

۱۷ اردیبهشت. روز جهانی آسم و آلرژی

شما هم می‌توانید بیماری آسم خود را کنترل کنید: کنترل بیشتر آسم = کیفیت بهتر زندگی



روز جهانی آسم با سازماندهی سازمان جهانی آسم (GINA) هر ساله ۶ می، مصادف با ۱۷ اردیبهشت در راستای همکاری با گروه‌های مراقبت بهداشتی و مراقبین آسم در جهت افزایش آگاهی نسبت به آسم و بهبود وضعیت مراقبت از آسم در سراسر جهان معرفی شده است.

اولین روز جهانی آسم در سال ۱۹۹۸ در بیش از ۳۵ کشور دنیا تکریم شد، در حالیکه جلسه هماهنگی آن در بارسلون / اسپانیا برگزار شد. بتدریج و در طی سالهای بعد میزان مشارکت سایر

کشورها نیز افزایش یافت بطوریکه این روز به عنوان یکی از رویدادهای اساسی در افزایش آگاهی مردم در مورد آسم بحساب می‌آید. روز جهانی آسم، زمان افزایش سطح آگاهی و اهتمام شهروندان و مسئولان در سطح ملی و جهانی به اهمیت پیشگیری و کنترل بیماری آسم و اولویت این مساله خطیر بهداشتی و اجتماعی در نظام بهداشت و سلامت کشورهاست. «سلامتی» شاخص مهم عدالت اجتماعی و توسعه و پیشرفت در هر جامعه‌ای است و «پیشگیری» هم از مهم‌ترین عوامل موثر تامین سلامت است.»

آسم از جمله بیماری‌های شایعی است که برای تمامی گروه‌های سنی از شیرخوارگی تا کهولت مشکلات زیادی را ایجاد کرده است. در حال حاضر در حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از این بیماری رنج می‌برند و طی ۲۰ سال اخیر این بیماری در میان گروه‌های سنی مختلف، بخصوص کودکان افزایش چشمگیری داشته است. اگرچه آلرژی بیماری خطرناکی نیست، می‌تواند مشکلات بسیاری را برای بیماران و هزینه زیادی را برای جامعه ایجاد کند و به‌طور کلی کنترل آسم درحین سادگی احتیاج مداوم به کنترل و پیگیری دارد، که ممکن است سال‌ها طول بکشد.

امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی از شیوه زندگی روستایی به شهری در دنیای امروز، شاهد گسترش بیماری‌های غیرواگیر و مزمن همچون آسم و آلرژی نسبت به گذشته هستیم. از دهه ۷۰ میلادی به بعد این افزایش در کشورهای توسعه یافته کاملاً مشهود است، طوری که هر ساله بین ۵ تا ۷ درصد به میزان شیوع آسم افزوده می‌شود.

آسم دهمین عامل عمر از دست رفته در ایران شناخته شده است. کشور ما از نظر شیوع آسم جزء کشورهای میانه دنیا محسوب می‌شود اما مسئله مهم این است که این بیماری شایع‌ترین بیماری مزمن در کشور است. آمار شیوع آسم در کشور ما نیز رو به رشد است به نحوی که این میزان بین ۵ تا ۱۵ درصد در کشور می‌رسد، به عبارت دیگر چیزی در حدود ۶/۵ میلیون نفر در ایران مبتلا به آسم هستند. البته این آمار در کشورهای دیگر جهان متفاوت است، به عنوان مثال در کشورهای آفریقایی میزان شیوع آسم در حدود یک درصد و در کشورهای اقیانوسیه به ۳۵ درصد می‌رسد. آنچه نباید فراموش کنیم این نکته است که بیماری آسم، بیماری مهمی است که ممکن است باعث ناتوانی افراد بشود به نحوی که هم اکنون بین کل بیماریهای شایع در جهان رتبه ۲۵ را از لحاظ سالهای از دست رفته عمر (ناتوانی ناشی از بیماری) را دارد و سالانه بیش از ۱۵ میلیون نفر در جهان به همین علت دچار از کارافتادگی می‌شوند.

آسم درحقیقت تنگی برگشت پذیر راه‌های هوایی است که در زمان حمله بیمار دچار تنگی مجاری تنفسی و تنگی نفس می‌شود. 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 بیماری‌زا باشیم. تماس محیطی با دود سیگار، تماس شغلی با آلاینده‌ها، 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 آن‌ها به وفور از مواد افزودنی استفاده می‌شود.

از مهم‌ترین علائم آسم سرفه خشک متناوب و بازدم صدادار است که با فعالیت فیزیکی و افزایش تعداد تنفس، هوای سرد و خشک، محرک‌های هوایی، عفونت‌های ویروسی و تماس شغلی تشدید می‌شود 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.

به طور کلی کنترل آسم درحین سادگی احتیاج مداوم به کنترل و پیگیری دارد، که ممکن است سالها طول بکشد ولی دو نکته بایستی همیشه مد نظر بیماران باشد اول عمل به توصیه‌های پزشکی و دوم نحوه صحیح استفاده از داروی تجویز شده توسط پزشک.

