

مجموعه پزشکی خانواده

آسم



آسم

تأليف

پروفيسور جان آيرز

ترجمه

افسانه شايسته آذر

ويرايش

دکتر رضوان قاسمی پور



سرشناسه: ایرز، جان. Ayres, Jon G.
عنوان و نام پدیدآور: آسم
افسانه شایسته آذر، ویراستار دکتر رضوان قاسمی پور
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص. مصور، ۱۱ × ۱۷ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۹-۱۹-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: آسم - به زبان ساده
شناسه افزوده: شایسته آذر، افسانه، ۱۳۵۵ - مترجم، قاسمی پور، رضوان، ۱۳۴۹ - ویراستار
رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۱۵۳ الف/۹۱/RC۵۹۱
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۳۳۸
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۷۱۶۹۷



جان ایرز
آسم
ترجمه: افسانه شایسته آذر
چاپ یکم: زمستان ۱۳۸۹
صفحه آرایبی: پرستو قدیم خانی؛ نمونه خوانی: آریانا
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور
شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه
همه ی حقوق چاپ و نشر این کتاب محفوظ است.

مرکز بخش: انتشارات ارجمند

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">● دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲● شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱● شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱● شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱● شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱ |
|--|

www.arjmandpub.com

قیمت: ۱۹۰۰ تومان

مقدمه

پروفسور جان آیرز پس از انتصاب به عنوان استاد افتخاری بخش تنفس در بیمارستان هارت لندنیرمنگام، اکنون استاد طب کار و محیط در دانشگاه آبردین می باشند. ایشان به آسم و اثرات آلودگی هوا بر ریه ها توجه ویژه ای دارند.

فهرست

۷	آسم
۱۳	شیوع آسم چقدر است؟
۱۷	دلایل و محرک‌های آسم
۳۲	علائم و تشخیص
۴۱	پیشگیری و خودیاری
۵۱	داروهایی که در درمان آسم استفاده می‌شوند
۶۷	درمان آسم
۸۱	آسم در افراد مسن
۸۶	انواع آسم در خانواده
۹۲	آسم شغلی
۹۸	درمان‌های مکمل
۱۰۳	آینده
۱۰۷	پرسش و پاسخ

آسم

انواع مختلف آسم

بیشتر مردم آسم را به صورت حمله‌های تنگی نفس همراه با خس خس در کودکان یا بزرگسالان می‌شناسند، این جمله‌ها گاهی به هنگام فعالیت و گاهی به هنگام استراحت رخ داده، و گاه خفیف و گاه شدید هستند. بعضی افراد "محرک‌های" خاصی را برای این حملات می‌شناسند مانند حیوانات، عطرها، و گرده گیاهان. بعضی ممکن است فکر کنند آسم بیماری کودکان است، بعضی فکر می‌کنند نوعی بیماری است که می‌تواند هر کسی را در هر سنی مبتلا کند. بعضی آن را نوعی ناراحتی گاه و بیگاه می‌پندارند که فقط به درمان‌های دوره‌ای نیاز دارد، بعضی آن را بیماری دائمی، و مشکلی قابل توجه می‌دانند که به درمان مداوم نیاز دارد. مطمئناً همه این تعاریف نمی‌توانند درست باشد.

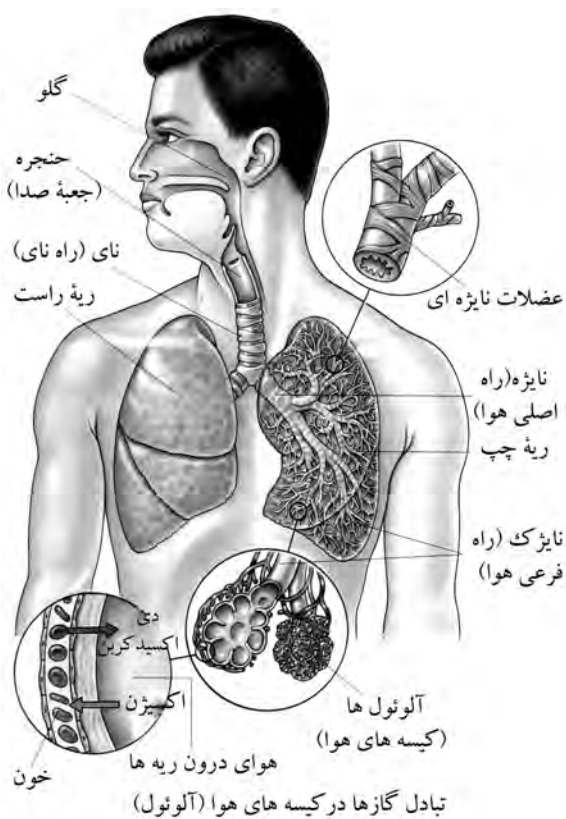
اما از جهتی هم می‌توانند درست باشند، گرچه وجود طیف گسترده‌ای از عوامل دخیل در آسم، باعث می‌شود که پیدا کردن تعریفی ساده برای آن بسیار دشوار باشد.

