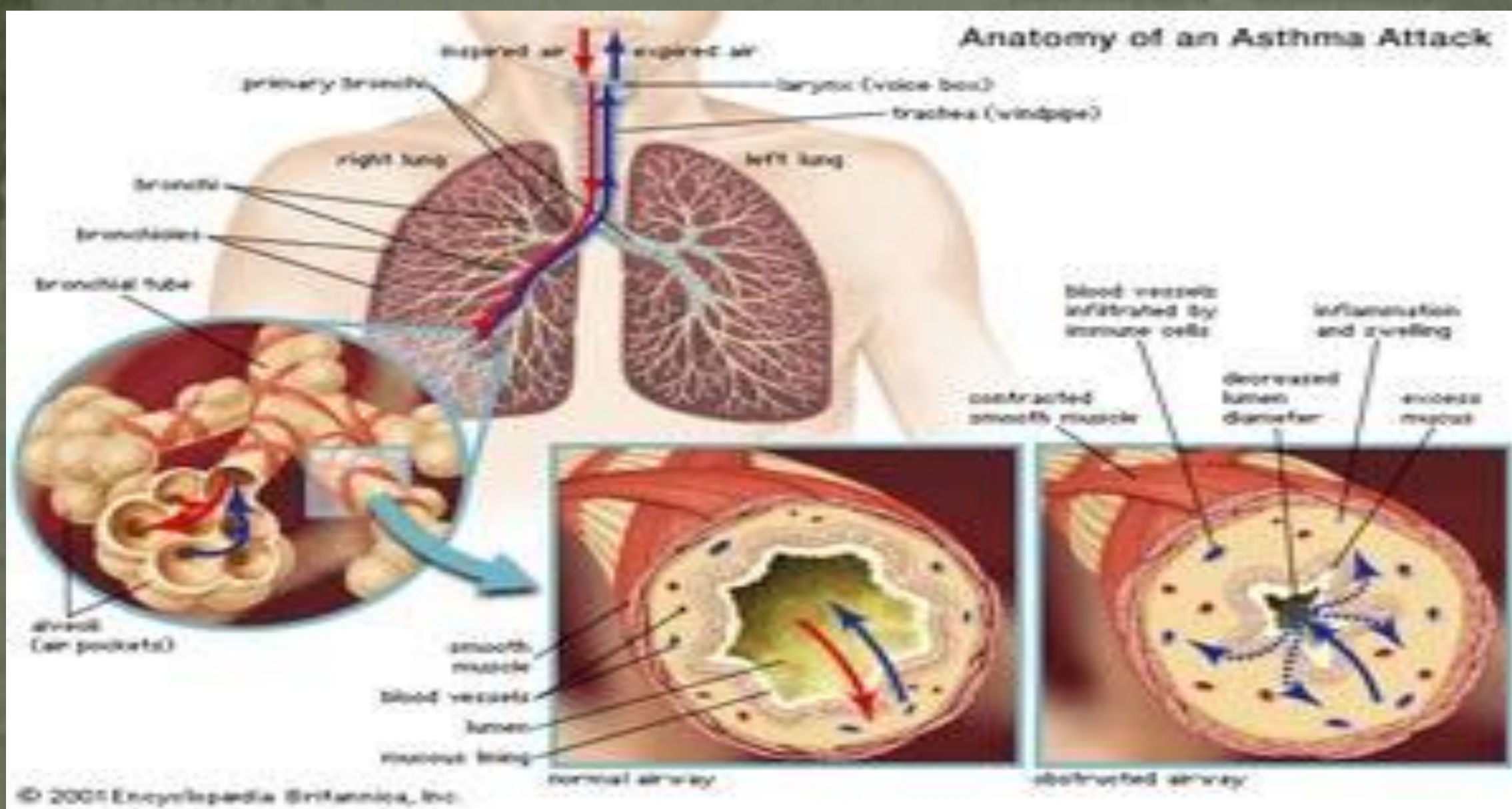


# آسم چیست؟

آسم اختلالی است که در آن گاهی تنفس مشکل می شود و تنگی نفس به صورت متناوب رخ می دهد. علائم و شدت بیماری آسم در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد مبتلا به آسم سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس را تقریباً هر روز دارند. برخی دیگر در فواصل بین حملات تنگی نفس علامتی ندارند.

