

# هفته پویش ملی آسم

## اصلاح باورهای نادرست

### درباره آسم

www.behdasht.gov.ir

Tabasom.ihio.gov.ir

## پویش ملی آسم

اصلاح باورهای نادرست درباره آسم

۲۵ لغایت ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۰

ائتلاف ملی برای کنترل آسم

### مهم‌ترین عوامل خطر

ویروسی مختلف (سرماخوردگی، آنفولانزا)

سبب‌زای استنشاقی چون گرده گل‌ها، ها، گردو خاک، پر، مو یا پوست حیوانات موجود در گرد و خاک خانه‌ها

ع حشرات سایر مواد دخانی (قلیان، پپ و...) اثر دود آگروز و کارخانجات و یا ریزگردها میمایی نظیر شوینده‌ها و حشره‌کش‌ها و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک نظیر بوی عطر و ادکلن) ر

بجانی شدید (گریه کردن، خندیدن)

رودنی در غذاها و آرزهای غذایی به ویژه در

م تغذیه با شیر مادر

کمبود ویتامین D

چاقی و کم تحرکی



### ائتلاف ملی برای کنترل



آسم

در تشخیص بیماری آسم، پزشک علاوه بر گرفتن شرح حال و انجام معاینات بالینی، از ارزیابی عملکرد ریه نظیر اسپرومتری نیز استفاده می‌کند

### تشخیص آسم



یکی از مهمترین ارکان تشخیص آسم، سابقه بیمار و شرح حال بیمار است. وجود سرفه‌های طولانی مدت بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر، سرفه‌های عودکننده به ویژه پس از سرماخوردگی، فعالیت ورزشی یا مواجهه با عوامل محرک، سرفه‌های شبانه، تشخیص بیماری آسم است. سرفه‌های طولانی یا خانوادگی آگزما، آلرژی، عفونت‌های تنفسی و وجود داشته باشند. پزشک علاوه بر گرفتن شرح حال و معاینات بالینی، از ارزیابی عملکرد ریه نظیر اسپرومتری نیز استفاده می‌کند.

### آسم چیست

این بیماری یک اختلال التهابی مزمن و غیر واگیر راه‌های هوایی است که در آن بیمار به طور مکرر دچار سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه و احساس فشار بر روی قفسه سینه می‌شود. در افراد مبتلا به آسم، حساس بودن راه‌های هوایی منجر به واکنش شدیدتر نسبت به محرک‌ها می‌شود. بدین صورت که در هنگام مواجهه با یک عامل آغازگر مانند ویروس‌ها و عوامل حساسیت‌زا و محرک، انقباض شدید عضلات دیواره راه‌هایی رخ داده و با مهاجرت سلول‌های التهابی به منطقه و افزایش ترشحات راه‌های هوایی، پوشش داخلی راه‌های هوایی متورم و ملتهب می‌گردد و یک التهاب حاد و نه‌اینا مزمن ایجاد می‌شود.

### علائم آسم

شایع‌ترین علائم آسم عبارتند از: سرفه: سرفه در بیماران آسمی معمولاً خشک بوده و اغلب در اواسط و آخر شب و اوایل صبح و یا هنگام ورزش و یا مواجهه با محرک‌ها بدتر می‌شود. فردی که بیش از ۴ هفته سرفه دارد باید از نظر ابتلا به آسم مورد ارزیابی قرار گیرد. تنگی نفس: احساس کمبود هوا و بروز تنگی نفس ممکن است به دلیل بیماری آسم باشد. احساس فشار و گرفتگی در سینه: نوعی صدای زیر است که معمولاً در زمان بازدم و بیشتر در هنگام شب و انجام ورزش شنیده

## ائتلاف ملی برای کنترل آسم

۲۵ لغایت ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۰



سازمان بهداشت ایران  
معاونت پرو بهداشت سلامت  
دکترتانات عمومی



معاونت بهداشت



انجمن آسم و آلرژی ایران (۱۳۷۰)



مرکز تحقیقات ایمنولوژی آسم و آلرژی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دکترتانات بیماری‌های مزمن