

رابطه آسم با آلرژی، ورزش، استرس، و سواس



آسم چیست؟

بیماری آسم نوعی افزایش پاسخ راه‌های هوایی ریه به محرک‌های مختلف است. در بیشتر از نیمی از موارد بیماران مبتلا به آسم، خصوصاً کودکان، سابقه شخصی یا خانوادگی آلرژی مانند آب ریزش بینی، کهیر و اگزما و یا آلرژی‌های غذایی وجود دارد. در آسم ناشی از آلرژی به مواد حساسیت‌زا مانند گرده گیاهان، اجزای حیوانی مثل مو، پر، پشم، گرد و غبار خانگی و قارچ‌ها سبب افزایش شدت بیماری می‌شوند. بنابراین در مورد بیمارانی که زمینه آلرژی دارند، باید تا حد امکان رویارویی با مواد حساسیت‌زا را کاهش داد. وجود پوسته‌ها و موهای جدا شده از بدن حیوانات خانگی، در محیط زندگی، در بروز حملات آسم مؤثر است. محیط زندگی باید کاملاً تمیز و عاری از هرگونه گرد و غباری باشد. بندپایان بسیار کوچکی در گرد و خاک خانگی و در میان پرزهای فرش و موکت وجود دارند که به آنها «مایت» یا «هیره» گفته می‌شود.

مایت‌ها با چشم غیر مسلح دیده نمی‌شوند و به صورت انگل در محیط زندگی انسانی و حیوانی زندگی می‌کنند. ورود مایت‌ها به دستگاه تنفس، سبب بروز و افزایش شدت بیماری آسم می‌شود.

آلرژی چیست؟

شما زمانی دچار آلرژی می‌شوید که دستگاه ایمنی‌تان نسبت به موادی که به طور معمول بی‌ضررند، مثل گرده‌های گل یا مایت‌های موجود در گرد و خاک یا مدفوع حشرات که وارد ریه‌ها می‌شوند، حساسیت بیش از اندازه پیدا کند. سپس دستگاه ایمنی که این بار نسبت به ماده مزبور حساس شده، هر بار که حتی با مقادیر بسیار اندکی از آن مواجه می‌شود، واکنش بسیار شدیدی از خود نشان می‌دهد.

همه آلرژی ندارند. برخی از مردم از لحاظ ژنتیکی استعداد ابتلا به این عارضه را دارند (یکی از والدین یا هر دو آن‌ها دچار آلرژی هستند) و برخی نیز تنها در واکنش به محیط دچار آن می‌شوند.

یک نظریه موسوم به فرضیه نظافت این طور عنوان می‌کند که آلرژی‌ها بهایی است که در ازای حفظ خود و کودکان‌مان، در برابر میکروب‌های بیماری‌زا با استفاده از مواد پاک‌کننده و آنتی‌بیوتیک

می‌پردازیم. نکته این است که عدم مواجهه با آلودگی‌ها، گرد و غبار و برخی عفونت‌های سالیان نخست کودکی، بعدها دستگاه ایمنی را در برابر این عوامل دچار حساسیت بیش از اندازه می‌کند. به عنوان مثال، در تحقیقات صورت گرفته در اروپا متوجه این نکته شده‌اند که کودکانی که در تماس مرتب با حیوانات و اصطبل‌ها هستند، کم‌تر از کودکانی که در روستا و مزارع زندگی نمی‌کنند، دچار تب یونجه می‌شوند. از سوی دیگر، مواجهه مکرر با برخی آلرژی‌ها، مثل همین مایت‌های موجود در گرد و غبار، ممکن است فرزندان پدر و مادرهای مبتلا به آلرژی را گرفتار آلرژی کند.

* عوامل حساسیت‌زای متداول

ماده‌ای که موجب رینیت آلرژیک در یک فرد می‌شود، ممکن است هیچ اثری در دیگری نداشته باشد. برخی از مواد، حساسیت‌زاتر از دیگران هستند:

- **گرده‌های گل:** این سلول‌های بسیار کوچک که در تولیدمثل گیاهان گل‌دار نقش دارند، سوار بر نسیم‌های بهاری مستقیماً وارد بینی، گلو و چشم‌ها می‌شوند.

