

آشنایی با « آسم »

ترجمه: فرزانه اسلامی / کارشناس ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی

تعریف:

آسم، اختلال التهاب مجاری جریان هواست که با حمله‌های متناوب خس خس کردن، تنگی نفس، فشردگی قفسه سینه و سرفه کردن مشخص می‌شود.

علل، شیوع و عوامل خطر ساز

در بیماری آسم، التهاب مجاری هوا موجب محدودیت جریان هوا در ریه‌ها می‌شود. هنگام حمله‌ی آسم، عضلات نایژه‌ای سفت و تنگ شده و مسیر جریان هوا متورم گشته، در نتیجه جریان هوا کاهش می‌یابد. همچنین صدای خس خس کردن آغاز و تولید مخاط افزایش می‌یابد. اغلب افراد مبتلا به آسم حمله‌های متناوبی از خس خس کردن دارند، برخی دچار تنگی نفس شدید هستند و در سایر آنها "سرفه" بارزترین و اصلی‌ترین نشانه‌ی بیماری است. حمله‌های آسم از چند دقیقه تا چند روز طول می‌کشد و اگر جریان هوا شدیداً محدود شود، احتمالاً خطرناک می‌باشد. در افراد حساس، نشانه‌های آسم ممکن است توسط آلرژی‌های استنشاقی نظیر جانور خانگی (احتمالاً موهایش)، ذرات گرد و غبار و آلرژی‌های سوسک، خاکبرگ‌ها یا گرده‌ها بروز کند. همچنین نشانه‌های آسم به وسیله‌ی بیماری‌های تنفسی، ورزش، هوای سرد، دود کردن توتون، مواد آلاینده، استرس، غذا یا آلرژی‌های دارویی تظاهر می‌یابد. آسپیرین و سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی نیز می‌تواند آسم را در برخی بیماران برانگیزد.

آسم در ۳-۵ درصد بزرگسالان و ۷-۱۰ درصد کودکان یافت شده است. نیمی از افراد قبل از ۱۰ سالگی و بیشتر تا قبل از ۳۰ سالگی مبتلا می‌شوند. نشانه‌های آسم به خصوص در کودکان ممکن است در طول زمان کاهش یابد. برخی افراد مبتلا به آسم دارای سابقه‌ی خانوادگی و فردی از آلرژی‌ها نظیر تب یونجه (حساس به ورم غشاء مخاط بینی) یا اگزما هستند، برخی افراد هیچگونه سابقه از آلرژی ندارند.

نشانه‌ها

- خس خس کردن
- معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود.
- نامنظم است.
- احتمالاً هنگام شب یا صبح زود شدیدتر می‌شود.
- با قرار گرفتن در معرض هوای سرد، ورزش و ترش کردگی (سوزش سردل) تشدید می‌شود.
- به طور خود به خود رفع می‌شود.
- با داروهای بازکننده‌ی مجاری جریان هوا آرام‌تر می‌شود.
- سرفه کردن (همراه یا بدون خلط سینه)
- تنگی نفس که با ورزش تشدید می‌شود.
- ایجاد انقباض‌های میان دنده‌ها
- کشیدگی پوست میان دنده‌ها هنگام تنفس

پیشگیری

نشانه‌های آسم در صورت اجتناب از محرک‌های تنفسی و آلرژی‌های ناشناخته به مقدار زیادی کاهش می‌یابد. اگر فردی مبتلا به آسم، نسبت به ذرات گرد و غبار حساس باشد، با یکسری تدابیر نظیر استفاده از تشک و بالش و رواندازهای نفوذ ناپذیر نسبت به آلرژی، اجتناب از گسترده شدن فرش در اتاق خواب، کاربرد مستمر از جارو برقی و پایین آوردن رطوبت داخلی، می‌تواند تماس خود را با ذرات گرد و غبار کاهش دهد. اگر فردی نسبت به یک حیوان خانگی حساس باشد، حیوان مزبور باید خارج از اتاق خواب بیمار نگهداری شود. به طور کلی فرد مبتلا باید از قرار گرفتن در معرض دود سیگار، آلودگی هوا، گرد و غبار صنعتی و دود اجتناب کند. حساسیت‌زدایی آلرژی می‌تواند در کاهش نشانه‌های آسم و مداخلات دارو درمانی مفید باشد، اما در مقایسه با سایر روش‌های درمانی، مزایای این سودمندی ناشناخته است.