



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

بسته آموزشی

# کنترل و پیشگیری آسم

آموزش دهنده: بهورزان خانه های بهداشت

گروه هدف : عموم مردم، معلمان، مربیان بهداشتی، دانش آموزان

گروه پیشگیری و مراقبت بیماریهای غیرواگیر

**اهداف آموزشی:** افزایش دانش و آگاهی عموم مردم در خصوص شناخت بیماری آسم و اهمیت درمان بیماری و پیشگیری از بروز بیماری و

حملات بیماری آسم

**پس از مطالعه این مجموعه آموزشی انتظار می‌رود آموزش گیرنده بتواند:**

- 1- نشانه‌ها و شکایات مرتبط با بیماری را برشمارد.
- 2- ریسک فاکتورهای موثر در بروز آسم را توضیح دهد.
- 3- توصیه‌های بهداشتی در خصوص پیشگیری از حملات آسم را توضیح دهد. (در بیماران مبتلا به آسم)

## مقدمه

بیماریهای مزمن تنفسی، شامل بیماریهای مزمن راه‌های هوایی و سایر ساختارهای ریه است. برخی از شایع‌ترین این بیماریها، آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی، آلرژی‌های تنفسی، بیماریهای ریوی مربوط به شغل و فشارخون ریوی است. مصرف دخانیات، آلودگی هوای داخل خانه، آلودگی هوای بیرون از خانه، مواد آلرژی‌زا، خطرات و آسیب‌های شغلی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماریهای مزمن تنفسی هستند. صدها میلیون نفر از جمعیت جهان از بیماریهای مزمن تنفسی رنج می‌برند. مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی، هم‌اکنون 235 میلیون نفر به آسم مبتلا هستند، پیش‌بینی می‌شود تا سال 2030 میلادی COPD به سومین عامل مرگ و میر جهان بعد از بیماریهای قلبی عروقی و سرطان‌ها تبدیل گردد. علاوه بر استعداد ژنتیکی، تغییرات ایجاد شده در محیط زندگی فرد شامل آلودگی‌های زیست‌محیطی، تنوع بیماریهای عفونی به واسطه حضور در مهدکودک‌ها، تغییر عادات رژیم غذایی، سیستم‌های تهویه بسته محیط مسکونی و از همه مهم‌تر دود سیگار و سایر دخانیات در افزایش شیوع بیماری آسم مؤثر بوده‌اند. تشخیص و درمان دیر هنگام، غلط بودن یا ناقص ماندن درمان و عدم دسترسی به دارو، فقر فرهنگی و اقتصادی، اختلالات روانی و اجتماعی، نوع رژیم غذایی، چاقی، استرس و هیجانات فردی ناشی از زندگی شهرنشینی نیز از عوامل مؤثرند.

## تعریف آسم

آسم واژه یونانی است و بیانگر بیماری است که در آن علایم مکرر سرفه و تنگی نفس همراه با خس‌خس سینه و احساس خفگی وجود دارد. آسم بیماری التهابی مزمن ریه و غیر واگیر است. مزمن به این معنا که همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. این بیماری تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و محیطی بروز می‌کند.

## آسم چگونه ایجاد می‌شود؟

می‌دانیم که ریه‌ها محل تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن می‌باشند و راه ارتباط نایژه‌ها، نایزکها و خانه‌های ششی با فضای بیرون هستند. در صورت برخورد فرد با یک عامل محرک، عضلات دیواره نایژه‌ها منقبض می‌شوند تا مانع رسیدن عامل خطر محیطی به ریه‌ها شوند، در ضمن غشای درونی نایژه‌ها شروع به ترشح مخاط نموده و بدین وسیله عامل خطر را به دام می‌اندازند و در نتیجه سرفه رخ می‌دهد تا عامل خارجی را به بیرون براند. این روند در همه افراد سالم اتفاق می‌افتد ولی در فرد مبتلا به آسم سلول‌های التهابی پس از برخورد با عامل محرک، واسطه‌های شیمیایی ترشح می‌کنند که منجر به انقباض ماهیچه دیواره نایژه‌ها و سرفه می‌شود. در ادامه مجدداً سلول‌های التهابی بیشتری به این ناحیه گسیل و دوباره واسطه‌های شیمیایی بیشتری ترشح می‌شوند و به همین ترتیب این چرخه معیوب شدت می‌یابد و باعث کندی سرعت و جریان بازدم و احساس خفگی و تنگی نفس می‌شود.

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه که تاکنون روشن شده نشان می دهد که آسم محصولی از ترکیب عوامل محیطی، سبک و نحوه زندگی و خصوصیات زیستی و ذاتی فرد (ژنتیک) می باشد.

اگر افراد خانواده سابقه انواع آلرژی ها (اگزما، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می شود. همچنین تماس با عواملی چون دود سیگار، عوامل عفونی ویروسی و بعضی مواد حساسیت زا ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. برخی افراد بدلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند. ( نظیر کارگران ناوایی، چوب بری، رنگسازی و...)

