

بسته آموزشي

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**

|  |  |
| --- | --- |
| نام سند | کنترل و پیشگیری آسم |
| نگارش | منبع :کتاب آسم پیشگیری ، تشخیص و درمان - معاونت بهداشت وزارت به داشت ، درمان و آموزش پزشکی،برنامه بیماری های مزمن تنفسی – معاونت بهداشت سال 1390 |
| تاریخ صدور | اول 1397 |
| نام کامل فایل | کنترل و پیشگیری آسم ویژه پزشک |
| شرح سند | کنترل و پیشگیری آسم |
| نویسنده/ مترجم | دکتر نازلی سلطانی،دکتر جبرییل شعربافی |

**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 می‌رودآموزش گیرنده بتواند:**

1. نشانه‌ها و شكايات مرتبط با بيماري را برشمارد.
2. ريسك فاكتورهاي موثر در بروز آسم را توضيح دهد.
3. توصیه های بهداشتی در خصوص پیشگیری از حملات آسم را توضيح دهد. (در بیماران مبتلا به آسم)

**مقدمه**

 بیماریهای مزمن تنفسی ، شامل بیمارهای مزمن راه های هوایی و سایر ساختارهای ریه است. برخی از شایع ترین این بیماریها ، آسم ، بیماری انسدادی مزمن ریوی، آلرژی های تنفسی، بیماریهای ریوی مربوط به شغل و فشارخون ریوی است. مصرف دخانیات ، آلودگی هوای داخل خانه، آلودگی هوای بیرون از خانه، مواد آلرژی زا، خطرات و آسیب های شغلی از مهم ترین عوامل خطر بیمارهای مزمن تنفسی هستند. صدها میلیون نفر از جمعیت جهان از بیماریهای مزمن تنفسی رنج می برند. مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی ، هم اکنون 235 میلیون نفر به آسم مبتلا هستند، پیش بینی می شود تا سال 2030 میلادی COPD به سومین عامل مرگ ومیر جهان بعد از بیماریهای قلبی عروقی و سرطان ها تبدیل گردد. علاوه بر استعداد ژنتیکی، تغییرات ایجاد شده در محیط زندگی فرد شامل آلودگی های زیست محیطی، تنوع بیماریهای عفونی به واسطه حضور در مهدکودک ها، تغییر عادات رژیم غذایی، سیستم های تهویه بسته محیط مسکونی و از همه مهم تر دود سیگار و سایر دخانیات در افزایش شیوع بیماری آسم مؤثر بوده اند. 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 خس خس 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 عموامل ژنتیکی و محیطی بروز می کند.

آسم چگونه ایجاد می شود؟

می دانیم که ریه ها محل تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن می باشند و راه ارتباط نایژه ها ، نایژکها و خانه های ششی با فضای بیرون هستند. در صورت برخورد فرد با یک عامل محرک ، عضلات دیواره نایژه ها منقبض می شوندتا مانع رسیدن عامل خطر محیطی به ریه ها شوند، در ضمن غشای درونی نایژه ها شروع به ترشح مخاط نموده و بدین وسیله عامل خطر را به دام می اندازند و درنتیجه سرفه رخ می دهد تا عامل خارجی را به بیرون براند. این روند در همه افراد سالم اتفاق می افتد ولی در فرد مبتلا به آسم سلول های التهابی پس از برخورد با عامل محرک ، واسطه های شیمیایی ترشح می کنند که منجر به انقباض ماهیچه دیواره نایژه ها و سرفه می شود. در ادامه مجدداً سلول های التهابی بیشتری به این ناحیه گسیل و دوباره واسطه های شیمیایی بیشتری ترشح می شوند و به همین ترتیب این چرخه معیوب شدت می یابد و باعث کندی سرعت و جریان بازدم و احساس خفگی و تنگی نفس می شود.

علل آسم

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.

آگر 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 حسایت زا ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم گردد. یرخی افراد بدلیل تماس های شغلی ممکن است دچار آسم شوند. ( نظیر کارگران نانوایی ، 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 وگیاه - عوامل حساسیت زای حیوانات مانند (پر، مو یا پوست)- هیره یا مایت موجود در گرد و خاک خانه ها - انواع سوسک ها و حشرات - کپک ها و قارچ ها
2. مواد محرک شامل دود سیگارو سایر مواد دخانی( قلیان و پیپ 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

**علایم آسم**

**شایع ترین علایم آسم عبارتنداز:**

* 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 هیره موجود در گرد و خاک خانه ها

هیره ها بندپایانی میکروسکوپی هستند (حدود 3/0 میلی متر) که با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند . تغذیه این موجوادت از پوسته ریزی بدن انسان است. محل زندگی این حیوان در لابه لای پرزهای فرش ، پتو مبلمان ، پرده تشک ، بالش ، اسباب بازهای 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 اطاق 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 حسایت 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 مادربخصوص 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 ورنگ 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 گرایش منزل مبتلایان آسم استفاده نشود.

**درمان آسم**

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

منبع :کتاب آسم پیشگیری ، تشخیص و درمان - معاونت بهداشت

برنامه بیماری های مزمن تنفسی – معاونت بهداشت سال 1390