

آسم یک بیماری جدی و مزمن ریوی است که غالباً با التهاب مجاری هوایی همراه است و ممکن است سبب مشکلات تنفسی شود. در صورت تحریک مجاری هوایی در فرد مبتلا به آسم علائم خس خس، سرفه، تنگی نفس و فشردگی قفسه سینه ظاهر میشود و تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد. حملات آسم عود کننده است و ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد که یا به صورت خود به خودی یا به دنبال درمان بهبود یابد.

### عوامل به وجود آورنده و تشدید کننده بیماری چیست؟

آلرژی مهمترین علت آسم است. شیوع بیماری به ویژه در کودکان و شهرهای در حال توسعه رو به افزایش است.

### علت آسم چیست؟

علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است. ولی آنچه که تاکنون روشن شده نشان می دهد که برخی از افراد به ویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی (حساسیت) در خانواده دارند زمانی که در معرض دود سیگار یا سایر عوامل حساسیت زا قرار می گیرند شانس زیادتری برای ابتلا به آسم پیدا می کنند. برخی از دلایلی که احتمال ابتلا به آسم را افزایش می دهند عبارتند از:

- مواد آلرژی زا 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، اسپیرین، بروفن و ناپروسکن
- ناراحتی های روحی و استرس
- مواد نگه دارنده موجود در بعضی از غذاها
- بیماری ریفلاکس معده و مری
- چرخه قاعدگی در بعضی از زنان

### 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 هوای 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.

### انواع آسم:

انواع مختلفی از آسم وجود دارد. شایعترین نوع آن آسم برونشیاال است که برونشهای ریه را تحت تأثیر قرار می دهد.

سایر انواع آسم شامل آسم در دوران کودکی و آسم در بزرگسالان است. در آسم بزرگسالان، علائم حداقل تا ۲۰ سالگی ظاهر نمی شوند.

سایر انواع خاص آسم در ادامه شرح داده شده است:

#### ۱- آسم آلرژیک (آسم خارجی)

آلرژن ها باعث ایجاد این نوع رایج در آسم می شوند. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- حیوانات خانگی مانند گربه ها و سگ ها
- غذا
- گرده گل
- گرد و خاک

آسم آلرژیک اغلب فصلی است زیرا اغلب همزمان با آلرژی های فصلی همراه است.

#### ۲- آسم غیر آلرژیک (آسم ذاتی)

مواد تحریک کننده موجود در هوا که به آلرژی مرتبط نیستند باعث ایجاد این نوع آسم می شوند. این مواد تحریک کننده ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- سوزاندن چوب
- دود سیگار
- هوای سرد
- آلودگی هوا
- بیماری های ویروسی
- خوشبو کننده های هوا
- محصولات تمیز کننده خانگی
- عطرها

### ۳- آسم شغلی

آسم شغلی نوعی آسم است که با عوامل محرک در محیط کار ایجاد می شود. این شامل:

- گرد و خاک
- رنگ
- گازها و گازها
- مواد شیمیایی صنعتی
- پروتئین های حیوانی

این مواد تحریک کننده می توانند در طیف وسیعی از صنایع وجود داشته باشند ، از جمله:

کشاورزی، منسوجات، نجاری، کارگاههای تولیدی.

### ۴- انقباض برونش ناشی از ورزش (EIB)

انقباض برونش ناشی از ورزش (EIB) معمولاً در عرض چند دقیقه از شروع ورزش و تا ۱۵-۱۰ دقیقه بعد از فعالیت بدنی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد.

این بیماری قبلاً به عنوان آسم ناشی از ورزش شناخته شده بود.  
۹۰ درصد افراد مبتلا به آسم EIB را نیز تجربه می کنند، اما افراد مبتلا به EIB به انواع دیگر آسم مبتلا نیستند.

#### ۵- آسم ناشی از آسپرین

آسم ناشی از آسپرین (AIA)، بیماری تنفسی تشدید شده با آسپرین (AERD) نیز نامیده می شود، معمولاً شدید است.

با مصرف آسپرین یا NSAID (داروی ضد التهاب غیر استروئیدی) مانند ناپروکسن یا ایبوپروفن ایجاد می شود. علائم ممکن است در عرض چند دقیقه یا چند ساعت شروع شود. این بیماران اکثراً پولیپ بینی هم دارند. حدود ۹ درصد افراد مبتلا به آسم به AIA مبتلا هستند. معمولاً در بزرگسالان بین ۲۰ تا ۵۰ سال به طور ناگهانی ایجاد می شود.