سبک زندگی شهری از نظر زندگی آپارتمانی، عدم تحرک، غذاهای آماده (فست فود) و آلودگی هوا به علت دود سیگار و آلودگی شهر به علت خودروها از عوامل ایجاد کننده آسم هستند.

همچنین ممکن است بیماری آسم در افراد بدون سابقه آلرژی نیز رخ دهد. تاثیر مخرب عوامل محیطی در سال های اول زندگی مانند عفونت های شدید و یا آلودگی محیط زندگی تاثیر بدی روی رشد و تمایز راههای هوایی داشته و ابتلا به آسم گسترش می یابد.

### عوامل خطر برای بروز یا شدت آسم چیست؟

- 1- مواد حساسیت زا یا آلرژن مانند گرده های گل و گیاه - عوامل حساسیت زای حیوانات مانند (پر، مو یا پوست) - هیسه یا مایت موجود در گرد و خاک خانه ها - انواع سوسک ها و حشرات - کپک ها و قارچ ها
- 2- مواد محرک شامل دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان و پپ و...) از دوران بارداری تا پس از تولد و در طی زندگی - دود آتش و اسپند و هر ماده سوختنی - آلودگی هوا - تماس با بخارات ناشی از آشپزی - آب و هوای خشک - رطوبت زیاد مانند استفاده طولانی مدت از بخور - بوهای تند مانند عطر و ادکلن و شوینده ها - گرد و غبار - تغییرات هیجانی شدید مانند گریه کردن، خندیدن، استرس
- 3- عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و...
- 4- ورزش و فعالیت فیزیکی
- 5- عوامل دیگر شامل داروها مانند آسپرین و برخی مسکن ها - مواد افزودنی به غذاها - وزن پایین موقع تولد و سن کم مادر - کمبود ویتامین D - عدم تغذیه با شیرمادر - کلر استفاده شده در استخرها

## علائم آسم

شایع ترین علائم آسم عبارتند از:

- سرفه
- خس خس
- تنگی نفس

تشخیص آسم:

با استفاده از شرح حال بیمار و معاینه بالینی و آزمایشات لازم مانند دستگاه نفس سنج واسپیرومتری و... انجام می گیرد.

کنترل بیماری آسم

برای کنترل بیماری باید کارهای زیر را انجام داد:

- پیشگیری و پرهیز از عوامل خطر شامل هییره موجود در گرد و خاک خانه ها
- هییره ها بندپایانی میکروسکوپی هستند (حدود 0/3 میلی متر) که با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند. تغذیه این موجودات از پوسته ریزی بدن انسان است. محل زندگی این حیوان در لابه لای پرزهای فرش، پتو مبلمان، پرده تشک، بالش، اسباب بازیهای پشمی و پارچه ای و سایل مشابه است. شرایط آب و هوایی گرم مرطوب رشد و تکثیر این موجودات را تسریع می کند.
- بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ پیچیده شود. کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ (60 درجه سانتی گراد) شسته شده و در آفتاب خشک گردد.
- وسایل فراوان (اسباب بازی، کتاب، مبلمان و ...) در اتاق نگهداری نگردد.
- سطح رطوبت اتاق در خانه و کلاس کم باشد.
- در هنگام نظافت بهتراست فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.
- به هیچ وجه اجازه ورود حیوانات دست آموز به رختخواب داده نشود. حیوانات دست آموز از خانه خارج شوند.
- از بکاربردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود.
- سوسک از عوامل حساسیت زا است که با روش های مناسب در رفع این حیوان تلاش گردد.
- دود سیگار و سایر دخانیات مانند قلیان و پیپ و ... از مهم ترین عوامل افزایش آسم در کودکان می باشند. از تماس فرد مبتلا به آسم با دود سیگار و سایر و مواد دخانی و همچنین فرد مصرف کننده مواد دخانی جلوگیری شود.
- تغذیه با شیر مادر بخصوص در 66 ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد
- عوامل مؤثر در بروز آسم مانند غذاهای دارای مواد نگهدارنده ادویه جات و فلفل و رنگ های غذایی و ... در غذای مبتلایان استفاده نشود.
- مبتلایان به آسم در هوای آلوده از خروج از منزل اجتناب نمایند.
- حتی المقدور از از وسایل گرمایشی دودزا جهت گرمایش منزل مبتلایان آسم استفاده نشود.

### درمان آسم

بیماران مبتلا به آسم بایستی داروهای خود را زیر نظر پزشک معالج بطور مرتب مصرف نمایند و از مواجهه با عوامل ایجاد کننده پرهیز نمایند.

منبع: کتاب آسم پیشگیری، تشخیص و درمان - معاونت بهداشت  
برنامه بیماری های مزمن تنفسی - معاونت بهداشت سال 1390