

# چگونه بیماری آسم را درمان کنیم؟

درمان آسم ترکیبی از تلاش های شما و پزشکتان است که شما را در رسیدن به هدف خود یاری می دهد. درمان آسم تنها در مطب پزشک اتفاق نخواهد افتاد. مبتلایان به آسم برای نظارت و کنترل آسم خود باید روزانه کار کنند. ایجاد تغییر در زندگی می تواند وضعیت شما را بهبود ببخشد. پزشک شما نیز با شما همکاری خواهد کرد تا از تناسب درمان آسم شما با طبقه بندی بیماری تان اطمینان حاصل کند.

## نحوه تاثیرگذاری درمان آسم

درمان موفقیت آمیز آسم :

- التهاب و تنگی راه های هوایی را کاهش می دهد تا مانع از بروز نشانه های بیماری شده و یا آنها را تسکین دهد.
- مواقع وخامت نشانه ها را شناسایی کرده و فوراً آنها را درمان می کند تا مانع از عود بیماری شود.
- پیشرفت آسیب به راه های هوایی تان را که ناشی از آسم کنترل نشده است ، کندتر کرده و یا متوقف می نماید.
- به حفظ یک زندگی کاملاً فعال کمک می کند.

درمان آسم برای هر فرد درمانی خاص است و بسته به نشانه ها ، نتیجه تست ها و یافته های آزمایش ها متفاوت خواهد بود.

## درمان آسم نیاز به کار تیمی دارد

درمان آسم با ارتباط مداوم بین شما و پزشکتان امکان پذیر است. شما باید در پرسیدن سوال ، ابراز نگرانی و گفتگو درباره حالات خود با پزشکتان احساس راحتی کنید. برای تحت کنترل نگاه داشتن آسم خود باید برنامه درمان خود را رعایت نمایید. تنها خود شما هستید که می توانید این کار را انجام بدهید.

## نقش طرح درمان آسم شما

شما و پزشکتان باید با هم طرح درمان بیماری تان را بنویسید. این طرح باید نحوه و زمان مصرف داروها ، نحوه مدیریت عوامل راه انداز

حملات و چگونگی برخورد با حمله های آسم را مشخص نماید.

لازم است که شما و پزشکتان هر از گاهی این طرح درمان را به روز نمایید. به همین دلیل در هر مراجعه به پزشک آن را همراه داشته باشید. این طرح می تواند در یک موقعیت اضطراری زندگی شما را نجات بدهد. باید چند کپی از آن را برای خود و نزدیکانتان مهیا کنید. یکی را در خانه و چند کپی در اتومبیل، محل کار یا مدرسه و در جیب یا کیف خود داشته باشید.

## اهداف درمان آسم

این درمان سه هدف کلی را دنبال می کند:

- کاهش دفعات یا شدت حمله های آسم
- کنترل آسم به گونه ای که بتوانید از زندگی خود لذت ببرید
- جلوگیری یا کاهش آسیب درازمدتی که آسم کنترل نشده می تواند به ریه هایتان وارد کند.

هر یک از مبتلایان به آسم اهداف یا دیدگاه خاصی درباره حالات و احساس خوشایند خود دارند. به اهداف خاص خود نگاهی بیندازید. به این فکر کنید که دوست دارید کدام بخش های زندگی تان تغییر کرده یا بهبود پیدا کند. برخی اهداف معمول از اهداف درمان آسم عبارتند از:

- حفظ بهترین عملکرد ممکن ریه
- داشتن یک زندگی راحت و کاملاً فعال
- جلوگیری یا کاهش نشانه های سخت و پیش رونده ی بیماری
- جلوگیری از بروز نشانه های آسم در مسیر مدرسه یا محل کار
- کاهش دفعات مراجعه به اورژانس یا بستری شدن در بیمارستان به علت حملات آسم
- استفاده از بهترین داروها با کمترین عوارض جانبی ممکن برای کنترل و تسکین بیماری
- خواب راحت شبانه بدون بیدار شدن در اثر نشانه های آسم
- رضایت از روش های مراقبت و درمان آسم

## داروهای آسم

داروهای آسم می توانند جان شما را نجات بدهند و به شما این امکان را می دهند که علیرغم بیماری زندگی فعالی داشته باشید. دوز و نوع ا

صلی از داروها در درمان آسم کاربرد دارد:

## ۱۱ استروئیدها و دیگر داروهای ضد التهابی

داروهای ضد التهابی به خصوص استروئیدهای استنشاقی مهم ترین درمان برای اغلب مبتلایان به آسم هستند. این داروهای نجات بخش با کاهش التهاب و تولید موکوس در راه های هوایی مانع از بروز حملات آسم می شوند. در نتیجه حساسیت راه های هوایی کاهش یافته و کمتر نسبت به عوامل راه انداز حملات واکنش نشان می دهند.

