

بیماری آسم یا تنگی نفس چیست؟

بیماری آسم نوعی از بیماریهای ریه میباشد که بر مسیر جریان هوا که وظیفه حمل هوا به داخل ریه را برعهده دارد تاثیر گذاشته، باعث نازک شدن و تورم این مسیر شده، مخاط این ناحیه را افزایش می دهد و تنفس فرد مبتلا را سخت کرده و وی را دچار تنگی نفس، خس خس و سرفه مینماید.

حمله آسمی چیست؟

حمله آسمی زمانی است که شدت بیماری آسم بیشتر از همیشه شده است. این حملات ناگهانی و با شدت های متفاوت، ممکن است رخ دهند. در هنگام این حملات:

۱. عضلات دور مسیر جریان هوا سفت شده و باعث باریک شدن این مسیر می شوند.
۲. در نتیجه مرحله ۱ هوای کم تری در مسیرهای هوایی جریان پیدا می کند.
۳. التهاب مسیرهای جریان هوا افزایش یافته و باعث باریک شدن بیشتر این مسیر می گردد.
۴. مخاط بیشتری در مسیرهای هوایی ترشح شده، این مسیرها را بیش از پیش نازک تر می کند.

در نتیجه این حمله تنفس فرد بسیار سخت شده و یا در بعضی از موارد مسیر هوایی کاملاً بسته می شود. مراقبت و رسیدگی فوری در هنگام حملات آسمی لازم می باشد.



علائم آسم:

- ✓ تنگی نفس
- ✓ سفت شدن قفسه سینه و یا درد در قفسه سینه
- ✓ مشکل در خوابیدن بدلیل تنگی نفس، سرفه و یا خس خس
- ✓ صدای سوت یا خس خس هنگام بیرون دادن هوا (بازدم)
- ✓ حملات سرفه و خس خس که در هنگام سرماخوردگی، آنفلوانزا و بوسیله ویروس های تنفسی شدید تر می شوند.

در بعضی از افراد حمله آسمی در شرایط زیر به بیشترین حد خود می رسد:
آسم ناشی از ورزش ، آسم ناشی از کار ، آسم ناشی از حساسیت

حملات شدید آسم می تواند زندگی شما را تهدید کند، قبل از دچار شدن به این حملات با پزشکتان برای کنترل و مدیریت این حملات صحبت کرده و هنگام خطر شدید سریعاً با اورژانس تماس بگیرید.

دلایل آسم و حملات آسمی

- ✓ مواد آلرژی زای موجود در هوا
- ✓ عفونت های تنفسی از قبیل سرماخوردگی و...
- ✓ فعالیت های جسمانی (در آسم های ناشی از ورزش)
- ✓ هوای سرد
- ✓ هوای آلوده و پر دود
- ✓ بعضی از داروهای خاص همچون مسدود کننده های بتا، آسپیرین، بروفن و ناپروکسن
- ✓ ناراحتی های روحی و استرس
- ✓ سولیفیتها و مواد نگه دارنده موجود در بعضی از غذاها
- ✓ بیماری ریفلکس معده و مری
- ✓ چرخه قاعدگی در بعضی از زنان

عواملی که خطر آسم را افزایش می دهند

- ✓ ابتلای حداقل یکی از بستگان خونی به آسم
- ✓ ابتلا به بیماری های آلرژیکی
- ✓ چاق بودن و اضافه وزن
- ✓ سیگار کشیدن و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران
- ✓ فرزندان مادرانی که در هنگام بارداری سیگار می کشیدند
- ✓ قرار گرفتن در برابر دود ماشین ها و سایر آلودگی های هوا
- ✓ قرار گرفتن در برابر آلودگی های شغلی و مواد شیمیایی مورد استفاده در بعضی از شغل ها

درمان های خانگی برای آسم

- ✓ از دستگاههای تسویه هوا در خانه و محل کار خود استفاده کرده و همچنین برای جلوگیری از ورود هوای آلوده درز پنجره ها را بخوبی ببوشانید.
- ✓ وسایل خانه و محل کار خود را همیشه گردگیری کرده و از آلوده شدن آنها جلوگیری کنید.
- ✓ رطوبت هوا را متعادل کرده و در صورتیکه در مکان هایی مرطوب و نمناک زندگی می کنید با پزشکتان در اینباره صحبت نمایید.
- ✓ نواحی مختلف همچون حمام، دستشویی و آشپزخانه را از وجود قارچ ها و باکتری پاک نمایید و همچنین برای حفظ پاکیزگی محل زندگی حداقل در هفته یکبار خانه تان را تمیز نمایید.
- ✓ اگر هوای بیرون از خانه سرد بود با شال یا ماسک بینی و دهان خود را ببوشانید.
- ✓ در صورتیکه چاق هستید بدنبال راههایی برای کاهش وزن اگر وزنی متعادل دارید، برای حفظ وزن و تناسب اندامتان تلاش نمایید.