

بیماری آسم قابل کنترل است

مدیر گروه آموزشی بیماریهای داخلی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: بیماری آسم یکی از شایعترین بیماریهای مزمن در کودکان و بزرگسالان است و شما می‌توانید بیماری آسم خود را کنترل کنید.



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از روابط عمومی مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی امام رضا (ع) تبریز، دکتر حامد ولی زاده مدیر گروه آموزشی بیماریهای داخلی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: اولین سه شنبه ی ماه می میلادی مصادف با 12 اردیبهشت سال جاری توسط سازمان جهانی آسم (GINA) به نام "روز جهانی آسم" نام گذاری شده است

وی ادامه داد: این روز به عنوان یکی از رویدادهای اساسی در افزایش آگاهی مردم در مورد آسم بحساب می آید و به جهت اهمیت پیشگیری و کنترل بیماری آسم که یک مساله خطیر بهداشتی و اجتماعی است در برنامه های نظام بهداشت و سلامت همه کشورها گنجانده شده است.

وی گفت: آسم از جمله بیماری های شایعی است که برای تمامی گروه های سنی از شیرخوارگی تا کهنولت مشکلات زیادی ایجاد می کند. طی 2 دهه اخیر این بیماری در میان گروه های سنی مختلف، بخصوص کودکان افزایش چشمگیری داشته است.

دکتر ولی زاده افزود: اگرچه آلرژی بیماری خطرناکی نیست، می تواند مشکلات بسیاری را برای بیماران و هزینه زیادی را برای جامعه ایجاد کند و به طور کلی کنترل آسم در حین سادگی احتیاج مداوم به کنترل و پیگیری دارد، که ممکن است سال ها طول بکشد.

وی با توصیف اینکه امروزه به دلیل تغییر سبک و شیوه زندگی، شاهد گسترش بیماری های غیرواگیر و مزمن همچون آسم و آلرژی نسبت به گذشته هستیم گفت: کشور ما از نظر شیوع آسم جزء کشورهای میانه دنیا محسوب می شود و آمار شیوع آسم در کشور ما نیز رو به رشد است.

این عضو هیات علمی دانشگاه گفت: آسم در حقیقت تنگی برگشت پذیر راه های هوایی است که در زمان حمله بیمار دچار تنگی مجاری تنفسی و تنگی نفس می شود. البته آسم بیماری واگیرداری نیست اما نقش وراثت در این بیماری اهمیت زیادی دارد یعنی در صورت وجود سابقه آسم در خانواده باید به فکر اصلاح محیط زندگی در جهت کاهش و کنترل عوامل بیماری زا باشیم. تماس محیطی با دود سیگار، تماس شغلی با آلاینده ها، آلودگی هوا و تغییر الگوی زندگی مردم و روی آوردن بیش از حد به زندگی شهرنشینی و دوری از طبیعت استفاده از مواد غذایی آماده که در آن ها به وفور از مواد افزودنی استفاده می شود.

دکتر ولی زاده در ادامه گفت: از مهم ترین علائم آسم سرفه خشک متناوب و بازدم صدادار است که با فعالیت فیزیکی و افزایش تعداد تنفس، هوای سرد و خشک، محرک های هوایی، عفونت های ویروسی و تماس شغلی تشدید می شود خس خس سینه، سرفه و تنگی نفس، خمودگی و کاهش فعالیت فیزیکی از علائم ظاهری این بیماری است؛ این علائم در شب و صبح زود تمایل به شدید تر شدن دارد و از طرفی عوامل روحی و عاطفی نیز در تشدید علائم این بیماری دخالت مستقیم دارند.

این متخصص ریه افزود: دو نکته باید همیشه مد نظر بیماران آسمی باشد اول عمل به توصیه های پزشکی و دوم نحوه صحیح استفاده از داروی تجویز شده توسط پزشک. وی با اشاره به اینکه شایع ترین داروهای مصرفی در طب کودکان در ایران، آنتی بیوتیکها هستند و متاسفانه مصرف آنها بیشتر از استاندارد جهانی است و درصد ابتلا به بیماریهای آلرژیک و آسم را در کودکان افزایش می دهد افزود: آنتی بیوتیکها مواد شیمیایی هستند که رشد باکتری ها را کند کرده و آنها را از بین می برند که در صورت استفاده بجا، با کمک دفاع سیستم ایمنی بدن موجب بهبودی عفونت های خطرناک و در صورت مصرف نابجا عوارضی چون حساسیتها، مشکلات گوارشی، کبدی و کلیوی ایجاد خواهند کرد.

وی همچنین گفت: آسم در اغلب کودکان و بزرگسالان از نوع آلرژیک است و گرده های گل و گیاه، وجود حشرات، محتویات بالش ها از پرمرغ و پشم گوسفند، همزیستی با سگ و گربه و آلودگی هوا از مهمترین عوامل بروز آلرژی و آسم می باشند. بین سلامت مادر، استرس و تغذیه او هنگام بارداری و بیماری آسم در کودک رابطه زیادی وجود دارد.

دکتر ولی زاده در پایان در خصوص توصیه های لازم در مورد پیشگیری از بیماری آسم گفت: تهویه مناسب محیط زیست و استفاده از کف پوش های چوبی و سرامیک به جای فرش و موکت که محل تجمع گرد و خاک، هیبه ها و سایر آلرژن ها هستند می تواند در پیشگیری این بیماری موثر باشد، عدم نگهداری حیوانات مودار مثل سگ و گربه و اجتناب از مواد خوشبوکننده و عطریات تند و تیز، عدم نگهداری از گلهای معطر و همچنین اجتناب از محیط های آلوده به دود سیگار از توصیه های بهداشتی در مورد بیماران مبتلا به آسم است چون این مواد غالباً از محرکهای آسم به شمار می روند.