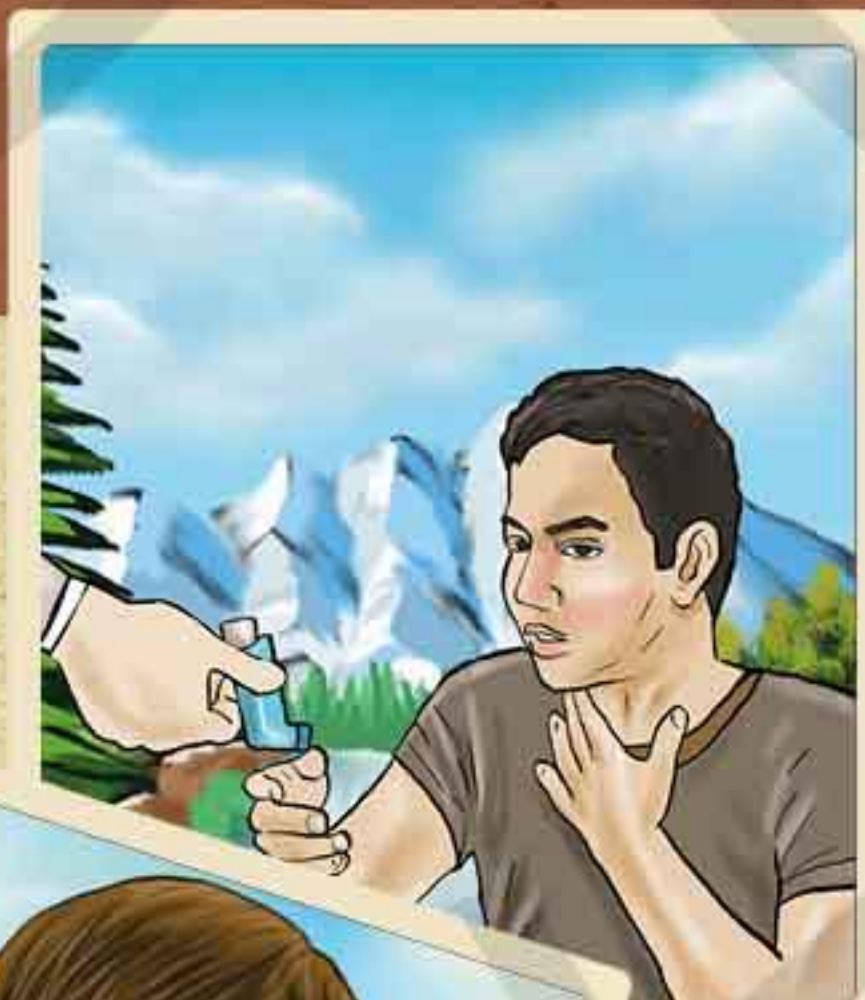


هفته پویش ملی آسم

# اصلاح باورها نادرست در باره آسم



معاونت بهداشت  
گروه بستگیری و مبارزه با بیماریها



سازمان بهداشت جهانی  
سازمان بهداشت جهانی  
سازمان بهداشت جهانی



معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
سازمان بهداشت جهانی  
سازمان بهداشت جهانی







بِسْمِ اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ





## اصلاح باورهای نادرست درباره آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است که تحت تاثیر عوامل محیطی و ژنتیکی بروز می‌کند. در افراد مبتلا به آسم، حساس بودن راه‌های هوایی، منجر به واکنش شدیدتر نسبت به محرک‌ها و عوامل حساسیت‌زا و بروز انسداد در راه‌های هوایی می‌شود. شایع‌ترین علائم آسم عبارتند از: سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه، احساس فشار و گرفتگی در قفسه سینه.

علت اصلی این بیماری ناشناخته است ولی تحقیقات نشان داده است که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز این بیماری نقش دارند. وجود سابقه آسم، آگزما، آلرژی بینی و آلرژی غذایی در اعضای خانواده، احتمال بروز آسم را در سایر افراد خانواده افزایش می‌دهد. همچنین





افرادى كه سابقه انواع آلرژى‌ها را دارند با احتمال بيشترى ممكن است به آسم مبتلا شوند. مواجهه با برخى عوامل محيطى همچون دود سيگار، آلودگى هوا، آلرژن‌هاى استنشاقى نظير گرده گل‌ها، كپك‌ها و قارچ‌ها، گرد و خاك، عوامل حساسيت‌زاي حيوانات (پير، مويا پوست)، آلاينده‌هاى شيميايى و يا تماس‌هاى شغلى (نظير كارگران لاستيك‌سازى، رنگ‌سازى، چوب‌برى، نانوايى، ...) مى‌تواند منجر به بروز آسم شود.

در خصوص ماهيت اين بيمارى و روش‌هاى پيشگيرى و كنترل آن، يك سري باورهاى نادرست در جامعه رواج دارد كه انجام آنها نه تنها تاثيرى در پيشگيرى از ابتلا و يا درمان بيمارى ندارد بلكه گاهى اوقات موجب تشديد علائم بيمار و از كنترل خارج شدن بيمارى نيز مى‌گردد. لذا تصحيح اين باورهاى غلط در جامعه به ويژه در افراد مبتلا به آسم و خانواده‌هاى ايشان از اهميت ويژه‌اى برخوردار است.