مصرف بی رویه آنتی‌بیوتیک، ابتلا به آسم را ۵ برابر می‌کند

شایع‌ترین داروهای مصرفی در طب کودکان در ایران، آنتی‌بیوتیکها هستند که مصرف آنها ۵ برابر استاندارد جهانی است و درصد ابتلا به بیماریهای آلرژیک و آسم را در کودکان ۵/۴ برابر افزایش می‌دهد. آنتی‌بیوتیکها مواد شیمیایی هستند که رشد باکتری‌ها را کند نموده و آنها را از بین می‌برند که در صورت استفاده بجا، با کمک دفاع سیستم ایمنی بدن موجب بهبودی عفونتهای خطرناک و در صورت مصرف نابجا عوارضی چون حساسیتها، مشکلات گوارشی، کبدی و کلیوی ایجاد خواهند کرد.

آسم در ۹۰ درصد کودکان و ۵۰ درصد بزرگسالان از نوع آلرژیک است و گرده‌های گل و گیاه، وجود حشرات، محتویات بالش‌ها از پرمرغ و پشم گوسفند، همزیستی با سگ و گربه و آلودگی هوا از مهمترین عوامل بروز آلرژی و آسم می‌باشند. بین سلامت مادر، استرس و تغذیه او هنگام بارداری و بیماری آسم در کودک رابطه زیادی وجود دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد، بیماری آسم در مناطقی که کمبود ویتامین D وجود دارد شایع است. ویتامین D تاثیر زیادی در تکامل سیستم ایمنی جنین دارد. بهتر است مادران در طول دوران بارداری شیر کافی نوشیده و از مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین D دریافت کنند تا خطر ایجاد بیماری آسم در کودکان کمتر شود. همچنین کودکان مادرانی که دچار استرس، اضطراب و افسردگی هستند ۳/۱ بار بیشتر به آسم مبتلا می‌شوند. استرس باعث تغییر رفتار مادران می‌شود و در سال‌های اول زندگی کودک منجر به تغییراتی در سیستم گوارشی او می‌شود.

تهویه مناسب محیط زیست و استفاده از کف پوش‌های چوبی و سرامیک به جای فرش و موکت که محل تجمع گرد و خاک، هیره‌ها و سایر آلرژی‌ها هستند می‌تواند در پیشگیری این بیماری موثر باشد. عدم نگهداری حیوانات مودار مثل سگ و گربه و اجتناب از مواد خوشبوکننده و عطریات تند و تیز و عدم نگهداری از گلهای معطر و همچنین اجتناب از محیط‌های آلوده به دود سیگار از توصیه‌های بهداشتی در مورد بیماران مبتلا به آسم است چون این مواد غالباً از محرک‌های آسم به شمار می‌روند.

آزمایشات نشان می‌دهد عملکرد ریوی کودکان مبتلا به آسم که درست درمان شده‌اند و درمان به موقع از داروهای مناسب برای کنترل آسم سبب پیش‌آگاهی خوب و در بسیاری موارد عملکرد طبیعی ریوی این کودکان خواهد شد. گفتنی است، خاموشی کامل و همیشگی آسم کودکان بستگی به سن شروع علائم و شدت آنها در کودک دارد. تقریباً نیمی از کودکان مبتلا به آسم در سن بلوغ بدون علامت هستند، اگر چه احتمال بروز مجدد علائم در سنین بزرگسالی از بین نمی‌رود و احتمال خاموشی کامل علائم در مبتلایان به آسم شدید کمتر است.

علت ۶۱ درصد مرگ و میرها، بیماریهای تنفسی، قلبی و سرطانیها

نتایج تحقیقات در ایران نشان می‌دهد که افزایش جمعیت خانوار و پایین بودن سطح تحصیلات والدین و همچنین سابقه خانوادگی آسم و در معرض دود سیگار قرار گرفتن به ترتیب از مهمترین عوامل خطر بیماری آسم در کودکان است. براساس این تحقیق تلاش در جهت افزایش سطح بهداشت، تغذیه با شیر مادر و ترک عادت سیگار کشیدن می‌تواند در فائق آمدن بر این مشکل موثر واقع شود.

در کشورهای صنعتی پیشرفته هم‌اکنون شیوع بیماری آسم بالاست، ولی مرگ و میر ناشی از آن پایین است و این رقم در کشورهای غیرپیشرفته برعکس است. تشخیص و درمان دیر هنگام یا نادرست این بیماری، همکاری نکردن بیماران از دلایل اصلی افزایش مرگ و میر در اثر بیماری آسم در جهان است. متوسط شیوع بیماری آسم در شهرهای بزرگ مانند تهران ۳۵ درصد است، هم اینک ۶۱ درصد مرگ و میرهای جهان را بیماریهای مزمن از قبیل بیماریهای تنفسی، قلب و عروق و سرطانیها تشکیل می‌دهد.