**بیماری آسم**

***:*آسم یک مسئله بهداشتی برای کلیه جوامع اعم ازتوسعه یافته یادرحال توسعه به شمار می رود . برطبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از 300میلیون نفردرسراسر دنیا ازبیماری آسم رنج می برند امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی از شیوه زندگی روستایی به شهری دردنیای امروز شاهدگسترش بیماریهای غیرواگیر همچون آسم وآلرزی هستیم به طوری که همه ساله 5تا7%به میزان شیوع آسم افزایش می یابد .این بیماری در میان گروههای سنی مختلف بخصوص کودکان افزایش چشمگیری دارد در کشور مانیز بیماری آسم درحال رشد می باشد .**

آسم ازجمله بیماریهای شایعی است که برای تمام گروهای سنی از شیرخوارگی تا کهولت مشگلات زیادی ایجادکرده است . آسم ، بیماری التهابی مزمن وغیرواگیرریه است منظورازمزمن ، این است که این بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمارمبتلابه آسم احساس ناخوشی ندارد، دراین بیماری به دنبال واکنشی که از راههای هوایی به عوامل محرک وحساسیت زا (آلرژیک)نشان می دهد وقایع زیر درراههای هوایی رخ می دهد ،

1-پوشش داخلی راههای هوایی ، متورم وملتهب می شود 2- ترشحات راههای هوایی زیاد می شود 3- عضلات اطراف راههای هوایی منقبض می شود ، این سه عامل ، موجب انسدادراههای هوایی می شود ودر نتیجه هوای کمتری ازمجاری هوایی عبور می کند ودرادامه باسخت ترشدن عمل تنفس ، علائم آسم به صورت سرفه ، خس خس سینه ، تنگی نفس بروز می کند .

علل آسم : علت دقیق واصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تاکنون روشن شده این است که اگر درخانواده ، یک فرد سابقه یکی ازانواع بیماریهای آلرزیک ( اگزما، آلرژی بینی ، آلرژی غذایی وآسم ) وجودداشته باشد احتمال بروز آسم درچنین فردی وخانواده اش بیشتر می شود به علاوه تماس بابعضی ازموادحساسیت زا ومحرک ممکن است سبب افزایش احتمال ابتلا به آسم شود .

برخی ازافراد به دلیل تماس های شغلی ممکن است دچارآسم شوند (کارگران نانوایی، چوب بری ،رنگسازی و....)همچنین ممکن است بیماری آسم درافرادی که هیچ سابقه ای ازآلرژی ندارند رخ دهد .

**شعار : رفع کاستی ها درمراقبت از بیماران مبتلا به آسم**

**مهمترین عوامل محیطی که می تواند سبب بروز یا تشدید آسم شودعبارتند از 1- گرده های گل وگیاه 2- قارچ وکپک 3- عوامل حساسیت زای حیوانات ( پر، مو یاپشم ) 4- سوسک وانواع حشرات 5- دود وسیگار وسایر مواددخانی 6- بوهای تند (عطر وادکلن ) 7- آلایندهای شیمیایی مثل شوینده ها وحشره کش ها 8- عفونت های ویروسی 9- کمبود ویتامین D 10- چاقی 11-آلودگی هوا 12- تغییرات آب وهوایی به خصوص هوای سرد وخشک 13- تغییرات هیجانی شدید 14- ورزش و فعالیت فیزکی 15- عدم تغذیه با شیرمادر 16- هیره یا مایت موجود در گردوخاک خانه ها و .........**

**شایعترین علائم آسم عبارتند از سرفه ، حس خس سینه و تنگی نفس**

**به منظور حفظ سطح کنترل بیماری آسم لازم است اقدامات ذیل را انجام گردد .**

**1-پرهیز از مواجهه باعوامل محرک وآغازگر بیماری**

**2-درمان دارویی 3- آشنایی بااصول خودمراقبتی بیماری**