۱۱ باور رايج نادرست در مورد بيمارى آسم و پاسخ صحيح و علمى به اين باورهاى غلط عبارتند از:





آسم بیماری دوران  
کودکی است و  
بزرگسالان به این  
بیماری مبتلا  
نمی‌شوند

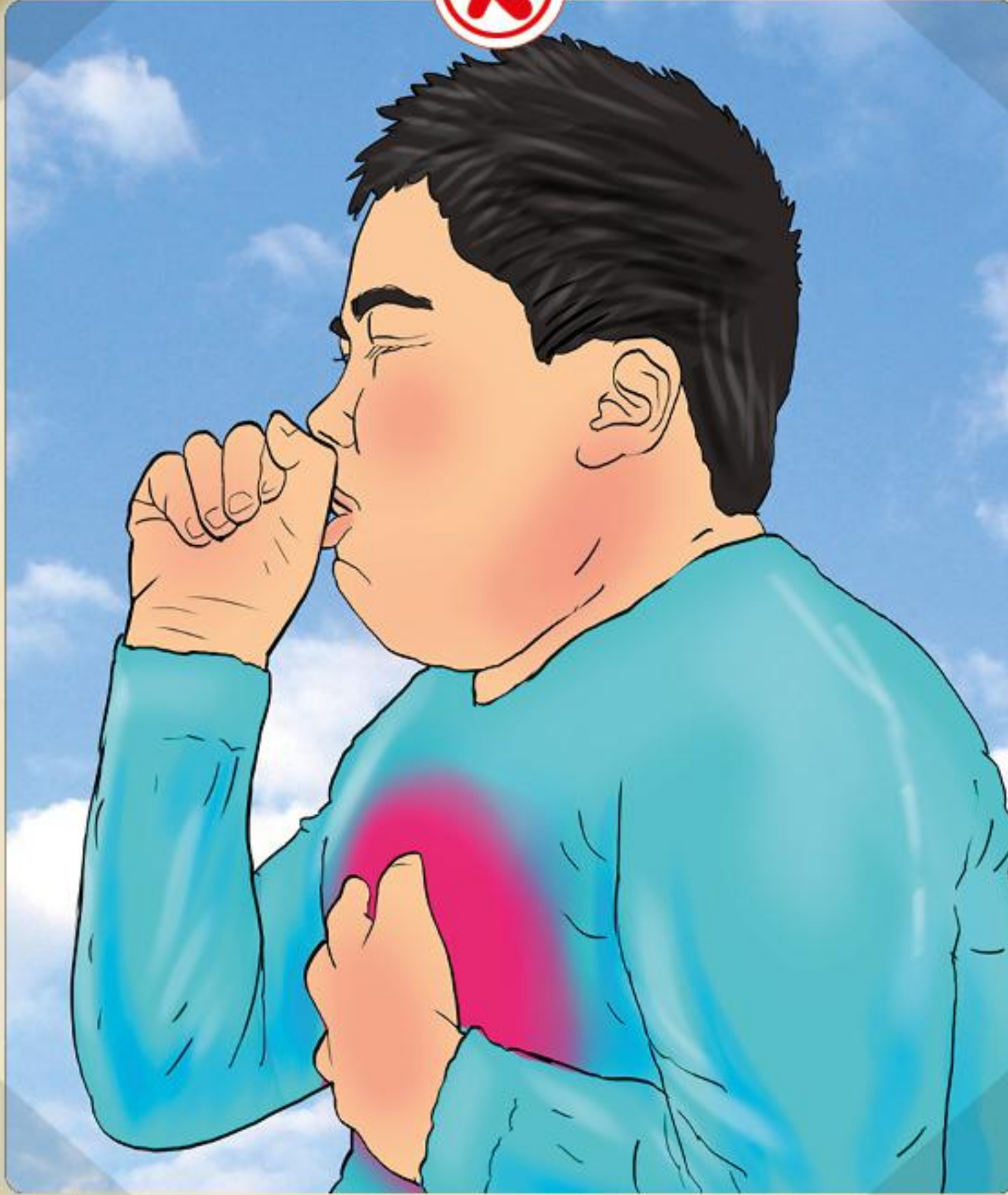


**V** اصلاح باورهای نادرست  
درباره آسم



**بیماری آسم در  
هر سنی می‌تواند  
رخ دهد (کودکان،  
نوجوانان، بالغین و  
سالندان)**





آسم یک بیماری  
عفونی است





آسم بیماری  
عفونی و مسری  
نیست هر چند ابتلا  
به عفونت های  
ویروسی تنفسی  
(نظیر سرماخوردگی  
یا آنفلوآنزا) در  
فرد مبتلا به آسم  
می تواند موجب  
بدتر شدن بیماری  
آسم یا بروز حمله  
آسم شود.





افراد مبتلا به آسم  
نباید ورزش کنند





در افراد مبتلا به آسم به جز در شرایط حاد بیماری، توصیه به انجام ورزش می شود. توصیه می شود بیمار مبتلا به آسم قبل از ورزش چند دقیقه بدن خود را با نرمش گرم کند و در صورتی که هنگام ورزش دچار سرفه و تنگی نفس می گردد نیم ساعت قبل از ورزش از اسپری سالبوتامول استفاده کند. البته ورزش هایی نظیر پیاده روی و دوچرخه سواری در افراد مبتلا به آسم ارجح هستند و ورزش در هوای سرد و خشک نظیر اسکی باید با احتیاط انجام شود زیرا می تواند موجب بروز حمله آسم شود.