یادمان باشد، مقصر اصلی گیاهانی نیستند که به صورت چشمگیر و تماشایی گرده در هوا می‌پراکنند. مشکل اصلی از گیاهانی است که گل‌هایشان بسیار ریز و آنقدر نامشخص هستند که به ندرت متوجه گل دادن آن‌ها می‌شویم. بیشترین گرده‌ها توسط درخت‌ها (توسکا، درخت زبان گنجشک، قان، سرو، نارون، افرا، توت، بلوط، صنوبر، چنار، گردو و سدر)، علف‌ها (برمودا، چمن آبی فام، علف‌هایی که در درخت‌زارها می‌رویند، علف چاودار، علف ترش، علف شیرین و دم گربه چمنی) و علف‌های هرز (بوته‌های خشک که برای سوزاندن به کار می‌روند، پیر بهار، خاربن روسی، بشنیزه و خار غلتان) در هوا پراکنده می‌شوند.

- **کپک‌ها:** کپک‌ها، گرچه به بدنامی گرده‌ها نیستند، ولی هاگ‌های آن‌ها به همان اندازه موجب آلرژی می‌شوند.

کپک‌ها در محیط خانه و بیرون وجود دارند. کپک‌های محیط خانه در زیرزمین‌ها، حمام‌ها، مرطوب‌کننده‌های هوا و قوطی‌های آشغال، خلاصه، هر کجا که رطوبت است، رشد می‌کنند. کپک‌های بیرون از محیط منزل که از بهار تا اول فصل یخبندان وجود دارند، نیز در شرایط نم و رطوبت رشد و نمو می‌کنند. آن‌ها عاشق چوب‌های در حال فساد و تباهی، توده انباشته برگ‌های خیس و نیز محل‌های تهیه کود گیاهی هستند (توجه داشته باشید کپک‌هایی که حساسیت‌زا هستند، همان‌هایی نیستند که خوردن‌شان مسمومیت‌زا است).

- **مایت‌های گرد و غبار:** این خویشاوندان میکروسکوپی عنکبوت و ساس، در لابه‌لای تار و پود پارچه‌ها، ملحفه‌ها، فرش و مبلمان زندگی می‌کنند و غذای‌شان، ذرات ریخته‌شده پوست بدن ما است. اجساد فاسد شده مایت‌های مرده و مدفوع‌شان دارای پروتئین بسیار حساسیت‌زایی هستند.

- **حیوانات و آفات خانگی:** پروتئین‌های موجود در بزاق حیوانات به ویژه گربه که هنگام تمیز کردن خودشان آن را با زبان به پوست و موهایشان می‌مالند، بسیار حساسیت‌زا است. همین طور مو و قطعات جدا و خشک شده پوست که از بدن حیوانات خانگی در محیط خانه پراکنده می‌شوند، نیز حساسیت‌زا هستند. ادرار موش و مدفوع سوسک نیز دارای پروتئین‌های حساسیت‌زا هستند.

* آسم غیر مربوط به آلرژی

آسم غیر مربوط به آلرژی، ممکن است ناشی از واکنش به داروهایی مثل آسپیرین و یا ناشی از عوامل شغلی و یا عفونت‌های دستگاه تنفسی یا حتی ناشی از ورزش باشد. در فصول سرد سال با افزایش عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی، چه از نوع ویروسی و چه باکتریایی، علائم بیماری آسم شدیدتر می‌شود. از این رو برای پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی برای کودکان آسمی واکسن آنفلوآنزا توصیه می‌شود.

* آسم ناشی از ورزش

آسم ناشی از ورزش، هنگامی رخ می‌دهد که ریه‌ها به تغییرات رطوبت و حرارت هوا حساسیت بیش از حد داشته باشند.

برخی از علائم این بیماری عبارتند از:

- خس خس سینه یا سرفه
 - درد یا فشار در قفسه سینه
 - تنگی نفس
 - خسته شدن یا از نفس افتادن سریع در حین بازی یا ورزش
 - سرفه کردن درون خانه پس از فعالیت جسمی در خارج خانه
 - اجبار به متوقف شدن پس از تنها چند دقیقه دویدن
- ورزش و فعالیت، خنده، هوای سرد و خشک، بوی قوی و محرک‌هایی مثل دود سیگار، رنگ و بخارهای شیمیایی و حتی استرس روانی نیز بیماری آسم را شدیدتر می‌کند.

استرس چیست؟

استرس حالتی است که شما در واکنش به فشار دنیای بیرون (مدرسه، محیط کار، خانواده، دوستان و ...) یا دنیای درون (تمایل به موفقیت، میل به پذیرفته شدن و ...) احساس می‌کنید. استرس واکنش طبیعی افراد در هر سنی است.

