آسم

آسم اختلالی است که در آن گاهی تنفس مشکل می شود و تنگی نفس به صورت متناوب رخ می دهد. علائم و شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس را تقریباً هر روز دارند. برخی دیگر در فواصل بین حملات تنگی نفس علامتی ندارند. برخی از ورزشکاران حرفه ای مبتلا به آسم هستند و طی ورزش شدید کمی احساس تنگی نفس می کنند، در حالی که برخی افراد حین ورزش معمولی دچار حمله شدید آسم شده و نیاز به درمان اورژانسی پیدا می کنند. به هر حال همه ی مبتلایان به آسم در این نکته مشترک هستند که مجاری هوایی در آنها به صورت غیر طبیعی متناوباً تنگ می شود. بیشترین موارد آسم در حوالی پنج سالگی تشخیص داده می شود به همین دلیل بیشتر افراد تصور می کنند که آسم بیماری کودکان است. اما احتمال کمی نیز وجود دارد که افراد در سنین مختلف دچار این بیماری شوند. برخی مطالعات بیان می کنند که احتمالاً ابتلا به عفونتهای تنفسی در کودکی احتمال ابتلا به آسم را کاهش می دهد. به همین دلیل این بیماری در جوامع پیشرفته بیشتر از کشورهای در حال توسعه دیده می شود. اگر شما یک فرد بالغ مبتلا به آسم هستید احتمالاً بیماری را از مدتها قبل داشته و خواهید داشت. هنوز مشخص نیست که چرا بیشتر کودکان مبتلا به آسم معمولاً در حوالی سنین بلوغ خوب می شوند و اگر بیماری در این سنین خوب نشود احتمالاً برای همیشه باقی خواهد ماند. اما شرایط بیماری را می توان به خوبی اداره کرد. اگر آسم به خوبی کنترل شود علائم بروز نمی کنند و می توان یک زندگی معمولی و مفید داشت.

آسم چگونه ایجاد می شود؟

در بیشتر موارد آسم در اثر تنگ شدن موقتی و برگشت پذیر مجاری هوایی ایجاد می شود. ولی در برخی افراد التهاب مجاری تنفسی در اثر آسم منجر به تغییرات دائمی می شود. مجاری تنفسی آسیب می بینند و به صورت برگشت ناپذیرو تنگ باقی می مانند. در اثر این تغییر ظرفیت تنفسی کاهش می یابد. ممکن است سرفه و خس خس سینه در شرایط عادی وجود نداشته باشند ولی تستهای تنفسی کاهش توانایی ریه در خروج هوا را نشان می دهند. اگر باریک شدن مجاری تنفسی شدید باشد، حتی فعالیتهای ساده مانند بالا رفتن از پله ها ممکن است موجب تنگی نفس شود. تغییرات دائمی راههای هوایی فقط در برخی افراد مبتلا به آسم رخ می دهد. ممکن است شدید بودن بیماری، طولانی بودن مدت ابتلا و عدم درمان آسم با داروهای ضد التهابی علت آن باشد. برخی مطالعات نشان می دهند که در افرادی که آسم خفیف دارند احتمال آسیب دائمی و کاهش عملکرد ریه کمتر است.

چگونه راههای هوایی باریک می شوند؟

این روند دو علت دارد که هر کدام نیاز به درمان جداگانه ای دارد:

۱- یک علت تنگی راههای هوایی منقبض شدن عضلات ظریفی است که در دیواره آنها قرار دارند. هنگامی که با یکی از عوامل آغازگر حمله آسم برخورد می کنید، این عضلات به صورت غیر ارادی سریعاً منقبض می شوند. این روند در کمتر از یک دقیقه صورت می گیرد و با انقباض عضلات، راههای هوایی در اثر فشرده شدن تنگ می شوند. انقباض این عضلات ظرف چند دقیقه پایان می یابد.

۲- علت دیگر تنگی راههای هوایی التهاب است. التهاب فرایندی است که بدن به وسیله آن عفونتها و آسیب دیدگی ها را التیام می بخشد. در التهاب مایع و سلولهای التهابی از عروق به محل آسیب دیدگی یا عفونت نشت پیدا می کند. در آسم تعدادی از این سلولهای التهابی در مجاری تنفسی به صورت دائمی باقی مانده

اند. وقتی تعداد بیشتری از آنها از خون وارد دیواره مجاری هوایی شوند حمله آسم رخ می دهد. این سلولها حاوی موادی مانند هیستامین هستند که باعث می شود دیواره مجاری هوایی متورم شود و ماده مخاطی فراوانی تولید کند. (ماده مخاطی وقتی با سرفه دفع می شود خلط نامیده می شود). ماده مخاطی زیاد باعث می شود که فضای کمتری برای هوا باقی بماند و انباشته شدن آن در ایجاد علائم آسم نقش دارد. ساعتها و حتی روزها طول می کشد تا این التهاب فروکش کند.

چگونه حمله آسم آغاز می شود؟

علت واکنشهای راههای هوایی در افراد مبتلا به آسم این است که راههای هوایی در این افراد بسیار حساس است. هنگامی که راههای هوایی با محرکهای خاصی برخورد پیدا کنند بلافاصله واکنش نشان می دهند و تنگ می شوند. در این صورت حمله آسم رخ می دهد. محرک حمله آسم می تواند هوای سرد، گرد و غبار همراه حیوانات خانگی، و جانداران میکروسکوپی مانند مایت که اکثرا در گرد و غبار لوازم منزل وجود دارد باشد. این عوامل موجب آغاز حمله آسم می شوند.

آسم چگونه تشخیص داده می شود؟

تنگ شدن مجاری تنفسی و تنگی نفس که چند دقیقه، چند ساعت و حتی چند روز طول می کشد می تواند نشان دهنده آسم باشد. حالت متغیر بیماری به تشخیص آن از سایر بیماریهای ریوی مانند برونشیت مزمن و آمفیزم کمک می کند. تستهایی نیز وجود دارند که به تشخیص بهتر کمک می کنند.

آسم چگونه درمان می شود؟

درمان آسم بر اساس دو روند گفته شده صورت می گیرد. یکسری از داروها باعث شل شدن عضلات دیواره راههای هوایی می شوند. برخی دیگر از التهاب مجاری هوایی جلوگیری می کنند و یا باعث کاهش یافتن التهاب می شوند. داروهایی نیز هستند که هر دو کار را با هم انجام می دهند. با کنترل دقیق بیماری می توان زندگی موثر و مفیدی داشت. اگر مبتلا به آسم هستید، احتمال تنگ شدن راههای هوایی همواره وجود دارد. تنگی متناوب راههای هوایی منجر به آسیب دائمی می شود. با دوری از عوامل محرک و به کار گیری درمان مناسب تحت نظر پزشک می توان آسم را کنترل کرد. درک مکانیسم بیماری به اندازه درمان در اداره بیماری اهمیت دارد.