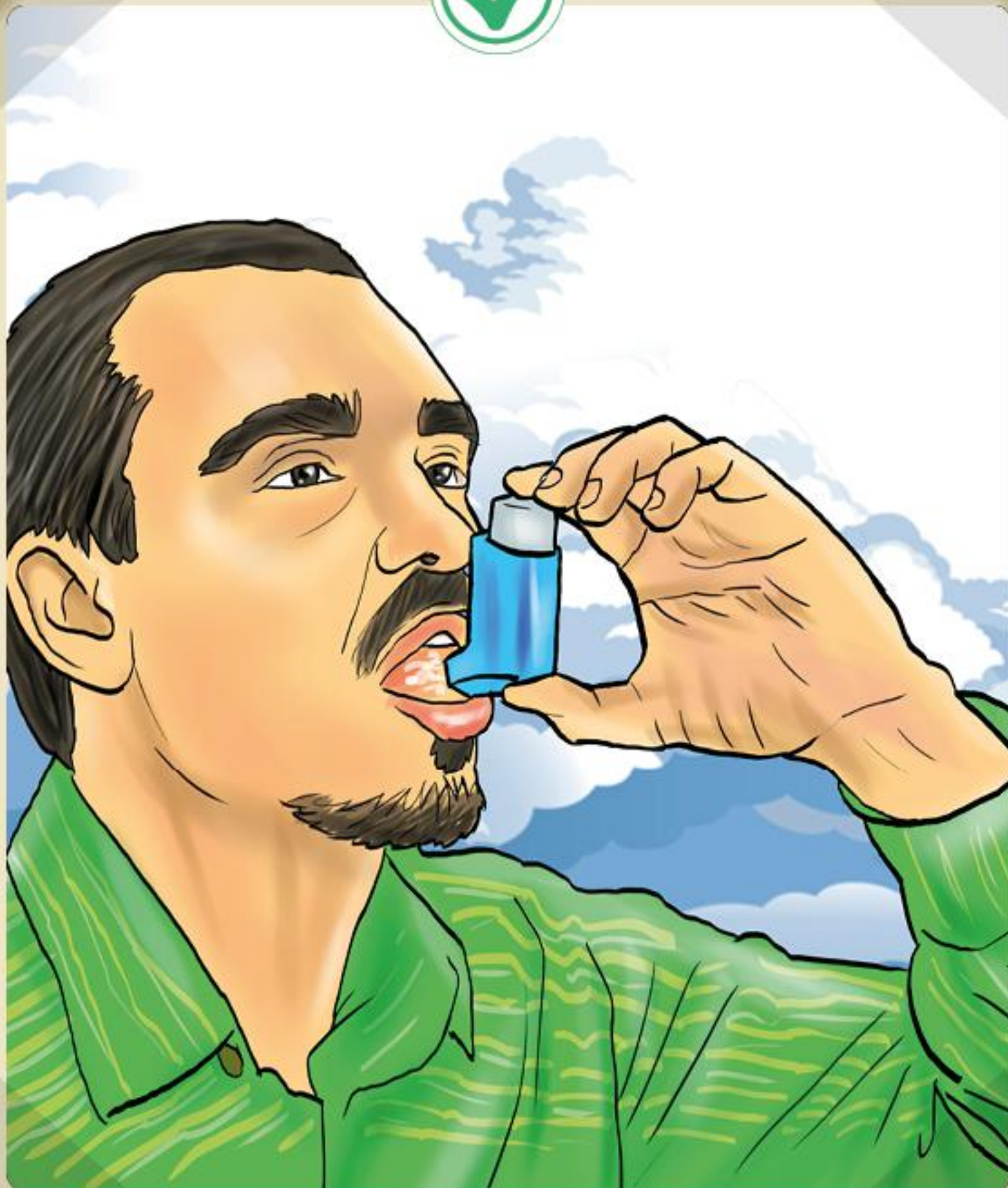






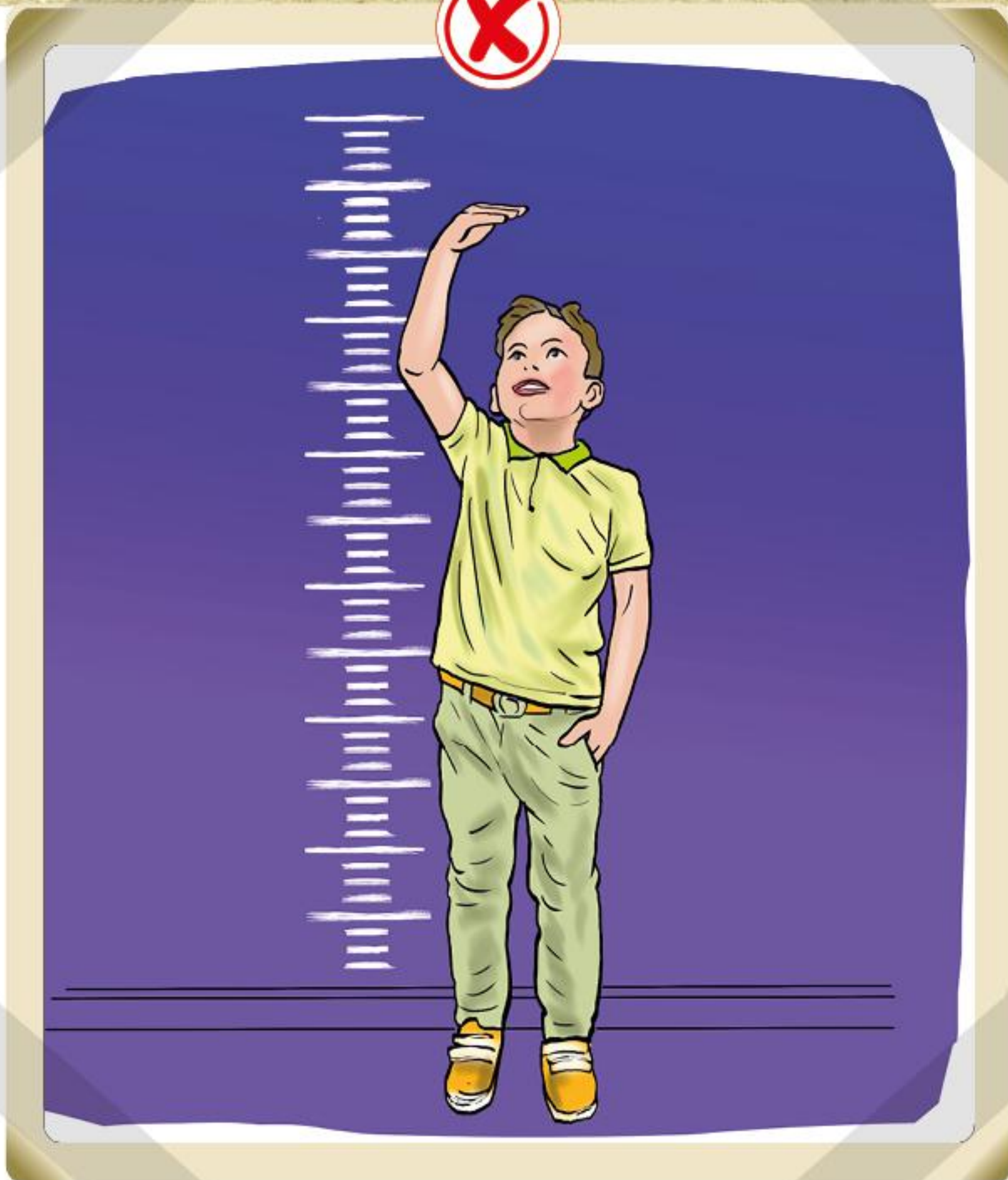
آسم فقط  
با دوز بالای  
استروئید (کورتون)  
قابل درمان است