چگونه می‌توان اسم را تعریف کرد؟

کلمه "اسم" به عنوان واژه‌ای کلی برای پوشش دادن به نوعی بیماری

سیستم تنفس

راه‌های هوایی (نای، نایزه و نایزک) و فضای خالی درون ریه‌ها اکسیژن را تأمین می‌کنند و دی‌اکسید کربن را از بدن خارج می‌کنند.



است که مشخصه آن دوره‌هایی از تنگی نفس است که از باریک شدن متناوب نایژه‌ها، یا راه‌های هوایی، درون ریه ناشی می‌شود. عوامل بسیاری در وهله نخست، سبب بروز آسم می‌شوند و عوامل متعددی می‌توانند باعث بروز حملات شوند. بعلاوه، این مسئله هم در افراد مختلف متفاوت است.

بهترین تعریف این است که آسم نوعی بیماری است که در آن راه‌های هوایی درون ریه ملتهب شده و به همین علت به عوامل خاصی (محرک‌ها) حساس می‌شوند که باعث می‌شود راه‌های هوایی باریک شوند، جریان هوا درون آنها کاهش یابد و افراد دچار تنگی یا خس‌خس شوند. به این حساسیت راه‌های هوایی "واکنش مفرط نایژه‌ای" گفته می‌شود. در مطب یا کلینیک، پزشکان از واژه "لوله‌های منقبض شونده" استفاده می‌کنند.

تنفس طبیعی و آسم

چرا این حساسیت، باعث بروز علائمی می‌شود که به راحتی هر فردی را به یاد آسم می‌اندازد؟ در طول اکثر ساعت‌های بیداری (و همه ساعت‌هایی که خواب هستیم) ما نسبت به حرکت آرام قفسه سینه خود آگاه نیستیم، این حرکت اجازه می‌دهد که هوای پر اکسیژن استنشاق شود و هوای بازدم که انباشته از دی اکسید کربن است، خارج شود. ما این عمل را به صورت خودکار انجام می‌دهیم چون ریه‌ها و دیواره قفسه سینه به طور طبیعی تمایل دارند به داخل فرو روند، بدین ترتیب دستگاه عصبی خودکار بر غلظت اکسیژن و دی اکسید کربن خون نظارت می‌کند و باعث می‌شود قفسه سینه و به دنبال آن ریه‌ها باز شود. این تنفس آرام و بدون مشکل تماماً به این بستگی دارد که هوا بتواند بدون هیچ مقاومتی از نایژه‌ها به ریه داخل و از آن خارج گردد.

مشکلات هنگامی ایجاد می‌شود که نایژه‌ها باریک شوند، و عبور هوا مشکل‌تر شود. در آسم، باریک شدن بیشتر در نایژه‌های کوچکتر بروز

می‌کند، که کوچکترین آنها قطری حدود یک تار موی انسان دارد و به داخل حبابچه‌های ریوی (یا کیسه‌های هوایی) باز می‌شوند. هر یک از آنها حدوداً هم اندازه نقطه پایان این جمله هستند و این جایی است که اکسیژن استنشاق شده به آسانی وارد رگ خونی می‌شود که سطح آنها را پوشانده‌اند و دی اکسید کربن هم به همین سادگی خارج می‌شود.

اگر شما همه حبابچه‌های هوایی درون ریه‌های انسان را روی زمین پهن کنید، تمام سطح یک زمین تنیس را می‌پوشانند، که نشان می‌دهد چقدر ریه‌ها برای تبادل گازها مناسب هستند.

