

آسم شایع ترین بیماری مزمن جهان

آموزش پزشکی بروز آسم در جمعیت کودکان و نوجوانان حدود ۱۱ درصد و در جمعیت بالغ حدود ۹ درصد بر آورد می شود. به طور میانگین شیوع علائم آسم در کل جمعیت ۱۰ درصد است. این در حالی است که حداقل ۸۰ درصد از مرگ و میرهای مرتبط با آسم در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد.

دارد و شیوع آن در جوامع یاد شده بیشتر است. عوامل خارج از منزل که درصد ابتلا به آسم را افزایش می دهد، شامل آلاینده ها در محیط های شهری، دود ناشی از تردد خودروها و فعالیت کارخانه هاست. همچنین گردوغبار سیگار کشیدن در محیط های بسته، وجود پرز در تشک ها و میلمان و نگهداری حیوانات خانگی، از جمله عوامل ایجاد آسم در داخل خانه است. «او در پاسخ به این پرسش که آیا استرس می تواند منجر به ایجاد علائم آسم شود، می گوید: «بسیاری از احساسات مانند استرس، شادی، عصبانیت، هیجان، خنده، گریه و سایر واکنش های احساسی همگی می توانند باعث حمله آسم شوند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد آسم ممکن است در افراد مبتلا به بیماری های روانی مانند افسردگی بیشتر باشد.» امینی در توصیه بیماران می گوید: «بیماران باید داروهایی را که به منظور درمان حملات آسم تجویز می شوند، به طور منظم مصرف کنند و حتی اگر مشکلی ندارند، مصرف داروها را قطع نکنند. در محیط زندگی نیز سعی کنند از عوامل تشدید کننده بیماری بکاهند. آسم علاج قطعی ندارد، اما تشدید کننده های آن می توان از بروز حمله های آن پیشگیری کرد. از این رو اکثر بیماران با درمان های مناسب و منظم و بدون غیبت از مدرسه یا کار، می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی از ورزش و شرکت در تفریحات لذت ببرند.»

پیشگیری از آسم

او در مورد پیشگیری از بیماری آسم گفت: «بیماران باید از تردد در هوای آلوده مانند کارخانه ها و شهرهای آلوده، شلوغ و پر جمعیت پرهیز کنند و برای از میان بردن گردوغبار در رختخواب، پتو و ملحفه ها را با آب بسیار داغ (۶۰ درجه) بشویند و آن ها را در آفتاب خشک کنند. همچنین از استعمال سیگار به ویژه در اتاق خواب خودداری و بوهای تند و دود ناشی از آشپزی را از خانه خارج کنند و از عطرهایی با بوی تند و همچنین از بخورهای محرک، استفاده نکنند.»



داروهای مسکن می تواند بسیار خطرناک باشد. اسپیرین و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی دیگر می توانند آسم را تشدید کنند یا سلامتی فرد را به مخاطره بیندازند. آسم شبانه: حدود ۷۵ درصد از افراد مبتلا به آسم ممکن است حداقل یک شب در هفته علائمی مانند سرفه را تجربه کنند و حدود ۴۰ درصد افراد نیز علائم ابتلا به این نوع آسم را در هنگام شب تجربه می کنند.

علل بروز آسم

او در مورد علل آسم توضیح می دهد: «در این نوع بیماری عوامل ژنتیکی و محیطی نقش اساسی دارند، یعنی فردی که پدر یا مادرش مبتلا به آسم باشند، بیشتر در خطر ابتلا به این بیماری قرار می گیرد. این در حالی است که نوع شغل در تشدید و ایجاد بیماری آسم بسیار مهم است و شیوع آن ارتباط نزدیکی با میزان صنعتی شدن جوامع

آسم یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در سطح جهان و اصلی ترین علت مراجعه بیماران به اورژانس مراکز درمانی است. بررسی های سازمان جهانی بهداشت حاکی از این است که در حال حاضر حدود ۲۲۵ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند. بر اساس آخرین آمار وزارت بهداشت، درمان و