بیماری آسم  
اغلب با دوز پایین  
استروئیدهای  
استنشاقی قابل  
کنترل است و فقط  
موارد شدید این  
بیماری نیازمند  
مصرف دوز بالای  
استروئید است  
که در این موارد  
نیز پس از کنترل  
بیماری می‌توان دوز  
استروئید را کاهش  
داد.





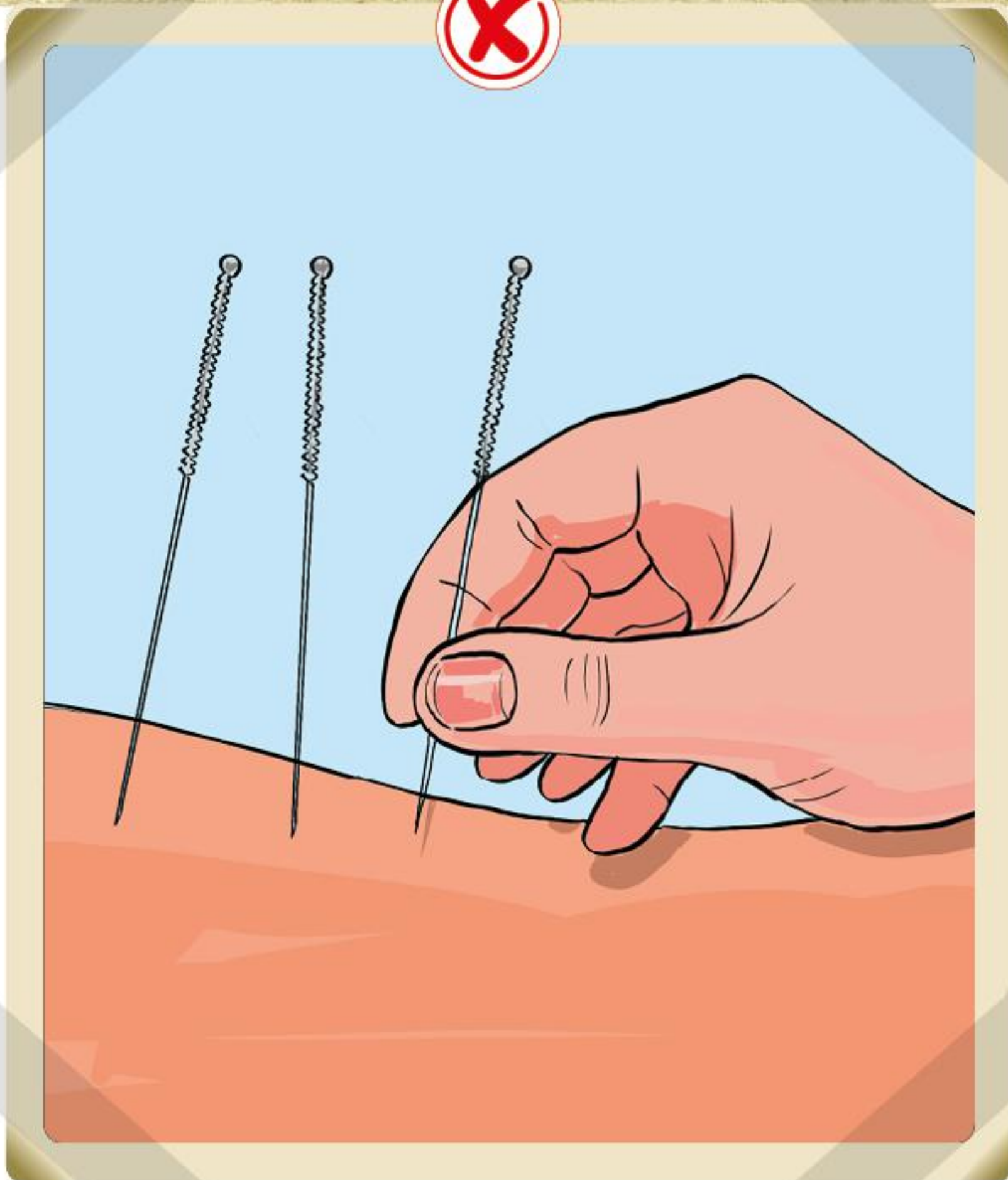
مصرف کورتون در  
کودکان مبتلا به  
آسم موجب تاخیر  
رشد و کوتاهی قد  
می‌شود





در درمان آسم  
معمولا از کورتون  
های استنشاقی  
استفاده می شود  
که دوز این داروها  
پائین است و  
تاثیری در رشد و یا  
قد کودکان ندارد.  
مصرف کورتون  
خوراکی محدود  
به موارد شدید  
بیماری است که  
آن هم معمولا به  
صورت کوتاه مدت  
استفاده شده و  
سپس درمان با  
کورتون استنشاقی  
ادامه می یابد.



