای تسکین دهنده (سریع‌الاث‌ر)

این داروها با شل کردن عضلات راه‌های هوایی، سبب گشاد شدن راه‌های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می‌شوند. زمان شروع اثر این داروها چند دقیقه است، بنابراین به نام داروهای تسکین فوری نامیده می‌شوند و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید به کار روند. معروف‌ترین دارو از این گروه سالبوتامول است.

### ■ داروهای کنترل کننده یا نگهدارنده

خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضد التهابی آنهاست و از این راه علائم آسم را کاهش می‌دهند. این دسته دارویی به‌طور طولانی مدت به کار می‌روند و استفاده آن‌ها باید روزانه و به‌طور منظم باشد.



### آسم و ورزش

بیمار دچار آسم قادر به انجام همه ورزش‌ها است. وقتی بیماری آسم تحت کنترل باشد، نه تنها نباید بیمار را از انجام ورزش منع کرد، بلکه باید به ورزش نیز تشویق کرد.

البته ورزش در هوای سرد و خشک مثل اسکی باید با رعایت شرایط خاص و با احتیاط انجام شود. ورزش‌هایی چون شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ارجح هستند. باید توجه داشت که فعالیت‌بدنی و ورزش در بعضی افراد می‌تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران به خصوص در هوای سرد و خشک باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمش گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم می‌شوند باید نیم ساعت قبل از ورزش داروی سالبوتامول را دریافت کنند.



خانه یا فضاهای بسته به هیچ‌کس داده نشود. ■ به‌هنگام آلودگی هوا از منزل خارج نشوند و برای جلوگیری از آلودگی هوای داخل منازل، باید از استفاده از سوخت‌های بیولوژیک مثل چوب، فضولات و زباله اجتناب شود.

■ باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود و به هیچ‌وجه اجازه ورود حیوانات دست‌آموز به رختخواب داده نشود. حیوانات دست‌آموز از خانه خارج گردند. (گرچه، سگ و...) از به کاربردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود. سوسک از عوامل حساسیت‌زا است، با روش‌های مناسب در دفع این حیوان تلاش شود.

■ تغذیه انحصاری با شیرمادر به‌خصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود.

■ در مورد علائم هشداردهنده بروز حملات آسم و نحوه برخورد و اقدامات اولیه در صورت بروز حملات به بیمار و اطرافیان وی آموزش داده شود.

■ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفید کننده‌ها، جوهرنمک و ... واکنش نشان می‌دهند و باید از این عوامل محرک اجتناب کنند.

■ گرده‌های گیاهی موجود در فضا اغلب سبب آسم و آلرژی‌های فصلی می‌شوند. درختانی مثل نارون، کاج، سپیدار، علوفه‌های هرز در فصول مختلف مشکل‌ساز هستند. در فصل‌های گرده‌افشانی با بستن در و پنجره‌ها می‌توان از نفوذ گرده‌ها به اتاق جلوگیری کرد.

■ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌شوند، کپک‌ها و قارچ‌ها از عوامل آلرژی‌زا در فضاهای بسته به شمار می‌روند. لذا باید از منابع تکثیر قارچ مثل جاهای مرطوب اجتناب کرده و محل‌های مرطوب (حمام، زیر زمین) مکرراً تمیز شوند.