**آسم چیست؟**

 آسم یک بیماری التهابی راه­های هوایی است که موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی می­شود و تنفس را سخت کند. علائم آسم می تواند خفیف یا شدید باشد و می توانند به­صورت متناوب و دوره­ای بروز نمایند. گاهی اوقات علائم آسم به طور ناگهانی شروع می شود. حملات آسم زمانی اتفاق می افتد که راه های هوایی در ریه ها باریک و ملتهب می شوند. این بیماری ممکن است در هر سنی بروز نماید، ولی بیشتر به­عنوان بیماری مزمن دوران کودکی شناخته می­شود. بر خلاف سایر بیماری­های انسدادی ریه، آسم تا حد زیادی قابل برگشت به­صورت خودبخودی و یا پس از انجام اقدامات درمانی است.

**چرا آسم اتفاق می­افتد؟**

آلرژی یا حساسیت بیش از حد، مهمترین علت بروز آسم است. تماس طولانی مدت با محرک­های راه­های هوایی یا آلرژن­ها باعث تشدید آسم می­شوند. محرک­ها ممکن است فصلی (مثل گیاهان، درختان و گرده­های گیاهی) و یا دائمی (مثل کپک، گردوغبار، حشرات و حیوانات) باشند.

فعالیت­های ورزشی، استرس و هیجانات عاطفی، انواع داروها، عفونت­های ویروسی و ریفلاکس معده به مری می­توانند از عوامل شروع آسم باشند.

**علائم آسم چیست؟**

●خس خس سینه یا تنفس پر سر و صدا

●سرفه کردن

●احساس سفتی در قفسه سینه

●تنگی نفس

علائم ممکن است هر روز، هر هفته یا کمتر اتفاق بیفتد. علائم می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. اگرچه نادر است، اما گاهی اوقات یک دوره آسم حتی می تواند منجر به مرگ شود.

**روش تشخیص آسم**

تشخیص آسم به طور کلی شامل سابقه پزشکی، معاینه فیزیکی و آزمایشات ریوی است. همچنین کارهای مختلفی از جمله شرح حال پزشکی دقیق، معاینه فیزیکی، علائم و نتایج کلی سلامتی و آزمایش انجام می شود.

**آسم چگونه درمان می شود؟**

آسم با انواع مختلفی از داروها درمان می­شود. داروها می­توانند استنشاقی، مایعات یا قرص باشند. پزشک بر اساس تعداد دفعات بروز علائم و شدت علائم شما دارو تجویز می­کند. داروهای آسم به یکی از دو روش زیر عمل می­کنند:

**الف: داروهای تسکین دهنده سریع:**

این داروها علائم را به سرعت و در عرض 5 تا 15 دقیقه متوقف می­کنند. تقریباً همه مبتلایان به آسم یک اسپری استنشاقی سریع تسکین­دهنده دارند که همیشه همراه با خود حمل می­کنند. افراد در صورت داشتن علائم آسم از این داروها استفاده می­کنند. اکثر مردم 1 یا 2 بار در هفته یا کمتر به این داروها نیاز دارند. اما هنگامی که علائم آسم تشدید می­شود، ممکن است دوزهای بیشتری مورد نیاز باشد. برخی از افراد ممکن است پس از مصرف این داروها احساس لرزش کنند. در برخی افراد نیز جهت تجویز دارو از نبولایزر استفاده می­شود.

**ب: داروهای کنترل کننده طولانی مدت:**

این دسته از داروها علائم آسم را در طولانی مدت کنترل کرده و از علائم آتی بیماری جلوگیری می­کند. افرادی که بیش از 2 بار در هفته علائم آسم را تجربه می­کنند، باید 1 یا 2 بار در روز از داروهای کنترل­کننده استفاده نمایند.

بسیار مهم است که تمام داروهایی را که پزشک تجویز می­کند، دقیقاً طبق دستور، مصرف کنید. ممکن است مجبور شوید چند بار در روز دارو مصرف کنید. حتی ممکن است احساس نکنید که یک دارو کار می­کند، اما این بدان معنا نیست که به شما کمک نمی­کند. عدم مصرف صحیح داروها می تواند باعث تشدید علائم شود. اگر علائم شما به طور ناگهانی خیلی بدتر شد، حتی ممکن است نیاز داشته باشید برای درمان به بیمارستان مراجعه نمایید.

**چه زمانی باید به پزشک یا پرستار مراجعه کنم؟**

اگر دچار حمله آسم شدید و علائمتان پس از استفاده از داروهای تسکین­دهنده بهبود نیافته یا تشدید شدند، به پزشک یا پرستار خود مراجعه کنید.

اگر علائم شدید هستند، با اورژانس 115 تماس بگیرید.

اگر هر روز به داروی آسم نیاز دارید، باید حداقل هر 6 ماه یکبار به پزشک یا پرستار خود مراجعه کنید.

**آیا می توان از علائم آسم پیشگیری کرد؟**

شما می توانید از علائم آسم خود جلوگیری کنید و به این منظور باید از آلرژن­هایی که باعث تشدید علائم بیماری می­شوند پرهیز کنید. این بسیار با اهمیت است که آلرژن­هایی که سیستم تنفسی شما به آنها حساستر هستند را بشناسید. برخی از آلرژن­های رایج عبارتند از:

●گرد و غبار

●کپک

●حیواناتی مانند سگ و گربه

●گرده گل و گیاه

●دود سیگار

● سرماخوردگی یا آنفولانزا (به همین دلیل مهم است که واکسن آنفولانزا بزنید)

●استرس

**آیا ابتلا به آسم می­تواند در روند بارداری تداخلی ایجاد کند؟**

اگر می خواهید باردار شوید، با پزشک خود در مورد چگونگی کنترل آسم خود صحبت کنید. کنترل خوب آسم برای سلامت کودک مهم است. مصرف بیشتر داروهای آسم در صورت بارداری بی خطر است.