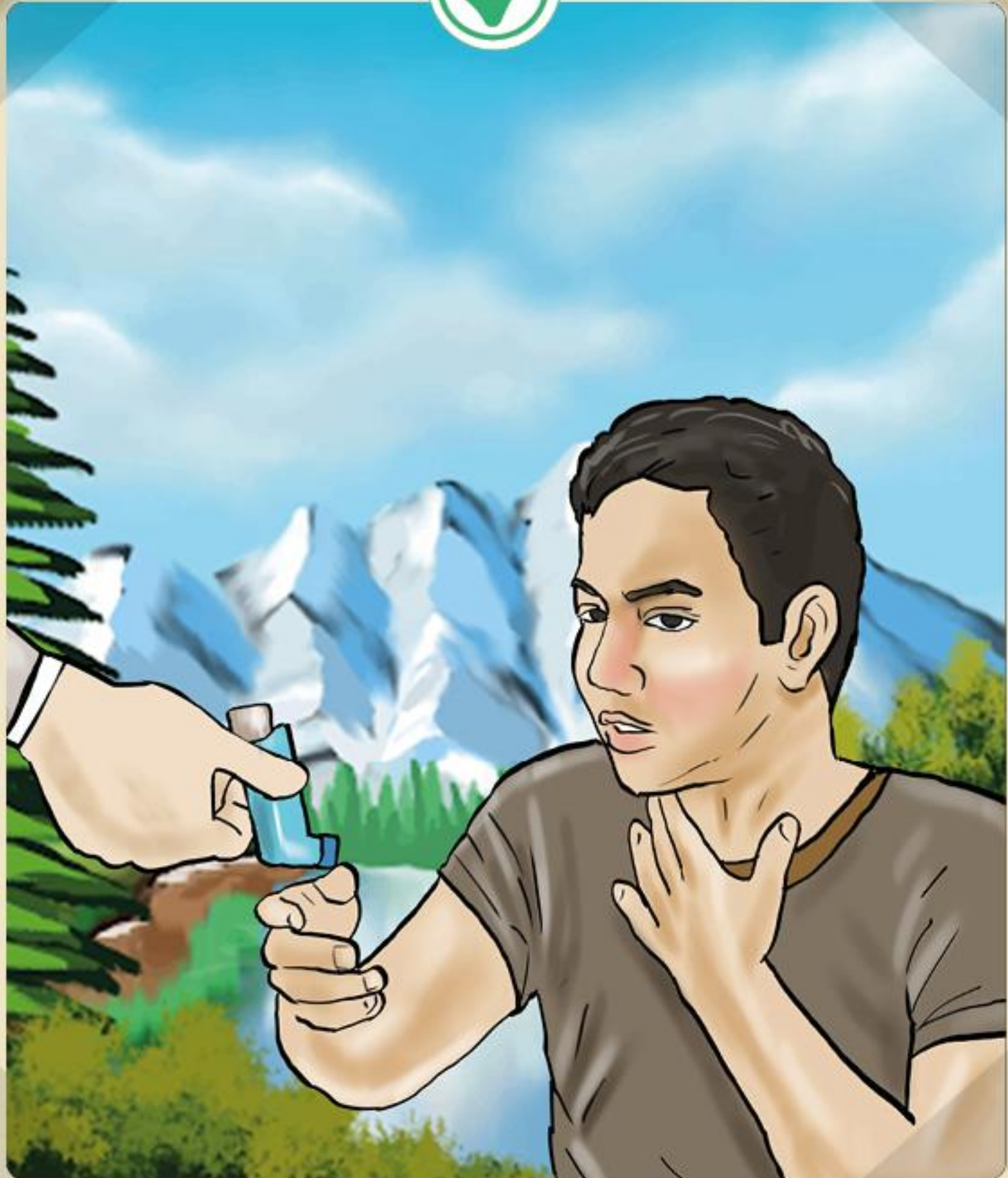


استفاده از  
درمان‌های جایگزین  
نظیر هومیوپاتی،  
طب سوزنی،  
حجامت، طب سنتی  
و داروهای گیاهی و  
استفاده از ترکیباتی  
نظیر عنبر نسا، ادر  
درمان آسم موثرند.