استرس از گزینه فرد در محافظت از خویش در برابر فشار عاطفی یا جسمی و مقابله با خطر نشأت می‌گیرد. در واقع اندکی استرس لازم است. بیشتر ما بدون احساس رقابت نمی‌توانیم در ورزش، موسیقی، کار و مدرسه موفق شده، به کمال برسیم. بدون استرس، بیشتر ما، پروژه‌ها یا کارهای خود را به موقع به پایان نخواهیم رسانید.

نشانه‌های وجود استرس:

- احساس افسردگی، بد خلقی، گناه، خستگی
- سردرد، دل درد، اختلال خواب
- خندیدن و گریه کردن بی دلیل
- سرزنش کردن دیگران به خاطر چیزهای ناخوشایندی که برای تان اتفاق می‌افتد
- فقط جنبه منفی چیزها را دیدن
- احساس این که چیزهایی که قبلاً برای شما جالب و سرگرم کننده بوده‌اند، دیگر جذابیت خود را از دست داده‌اند و بیشتر باری هستند که بر شما تحمیل می‌شوند
- انزجار از آدم‌ها یا مسئولیت‌هایتان

شیوه‌های مفید در مبارزه با استرس:

- خوردن غذای متعادل به صورت منظم
- کم کردن مصرف چای و قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار
- خواب کافی
- تمرینات منظم ورزشی

چگونه می‌توانیم با استرس کنار بیاییم؟

گرچه شما همیشه نمی‌توانید چیزهای تنش‌زا را کنترل کنید، اما می‌توانید واکنش خود را در برابر آن‌ها تحت کنترل درآورید. احساس شما درباره چیزها نتیجه طرز تفکر شما درباره آن‌هاست. اگر بتوانید شیوه تفکر خود را تغییر دهید، خواهید توانست احساس خویش را نیز تغییر دهید.

برای کنار آمدن با استرس، این موارد را مد نظر قرار دهید:

- (۱) فهرستی از چیزهای تنش‌زا را تهیه کنید. دوستان، خانواده، مدرسه و سایر فعالیت‌ها را در نظر بگیرید. بپذیرید که نمی‌توانید هر چیزی را که در فهرست‌تان آورده‌اید، کنترل کنید.
 - (۲) مواردی را که می‌توانید، تحت کنترل در آورید. برای مثال، اگر زیادی کار می‌کنید و فرصتی برای مطالعه ندارید، با رئیس‌تان درباره کاهش ساعات کار صحبت کنید.
 - (۳) به خودتان استراحت بدهید. به خاطر داشته باشید که همیشه نمی‌توانید همه را از خودتان راضی نگاه دارید و خطا کردن امری جایز است.
 - (۴) خودتان را به انجام چیزهایی که نمی‌توانید یا نمی‌خواهید انجام دهید، مجبور نکنید. اگر سرتان زیادی شلوغ است، در مورد کمک به خواهرتان برای چیدن اسباب‌های خانه‌اش قول ندهید. اگر خسته هستید و حال بیرون رفتن ندارید، به دوست‌تان بگویید که برای شب دیگری قرار خواهید گذاشت.
 - (۵) کسی را برای صحبت کردن پیدا کنید. صحبت با دوستان و خانواده، کمک‌کننده خواهد بود، چرا که امکان بیان احساسات‌تان را به شما می‌دهد. اما ممکن است مشکلات خانوادگی یا اجتماعی شما دشوارتر از آن باشند که بتوان در موردشان بحث کرد.
- اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید با خانواده و یا دوستان راحت درباره مشکلاتتان صحبت کنید، با یک نفر خارج از این مجموعه صحبت کنید. این فرد می‌تواند روحانی، مشاور مدرسه یا پزشک خانواده باشد.

راه‌های نادرست مقابله با استرس:

راه‌های سالم و ناسالم در کنار آمدن با استرس وجود دارند. فرار از مشکلات با مصرف مواد مخدر بسیار خطرناک است. این راه‌ها می‌توانند بسیار وسوسه‌انگیز باشند و به وسیله دوستان‌تان به شما تعارف شوند. ممکن است داروهای روان‌گردان غیر مجاز پاسخ‌های آسانی به نظر برسند، اما چنین نیست. مصرف این مواد مشکلات جدیدی را به مشکل شما اضافه می‌کند، مانند اعتیاد یا مشکلات خانوادگی و به مخاطره افتادن سلامتی.