برونکودیلاتورها ( گشاد کننده های راه های هوایی) با شل کردن عضلاتی که گرداگرد راه های هوایی را گرفته اند موجب تسکین نشانه های آسم می شوند. این کار به بازتر شدن راه های هوایی کمک می کند.

داروهای گشاد کننده برونش استنشاقی کوتاه اثر اغلب به عنوان استنشاقی های نجات بخش شناخته می شوند و به سرعت می توانند سرفه ، عطسه و گرفتگی سینه و تنگی نفس ناشی از آسم را تسکین دهند. ضمناً می توان این داروها را در کسانی که آسم ناشی از ورزش دارند، قبل از انجام حرکات ورزشی استفاده کرد. این داروها را نباید به صورت روزمره در درمان مبتلایان به آسم به کار برد. اگر بیشتر از دو بار در هفته نیاز به گشادکننده های برونش استنشاقی سریع اثر داشته باشید به این معنی است که آسم شما به خوبی کنترل نشده است. از پزشک خود بخواهید که داروهای کنترل کننده ی آسم تان را تغییر داده و تقویت کند.

گشادکننده های برونش طویل اثر در ترکیب با استروئیدهای استنشاقی و برای کنترل نشانه های آسم به کار می روند و یا زمانی که فرد علیرغم استفاده از درمان با استروئیدهای استنشاقی روزمره همچنان دچار نشانه های پیشرونده ی آسم باشد. داروهای گشادکننده برونش طویل اثر هرگز به تنهایی و به عنوان درمان درازمدت برای آسم به کار برده نمی شوند.

## ۱۲ اسپری استنشاقی آسم

اسپری های استنشاقی آسم رایج ترین و موثرترین راه برای رساندن داروهای آسم به ریه ها هستند. این اسپری ها در انواع مختلف در

دسترس بوده و برای استفاده آنها روش های مختلفی به کار گرفته می شود. برخی اسپری ها یک داروی واحد و برخی دیگر حاوی دو نوع داروی متفاوت می باشند.

### **۳ مهپاش یا نبولایزر آسم**

اگر در استفاده از اسپری های استنشاقی کوچک با مشکل مواجه شدید ، پزشک شما برایتان مهپاش یا نبولایزر تجویز خواهد کرد که به آن دستگاه تنفس نیز می گویند. در مهپاش از یک قطعه دهانی یا ماسک استفاده می شود و اغلب در مورد نوزادان ، کودکان خردسال ، سالخوردگان و یا کسانی که در استفاده از اسپری های استنشاقی مشکل دارند ، به کارگرفته می شود. مهپاش داروهای آسم را از حالت مایع تبدیل به ذرات ریز می کند و در نتیجه آسانتر توسط ریه ها استنشاق می شوند. استفاده از این دستگاه در مقایسه با اسپری های کوچک به چند دقیقه زمان بیشتر نیاز دارد.

### **۴ پردنیزون و حملات آسم**

اگر یک حمله جدی و شدید آسم داشته باشید ، پزشک شما دوره کوتاهی از کورتیکواستروئیدهای خوراکی برایتان تجویز خواهد کرد. اگر کورتیکواستروئیدها را برای کمتر از دو هفته به صورت خوراکی استفاده کنید ، عوارض جانبی آن ها موقتی خواهد بود. اما زمانی که آنها را برای چند ماه مصرف کنید این عوارض جدی و دائمی خواهند شد. بعد از درمان و کنترل موفقیت آمیز نشانه های وخیم آسم ، پزشک روی کاهش نیاز شما به پردنیزون در آینده کار خواهد کرد . برای این کار اغلب استفاده روزانه از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی موفقیت آمیزترین روش می باشد.

### **۵ با متخصص آسم صحبت کنید**

اگر تشخیص ابتلا به آسم در شما داده شده اما درمان شما تاثیر لازم را ندارد ، زمان آن رسیده است که دوباره به پزشک تان مراجعه نمایید. به همین صورت اگر بیماری آسم در شما تشخیص داده شده و نشانه های بیماری شما را وادار می کند که مکررا از داروی استنشاقی استفاده کنید باید مجددا با پزشک مشاوره نمایید. شاید لازم باشد روش استفاده از داروهای آسم در شما تغییر داده شود تا کنترل بهتری روی بیماری داشته باشید. پزشک شما می تواند مشکل

موجود و راه حل آن را تعیین کند به طوری که تنفس راحت تر و حال بهتری داشته باشید.

با این که آسم یک بیماری شایع است ، عارضه ای جدی است که نیاز به تشخیص دارویی صحیح و درمان هدفمند دارد. برای آسم باید از افراد متخصص کمک بگیرید. با پزشک خود درباره حمایت های موجود صحبت کنید و دارویی را که بهترین تاثیر را روی شما دارد ، بیابید.