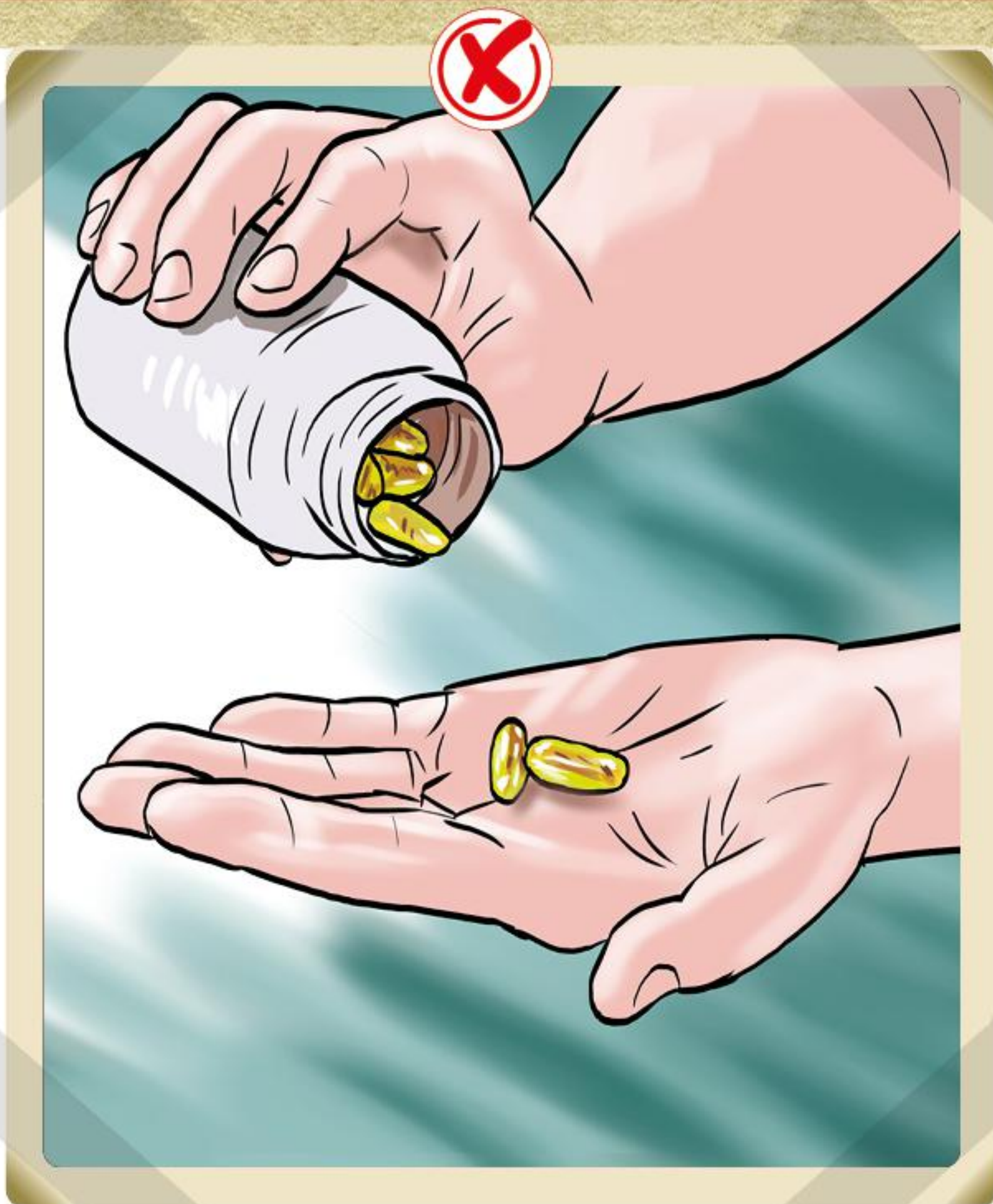




هیچ یک از  
درمان‌های ذکر  
شده تاثیر ثابت  
شده‌ای در درمان  
آسم نداشته و  
نمی‌تواند جایگزین  
درمان‌های  
استاندارد شود و  
جایگاه این روش‌ها  
حتی به عنوان  
درمان مکمل در کنار  
درمان‌های معمول  
و استاندارد نیز  
مورد تردید است  
و در بعضی از موارد  
این روش‌های  
درمانی می‌تواند  
مضر نیز باشند.







استفاده از  
مکمل‌های  
غذایی نظیر  
ویتامین‌ها، امگا ۳  
و پروبیوتیک‌ها در  
پیشگیری و کنترل  
آسم موثرند.