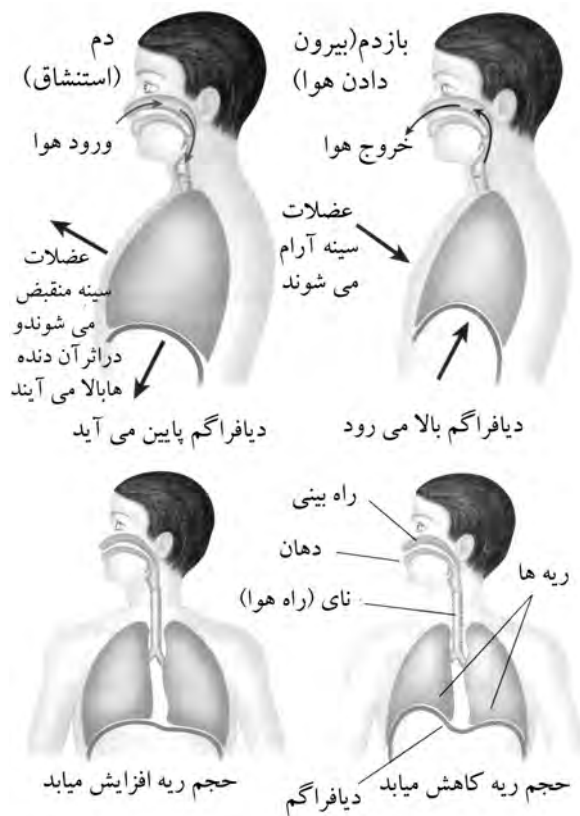
هنگامی که در آسم نایژه‌ها باریک می‌شوند (که دلایل آنها را توضیح خواهیم داد) جریان هوای درون آنها سریعاً کاهش می‌یابد، بنابراین برای غلبه بر این مقاومت، عضلات دیواره قفسه سینه باید بیشتر کار کنند تا برای حفظ مقادیر ثابت اکسیژن، هوا را به میزان لازم داخل و خارج کنند. فرد متوجه این مسئله می‌شود که باید برای تنفس بیشتر تلاش کند و بنابراین دچار تنگی نفس می‌شود. همانطور که هر موسیقی‌دانی می‌داند اگر شما هوا را بدورن لوله‌ای باریک بدمید، صدا تولید می‌شود (خس خس).

بنابراین آسم یک بیماری مشخص نیست، بلکه آسم مجموعه‌ای از الگوهای مختلف را پوشش می‌دهد. مانند کلمه "سرطان" این واژه به طور کلی به شما می‌گوید که ما در مورد چه نوع بیماری بحث می‌کنیم و در چه حوزه‌ای هستیم. تحت این سرفصل کلی، می‌توانید طیفی از شدت بیماری، طیف عوامل تحریک‌کننده، و طیفی از نتایج را بیابید. به طور منطقی نتیجه می‌گیریم که آنچه برای یک فرد مبتلا به آسم مناسب است ممکن است برای یک بیمار دیگر مناسب نباشد.

آسم یک بیماری کاملاً شخصی است و به علت تنوع عواملی که زمینه ساز آسم فرد می‌باشند، لازم است درمان آن شخصی باشد.

مکانیسم حرکات تنفسی

برای استنشاق هوا، عضلات دیواره قفسه سینه منقبض می‌شوند، دنده‌ها را جا به جا می‌کند و آنها را به سمت بیرون هل می‌دهند. دیافراگم به سمت پایین حرکت می‌کند و فضای قفسه سینه افزایش می‌یابد. کاهش فشار هوا در ریه‌ها باعث ورود هوای بیرون به ریه‌ها می‌شود. عمل بازدم برعکس این حرکت است.



نکات کلیدی

- ✓ آسم یک بیماری نیست. مانند واژه "سرطان" گروهی از الگوهای مختلف را پوشش می‌دهد
- ✓ بدلیل طیف گسترده عواملی که در به وجود آمدن آسم نقش دارند و انواع پاسخ‌هایی که راه‌های تنفسی بدن تولید می‌کنند، تعریفی ساده از آسم، آسان نیست