گفت و گو



دکتر محسن امینی، ایمونولوژیست در مورد بیماری آسم به «آتی‌نو» می گوید: «آسم یک بیماری التهابی دستگاه تنفسی است که باعث تحریک پذیر شدن مجاری تنفسی و گرفتگی یا انقباض مجرای تنفسی می شود. این بیماری تنفسی با علائمی همچون سرفه کردن بخصوص در شب یا صبح، خلط، خس خس سینه و تنگی نفس، سفتی، درد یا فشار در قفسه سینه و مشکلات تنفسی هنگام خواب خود را نشان می دهد. در صورتی که بیمار مبتلا به آسم با علائم تنفس سریع، مشکل در تنفس، راه رفتن یا صحبت کردن، رنگ صورت، لب ها، یا ناخن های کمرنگ یا آبی شده مواجه شود باید به سرعت به مرکز درمانی مراجعه کند.»

حمله آسم

او می افزاید: «برخی از حملات آسم و تورم در راه های هوایی می تواند رسیدن هوا به ریه ها و در نتیجه ورود اکسیژن به جریان خون و اندام های حیاتی را به طور کامل متوقف کند. این نوع حمله آسم می تواند کشنده باشد، از این رو نیاز به بستری فوری در بیمارستان دارد. در شروع حمله آسم، راه های هوایی اجازه ورود هوا به اندازه کافی به ریه ها را می دهند اما اجازه خروج دی اکسید کربن با سرعت کافی را نمی دهند. دی اکسید کربن برای بدن سمی است و اگر طی حمله آسم طولانی مدت از بدن خارج نشود منجر به افزایش گاز دی اکسید کربن در ریه ها و کاهش ورود اکسیژن به جریان خون می شود.»

انواع آسم

امینی انواع آسم را به ترتیب زیر برمی شمرد: آسم آلرژیک: معمولاً در ۶۰ درصد افراد مبتلا به آسم اتفاق می افتد. در این نوع از آسم، مسیر عبور هوا مسدود شده و علائم آسم غالباً با آلرژی همراه بوده و آلرژن های محرک ها

پیشگیری از آسم



آسم یک بیماری تنفسی است که گاهی عارض می شود و غالباً حملات آن کوتاه مدت است، اما با رعایت نکاتی بسیار ساده می توان مانع بروز حملات آن شد. توصیه های پزشکان برای پیشگیری از ابتلا به حمله آسم، عبارت اند از:

- از مواد حساسیت زا دوری کنید. این مواد در فصول خاص بیشتر دیده می شود. مثلاً در بهار که زمان گرده افشانی گیاهان است، مشکل برخی از بیماران مبتلا به آسم نیز بیشتر می شود. البته گاهی حساسیت به عوامل دیگر مانند آب و هوا و کپک ها که به طور دائم در طبیعت وجود دارند، موضع فصلی بودن را نفی می کند. بنابراین با توجه به مواد حساسیت زا شما می توانید حساسیت به مواد خاص را در خود پیدا و از آن ها دوری کنید.

- از هوای آلوده و تنفس در محیط های ملو از دود کارخانه ها و خودروها در شهرهای شلوغ و پر جمعیت پرهیز ید.

- بدون تجویز پزشک، دارو استفاده نکنید و در مراجعه به پزشک، بیماری آسم خود را یادآوری کنید. مثلاً استفاده از اسپیرین و یا بعضی از داروهای ضدالتهاب مانند ایندومتاسین و ایبوپروفن که متأسفانه در کشور ما بدون تجویز پزشک به طور وسیع استفاده می شود، خود از عوامل تشدید آسم است.

- داروهایی را که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند، به طور منظم مصرف کنید.

- عوامل شغلی نیز یک پدیده مهم در تشدید حملات آسم است. ذرات چوب و سبزیجات، داروها، پلاستیک ها، رنگ ها، مواد پاک کننده و فصولات حیوانی، باعث تشدید بیماری آسم می شود. اگر شما در روزهای تعطیل حال عمومی بهتری دارید، اما یا شروع کار حال تان بد می شود، به احتمال زیاد مشکل شما مربوط به شغل تان است.