* پیشگیری و درمان آسم

آگاه بودن بیماران آسمی با سرشت بیماری آسم، استفاده صحیح از درمان‌ها و پرهیز جدی از مواد حساسیت‌زا با تغییر زندگی و پاکسازی محیط زندگی و شناخت عوامل تشدیدکننده بیماری همه و همه در کنترل و پیشگیری از بروز حملات آسم بسیار مؤثر است. آسم هرگز به طور کامل قابل علاج نیست و معمولاً درمان و اداره طولانی مدت برای کنترل آن نیاز است.

یکی از راه‌های درمان بیماری آسم، استفاده از اسپری‌های استنشاقی است که معمولاً توسط بیماران ترجیح داده می‌شود. سالبوتامول و تربوتالین از جمله اسپری‌هایی هستند که به طور شایع نسخه می‌شوند. از اسپری آسم استفاده کنید.

افراد مبتلا به آسم، اغلب باید داروهای استنشاقی را از طریق اسپری یا اینهالر به میزان معینی مصرف کنند. استفاده درست از اسپری تضمین می‌کند که شما مقدار مناسبی دارو که به تنفس شما کمک می‌کند، دریافت کنید.

در استفاده از اسپری به این نکات توجه کنید:

- کلاهک دستگاه را بردارید و مخزن را تکان دهید و بعد آن را در وضعیت قائم نگه دارید
- سرتان را اندکی به عقب ببرید و از ریه‌های‌تان هوا خارج کنید
- سر وسیله را درون دهان قرار دهید یا اگر از محفظه یا اسپیسر استفاده می‌کنید، اسپری را به اسپیسر متصل کنید و سر اسپیسر را درون دهان قرار دهید
- در حالی که به آرامی در طول سه تا پنج ثانیه هوا را به درون ریه‌هایتان وارد می‌کنید، روی پیستون بالای وسیله فشار آورید.
- برای ۱۰ ثانیه نفس‌تان را حبس کنید تا دارو فرصت پرکردن ریه‌ها را پیدا کند
- در صورتی که لازم است بیشتر از یک بار استنشاق را انجام دهید، همین کارها را تکرار کنید

* وسواسی‌ها بیشتر دچار آسم می‌شوند

بررسی‌ها نشان می‌دهند تعداد موارد آسم و انواع حساسیت‌ها در بین افراد وسواس بیشتر است به ویژه این که در دهه های اخیر، خانم‌ها اهمیت بیشتری به تمیزی می‌دهند و همین موضوع موجب افزایش این قبیل بیماری‌ها می‌شود. مسئله مهم این است که استفاده از مواد ضدعفونی کننده و میکروب‌کش در منازل و محل کار، به منظور پاکیزگی بیشتر، با تأثیر بر سیستم تنفسی و پوست، احتمال ابتلا به انواع آسم و حساسیت را افزایش می‌دهد. بنابراین وسواس بیش از حد و استفاده از انواع شوینده‌هایی که دارای مواد

شیمیایی هستند، نه تنها مفید نیست بلکه مضر نیز هست. هیچ احتیاجی به نظافت بیش از حد و از بین بردن کامل میکروب‌ها و باکتری‌ها نیست، زیرا برخی از باکتری‌ها بی ضرر بوده و وجود آن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند.

چنانچه افراد در سال‌های اول زندگی تا حدی در معرض میکروب‌ها قرار بگیرند، ورود این میکروب‌ها به بدن، موجب افزایش نقش حمایتی و قدرت ایمنی بدن می‌شوند. دانشمندان نیز این مطلب را تایید کرده و معتقدند میکروب‌ها در حد کم به انسان آسیب نمی‌رسانند و بهتر است از مواد شیمیایی پاک-کننده کم‌تر استفاده شود. بنا به گفته دانشمندان این که استفاده از چه موادی و به چه میزان احتمال ابتلا به بیماری‌هایی نظیر آسم، اگزما و بسیاری حساسیت‌ها را افزایش می‌دهد، هنوز به طور دقیق مشخص نیست و نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

نکته قابل ملاحظه این است که گرد و خاک بیش از حد نیز تشدید کننده بیماری‌هایی نظیر آسم و مشکلات تنفسی است و در این میان نمی‌توان نقش نظافت و پاکیزگی را نادیده گرفت.

منابع:

<http://www.isnatums.com>

<http://www.hamshahrionline.ir>

<http://www.iranmania.com>

خبرگزاری فارس