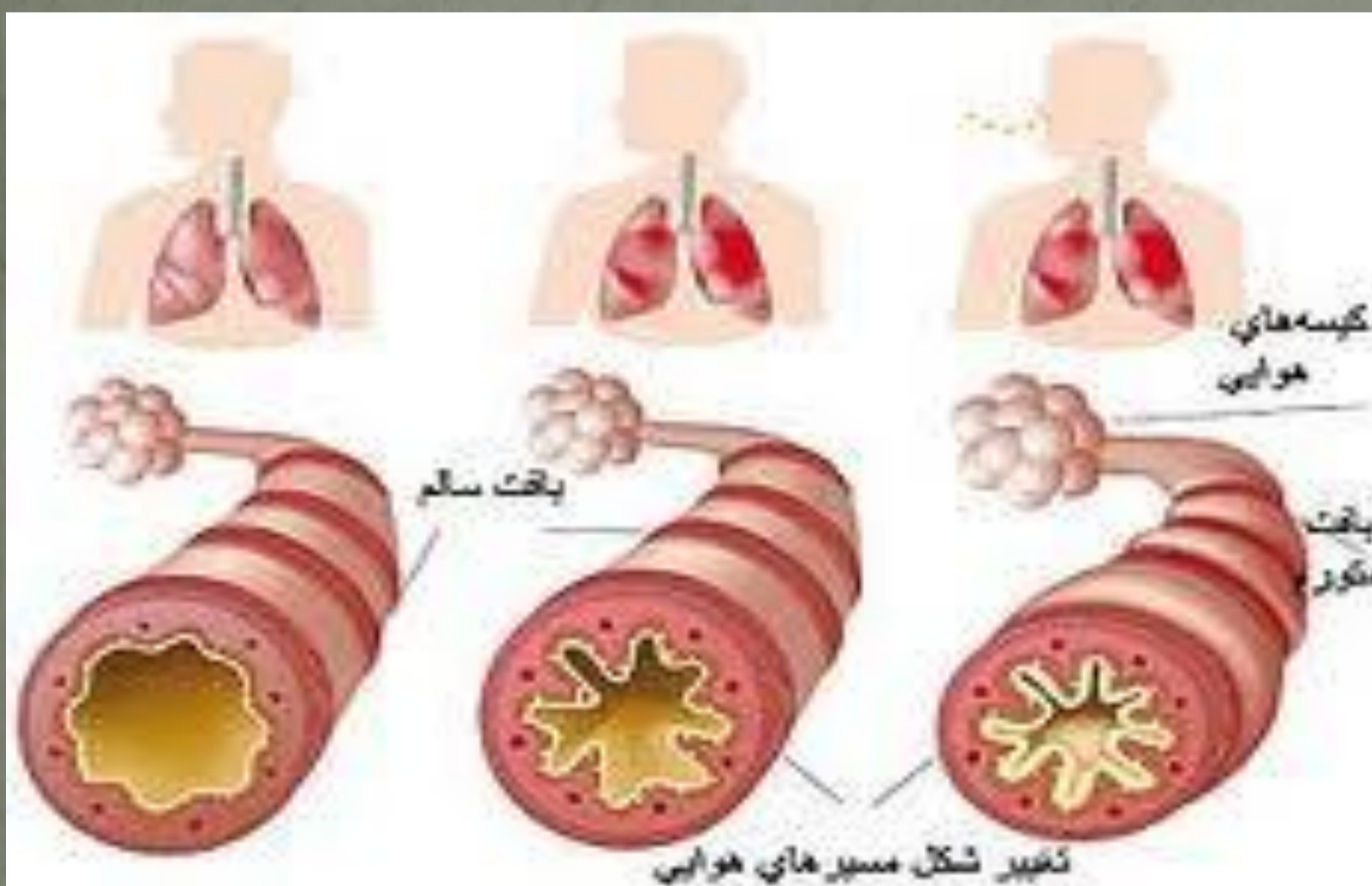
برخی از ورزشکاران حرفه ای مبتلا به آسم هستند و طی ورزش شدید کمی احساس تنگی نفس می کنند، در حالی که برخی افراد حین ورزش معمولی دچار حمله شدید آسم شده و نیاز به درمان اورژانسی پیدا می کنند. به هر حال همه ی مبتلایان به آسم در این نکته مشترک هستند که مجاری هوایی در آنها به صورت غیر طبیعی متناوباً تنگ می 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 آسم شوند. برخی مطالعات بیان می کنند که احتمالاً ابتلا به عفونتهای تنفسی در کودکی احتمال ابتلا به آسم را کاهش می دهد.



## آسم چگونه درمان میشود؟

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 بعضی از داروها هر دو کار را با هم انجام می دهند.



## توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا

### به آسم؟

از دریافت وعده های غذایی پُر حجم اجتناب کنید. افزایش حجم معده می تواند باعث تشدید حملات آسم شود

به منظور رقیق شدن ترشحات، آب و مایعات بیشتری مصرف کنید.

مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های B6, A و روی را افزایش دهید.

ویتامین C به دلیل دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی نقش مهمی در بهبود عملکرد ریه های دارد. بنابراین، مقادیر بیشتری کلم بروکلی، گریپ فروت، پرتقال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم مصرف کنید.

برخی مواد غذایی از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توت ها به علت وجود ماده ای به نام کوئرستین، در تنظیم فعالیت سیستم ایمنی بدن نقش دارند. منابع غذایی حاوی ویتامین E بیشتر مصرف کنید.

در صورتی که مبتلا به آسم آلرژیک هستید، غذاهای آلرژی زا را حذف کنید.

غذاهایی که باید از رژیم غذایی این افراد حذف شوند، عبارت هستند از: شیر، تخم مرغ، غذاهای دریایی و ماهی. هتر است سولفیت ها نیز با احتیاط مصرف شوند.

منابع: برونر سودارث ۲۰۱۰ بیماریهای تنفس



## علائم و عوارض آسم عبارتند از:

خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، سیانوز، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، دیهیدراتاسیون و سرفه ی خشک و سخت در صورت عدم درمان آسم، این بیماری می تواند به آسم مقاوم تبدیل شود که فرد را نیازمند بستری شدن در بیمارستان کرده و زندگی وی را به خطر می اندازد

## چگونه حمله آسم آغاز میشود؟

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 باشند.

گردآورنده: آقای یونس ذبیح مقدم