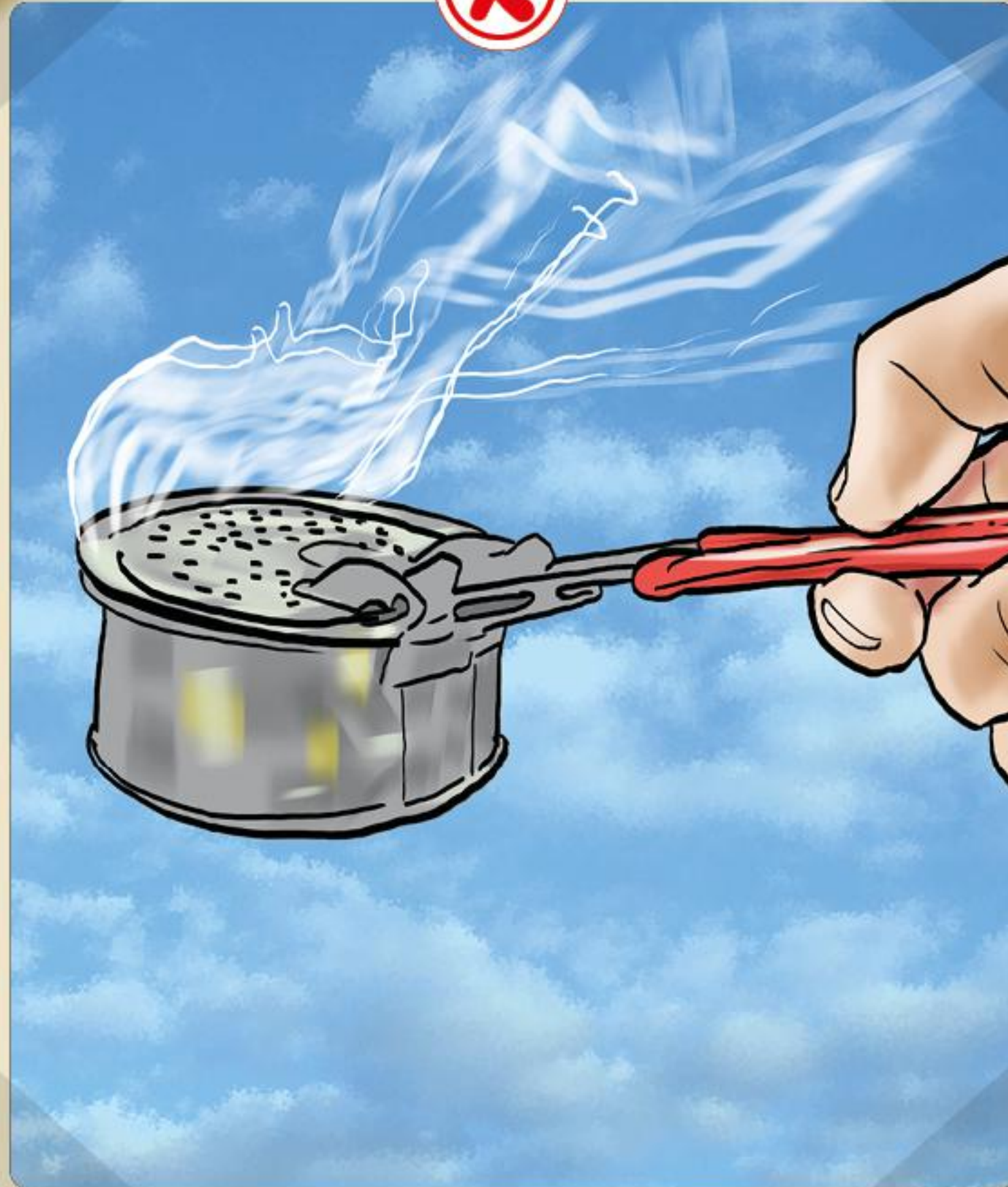




هیچ شواهد  
قانع کننده‌ای  
مبنی بر مفید  
بودن مکمل‌ها  
نظیر ویتامین‌ها،  
فرآورده‌های حاوی  
الکترولیت‌ها  
(نظیر منیزیم)،  
آنتی‌اکسیدان‌ها  
(ویتامین‌های C, E،  
... و پروبیوتیک‌ها  
در درمان بیماری  
آسم وجود ندارد و به  
جای این‌ها توصیه  
می‌شود که افراد  
مبتلا به آسم میوه  
و سبزی‌های تازه  
مصرف کنند.







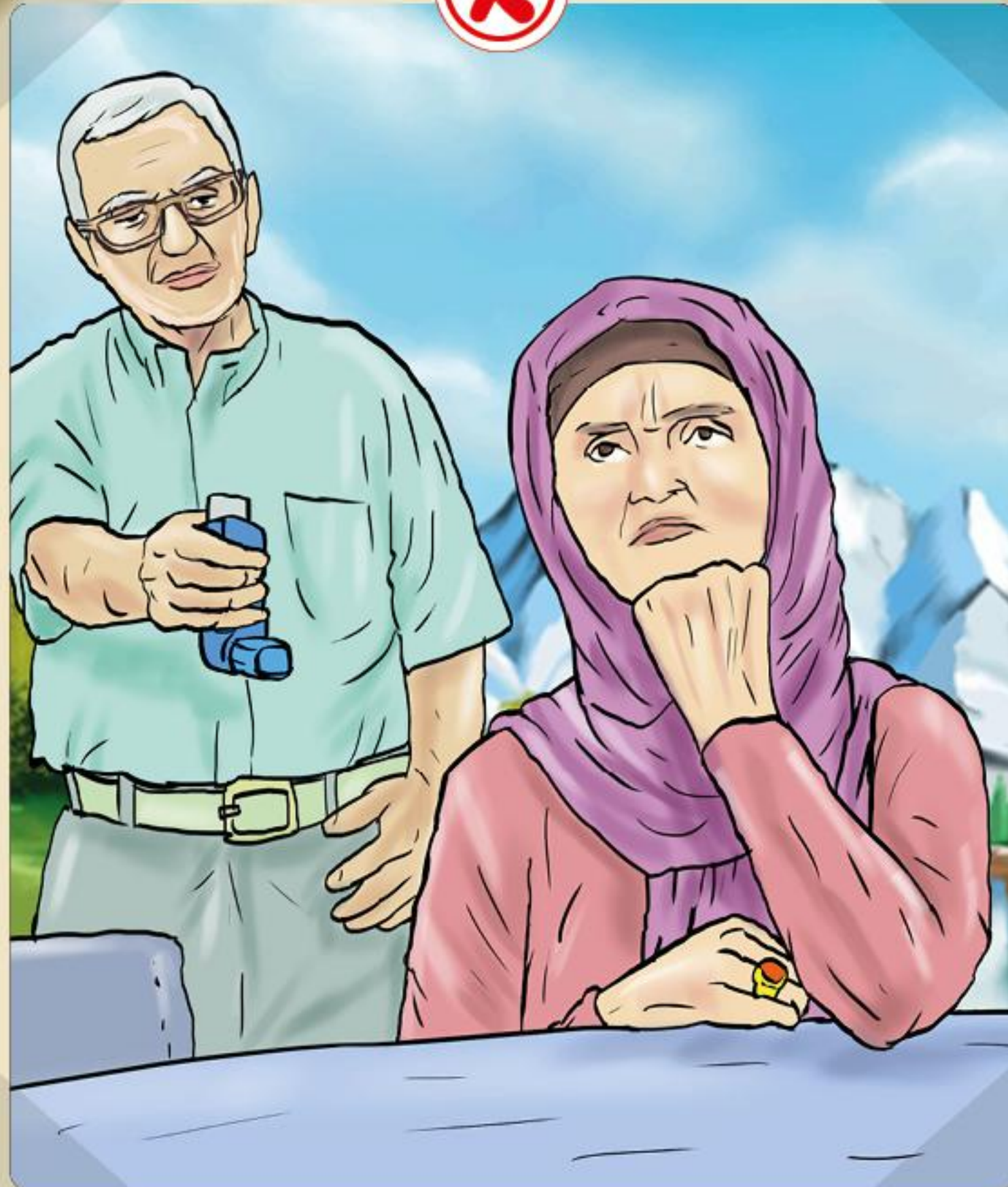
دود اسپند در  
پیشگیری از ابتلا به  
آسم موثر است.