#### ۶- آسم شبانه

در این نوع آسم، علائم در شب بدتر می شود.

عواملی که تصور می شود در بروز آسم شبانه موثر باشند عبارتند از:

- سوزش سردل
- موی حیوان خانگی
- غبار
- چرخه خواب طبیعی بدن همچنین ممکن است آسم شبانه را تحریک کند.

#### ۷- آسم همراه با سرفه (CVA)

آسم همراه سرفه (CVA) با علائم کلاسیک آسم از خس خس سینه و تنگی نفس همراه نیست و با سرفه خشک و مداوم مشخص می شود.

اگر درمان نشود، CVA می تواند تشدید شده و علائم شایع دیگر نیز بروز کنند.

## تشخیص و درمان:

موارد زیر می تواند به تشخیص آسم کمک کند:

- اخذ تاریخچه کامل: اگر اعضای خانواده اختلال تنفسی دارند، خطر ابتلا به آسم بیشتر است. پزشک معمولاً از ارتباطات ژنتیکی سوال می پرسد.
- معاینه بدنی: پزشک با استتوسکوپ به تنفس بیمکار گوش می دهد. همچنین ممکن است برای یافتن علائم واکنش آلرژیک مانند کهیر یا اگزما، آزمایش پوستی درخواست داده شود. آلرژی خطر ابتلا به آسم را افزایش می دهد.
- آزمایشات تنفسی: در آزمایش عملکرد ریوی (PFT)، پزشک جریان هوا را به داخل ریه ها اندازه گیری می کند. معمول ترین آزمایش، اسپیرومتری نام دارد که سرعت هوا را با کمک دستگاهی اندازه گیری می کند.

پزشکان معمولاً آزمایش های تنفسی را در کودکان زیر ۵ سال انجام نمی دهند. اما ممکن است داروهای آسم را برای کودک تجویز کند و منتظر بماند تا ببیند آیا علائم بهبود را می یابد. اگر چنین شود، کودک احتمالاً به آسم مبتلا است.

اگر نتایج آزمایش نشان برای بزرگسالان دهنده آسم باشد، پزشک ممکن است یک داروی گشاد کننده برونش یا سایر داروهای آسم را تجویز کند.

اگر علائم با استفاده از این داروها بهبود یابند، پزشک همچنان به درمان بیماری به عنوان آسم ادامه می دهد.

## توصیه های تغذیه ای :

برخی از واکنش ها مربوطه به بیماری آسم مربوط به افزودنی های غذایی که شامل مواد و رنگهای افزودنی می باشد، هستند.

از مصرف مواد غذایی حاوی این مواد مانند کنسروها، آب میوه های مصنوعی، سس ها اجتناب شود. کمبود منیزیم اغلب در مبتلایان به آسم یافت می شود. منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری کند، بنابراین توصیه میشود از غذاهای حاوی منیزیم مانند حبوبات - سبزیجات برگ سبز تیره - گوشت قرمز استفاده شود.

منابع غذایی حاوی ویتامین A-C-B6 باید بیشتر استفاده شوند. مانند (مغزها، میوه های تازه، جوانه گندم، سبوس ها، فلفل شیرین، بروکلی و ...

اگر از کورتون ها به عنوان داروی کنترل آسم استفاده می شود مصرف نمک باید محدود شود.

مقدار شکر موجود در غذای باید کاهش یابد و به جای آن از قندهای طبیعی مانند عسل یا کشمش استفاده شود.

از گوشت های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس پرهیز شود.

به جای استفاده از نان سفید از نان های سبوس دار استفاده شود.

مصرف مواد غذایی که اثر ضدالتهابی و آنتی هیستامینی دارند مانند انواع سیب ها، پیاز، انواع توت، گردو و روغن زیتون توصیه می شود.

در صورتی که ابتلا به آسم آلرژیک باید مصرف غذاهای زیر که حساسیت زا هستند احتیاط شود و البته بستگی به این دارد که به کدام یک از این مواد غذایی حساسیت وجود دارد. این مواد غذایی عبارتند از: شیر و فراورده های لبنی، گندم، ذرت، بادام زمینی، تخم مرغ، سویا، غذاهای دریایی و ماهی.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)