- حتی الامکان مواظب باشید دچار عفونت های

نکته



مواد غذایی مفید برای تنگی نفس

رژیم غذایی غنی از سبزیجات، میوه ها و دیگر منابع گیاهی، استفاده کمتر از غذاهای فرآوری شده و شکر می تواند به حفظ ریه های شما و سایر قسمت های بدن کمک کند. مواد غذایی بررسی شده در واقع غذاهای بهبوددهنده آسم و بازکننده راه های هوایی هستند. مصرف این مواد غذایی باعث تنفس بهتر شده و به شما کمک می کند که کمتر از مواد دارویی بهبوددهنده تنفس استفاده کنید اما توجه کنید که استفاده از این غذاها لزوماً به معنای جایگزینی یادارو نیست.

روغن زیتون

روغن زیتون یک روغن سالم است که آنتی اکسیدان را تأمین می کند. این ماده به مبارزه با اثرات اولیه آلاینده ها کمک می کند که این اثرات التهاب و مولکول های بدن ناشی از آن است. در واقع روغن زیتون می تواند به مبارزه با خطرات بهداشتی مرتبط با آلودگی هوا همچون افزایش فشار خون و اختلال در رگ های خونی کمک کند.

اسیدهای چرب امگا (۳)

اسیدهای چرب امگا (۳) موجود در ماهی هایی همچون سالمون یک آنتی اکسیدان قوی است که به کاهش التهاب در ریه ها کمک می کند و ممکن است با باکتری هانیز مبارزه کند.

چای سبز

یک فنجان بزرگ چای سبز داغ حاوی آنتی اکسیدان بدن را آرام می کند التهاب را کاهش می دهد و تنفس بهتر را تقویت می کند. اما سازه این گروه، کوئرستین است، آنتی اکسیدانی که به عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی عمل می کند. این بدن معناست که از آندشن هیستامین و دیگر مواد شیمیایی در بدن باعث ایجاد علائم آلرژی می شود.

دانه های روغنی

دانه های روغنی، با وجود کوچکی ابزاری برای دستیابی به سلامت ریه هستند. تخم کدو، تخم آفتابگردان و تخم کتان بدن شما را با میزان کافی منیزیم که یک ماده معدنی ضروری برای افراد مبتلا به آسم است، تغذیه می کند. منیزیم به آرامش عضلات موجود در راه های هوایی شما کمک می کند و التهاب را کاهش می دهد. بنابراین تنفس تان بهتر و راحت تر می شود. می توانید یک مشت از تخم آفتابگردان یا کدو و سایر دانه های آجیلی را به عنوان میان وعده مصرف کنید، در اسموتی مخلوط کنید و یا روی سالادتان بپاشید تا از فواید تغذیه ای این دانه های روغنی بهره ببرید.

کلم

سبزیجات سفت مانند بروکلی، جوانه های بروکسل، کیل و گل کلم ممکن است به کاهش خطر سرطان ریه کمک کنند. برای تقویت این ارتباط به تحقیقات بیشتری نیاز است، اما یک تحقیق بزرگ از محققان بوستون نشان می دهد، زنانی که بیش از پنج وعده در هفته سبزیجات گل کلمی مصرف کردند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دادند. این خانواده شامل سبزیجات غنی از گلوکوزینولات هاستند تر کیبی طبیعی مؤثر در جلوگیری از گسترش چند نوع سرطان حیوانی و بعضی از سرطان های انسانی از جمله سرطان ریه که این کار با غیرفعال کردن سلول های سرطانی و کاهش التهاب انجام می شود.

سیر

این ماده معطر قوی دارای خواص ضدالتهابی است و صدمه ایجاد شده به وسیله رادیکال های آزاد را کاهش می دهد. یک مطالعه در چین کشف کرد که افرادی که سه حبه سیر خام را دو بار در هفته مصرف کردند تا ۴۴ درصد احتمال ابتلا به سرطان ریه را کاهش دادند.