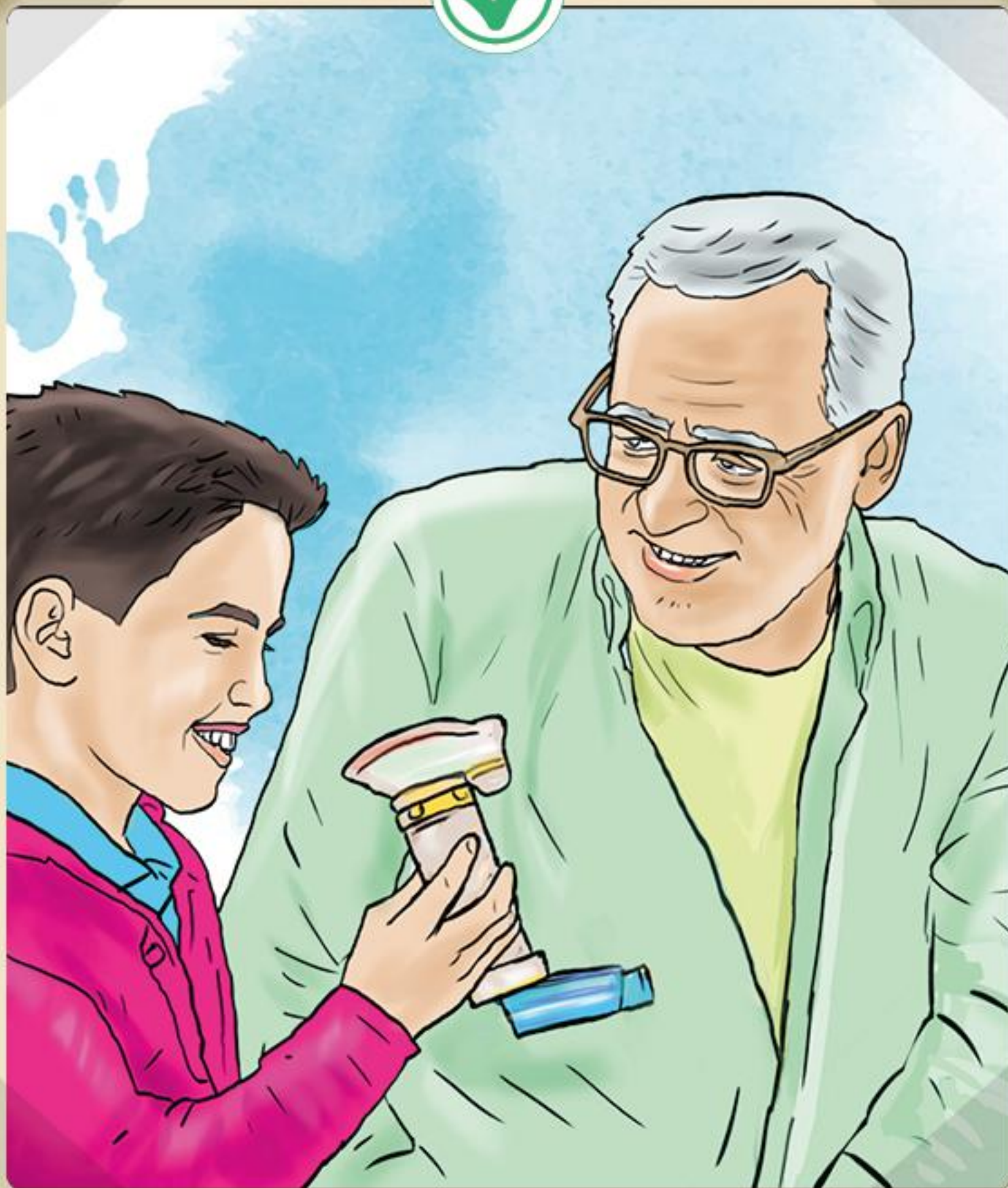
دود اسپند نه تنها  
تاثیری در پیشگیری  
از ابتلا به آسم ندارد  
بلکه در فرد مبتلا  
به آسم می تواند  
موجب تشدید علائم  
بیماری و حتی بروز  
حمله آسم شود.





آسم با افزایش سن  
خوب می‌شود





علائم آسم در طی  
زمان متغیر بوده و  
گاهی اوقات به طور  
طولانی مدت به ویژه  
در کودکان ممکن  
است خاموش و  
فاقد علامت باشد.  
اما با توجه به مزمن  
بودن بیماری آسم،  
امکان بروز علائم در  
فرد مبتلا تا پایان  
عمر وجود دارد.





آسم یک بیماری  
روحی و روانی است





اگر چه اختلالات  
روحي رواني مانند  
اضطراب و افسردگي  
مي توانند باعث  
تشديد آسم شوند  
ولي آسم يك بيماري  
روحي رواني نيست.





داروهای درمان  
آسم بویژه اسپری‌ها  
وابستگی می‌دهند و  
اعتیاد آور هستند





آسم یک بیماری مزمن است و بعضی از بیماران لازم است داروهای خود را طولانی مدت استفاده کنند. این موضوع به دلیل ماهیت بیماری است و ارتباطی به وابستگی و اعتیاد به داروها ندارد.





سازمان بهداشت ایران  
سازمان آموزش و پرورش وزارت بهداشت  
سازمان غذا و دارو



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت و درمان



معاونت بهداشت  
سازمان بهداشت و درمان وزارت بهداشت