مغزهای خوراکی

مغزهای خوراکی با تأمین ویتامین (E) به کاهش التهاب کمک می کند، تقویت کننده سیستم ایمنی است و سلول های گلبول قرمز را می سازد که باعث تأمین اکسیژن بیشتر برای بدن می شود. تأمین پایدار اکسیژن مانع از کم تحرکی مویرگ های خونی در ریه شده و به شما کمک می کند تنفس بهتر و راحت تری داشته باشید.

غذاهای مفید برای جوانی مغز



نتایج تحقیقات نشان می دهد که غذاهای غنی از منیزیم مانند آجیل و اسفناج می تواند به کاهش خطر زوال عقل کمک کند. در یک تحقیق کسانی که منیزیم بیشتری دریافت می کردند، سطوح پایین تری از انقباض مغز و پیری داشتند. این مطالعه شامل بیش از ۶ هزار نفر در انگلیس بود که طی ۱۶ ماه در مورد مصرف غذای خود مورد نظرسنجی قرار گرفتند. محققان دریافتند کسانی که غذاهای غنی از منیزیم از جمله دانه ها و غلات سبوس دار، سبزیجات با برگ سبز و حبوبات مصرف می کردند، سن مغز کمتری داشتند. محقق ارشد این تحقیق می گوید: «نتایج نشان می دهد که افزایش ۴۱ درصدی در مصرف منیزیم می تواند منجر به انقباض کمتر مغز از جهت افزایش سن شود که با عملکرد شناختی بهتر و خطر کمتر یا تأخیر در شروع زوال عقل در آینده مرتبط است.» این تحقیق مزایای بالقوه رژیم غذایی سرشار از منیزیم و نقشی که در ارتقای سلامت مغز ایفا می کند را برجسته کرده است. بر اساس نتایج این تحقیق افزایش مصرف منیزیم از میانگین ۳۵۰ میلی گرم در روز به ۵۵۰ میلی گرم با کاهش سن یک ساله مغز در سن ۵۵ سالگی مرتبط بود. غذاهای غنی از منیزیم شامل بادام زمینی، بادام هندی، دانه چیا، لوبیا سیاه، سیب زمینی، برنج قهوه ای، ماست، بلغور جو دوسر و شیر است.»

دکتر اریسن والش، یکی دیگر از محققان این تحقیق می گوید: «از آنجایی که هیچ درمانی برای زوال عقل وجود ندارد و توسعه درمان های دارویی در ۳۰ سال گذشته ناموفق بوده، پیشنهاد می شود که توجه بیشتری به پیشگیری از این بیماری معطوف شود. نتایج تحقیقات ما می تواند از توسعه مداخلات بهداشت عمومی با هدف ترویج پیری مغز سالم از طریق استراتژی های رژیم غذایی خبر دهد.» انتظار می رود تعداد افرادی که مبتلا به زوال عقل تشخیص داده می شوند، در طول

سه دهه آینده تقریباً سه برابر شوند که این افزایش تا حدی به دلیل پیری جمعیت و همچنین سبک زندگی ناسالم است.»

او می افزاید: «این مطالعه نشان می دهد که مصرف بیشتر منیزیم در رژیم غذایی ممکن است به محافظت عصبی در مراحل اولیه پیری کمک کند. اثرات پیشگیرانه ممکن است در ۴۰ سالگی یا حتی زودتر شروع شود، به این معنا که افراد در هر سنی باید توجه بیشتری به مصرف منیزیم خود داشته باشند. ما همچنین دریافتیم که اثرات محافظت کننده عصبی منیزیم برای زنان بیشتر از مردان است. همچنین این تأثیر بعد از یائسگی بیشتر از دوران قبل از آن مفید خواهد بود. این نتایج ممکن است به دلیل اثر ضدالتهابی منیزیم باشد. باید توجه داشت که این مطالعه اثرات مکمل های منیزیم را آزمایش نکرد، بلکه بررسی کرد که افراد چقدر از غذاهایی که قبلاً مصرف کرده بودند، منیزیم دریافت کرده اند. دریافت رژیم غذایی مناسب از غذاهای طبیعی، معمولاً بهتر از مکمل هاست.»