

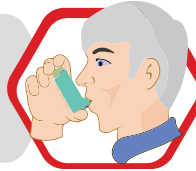


اصلاح باورهای نادرست درباره آسم



باور نادرست

آسم با افزایش سن خوب می‌شود



حقیقت: علایم 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.

باور نادرست



آسم یک بیماری روحی و روانی است

حقیقت: اگر چه اختلالات روحی روانی مانند اضطراب و افسردگی می‌توانند باعث تشدید آسم شوند ولی آسم یک بیماری روحی روانی نیست.

باور نادرست

داروهای درمان آسم بویژه اسپری‌ها وابستگی می‌دهند و اعتیاد آور هستند



حقیقت: 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.



باور نادرست

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



حقیقت: 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 باشد.



باور نادرست

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



حقیقت: 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.

باور نادرست

دود اسپند در پیشگیری از ابتلا به آسم موثر است



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

اصلاح باورهای نادرست در باره آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است که تحت تاثیر عوامل محیطی و ژنتیکی بروز می کند. در افراد مبتلا به آسم، حساس بودن راه های هوایی، منجر به واکنش شدیدتر نسبت به محرک ها و عوامل حساسیت زا و بروز انسداد در راه های هوایی می شود. شایع ترین 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 می دهد. همچنین افرادی که سابقه انواع آلرژی ها را دارند با احتمال بیشتری ممکن است به آسم مبتلا شوند. مواجهه با برخی عوامل محیطی همچون دود سیگار، آلودگی هوا، آلرژن های استنشاقی نظیر گرده گل ها، کپک ها و قارچ ها، گرد و خاک، عوامل حساسیت زای حیوانات (پر، مو یا پوست)، آلاینده های شیمیایی و یا تماس های شغلی (نظیر کارگران لاستیک سازی، رنگ سازی، چوب بری، نانوایی،) می تواند منجر به بروز آسم شود.

در خصوص ماهیت این بیماری و روش های پیشگیری و کنترل آن، یک سری باورهای نادرست در جامعه رواج دارد که انجام آنها نه تنها تاثیری در پیشگیری از ابتلا و یا درمان بیماری ندارد بلکه گاهی اوقات موجب تشدید علائم بیمار و از کنترل خارج شدن بیماری نیز می گردد. لذا تصحیح این باورهای غلط در جامعه به ویژه در افراد مبتلا به آسم و خانواده های ایشان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۱۱ باور رایج نادرست در مورد بیماری آسم و پاسخ صحیح و علمی به این باورهای غلط عبارتند از:

باور نادرست



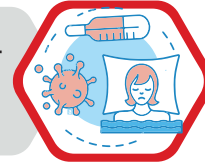
آسم بیماری دوران کودکی است و بزرگسالان به این بیماری مبتلا نمی شوند

حقیقت: بیماری آسم در هر سنی می تواند رخ دهد (کودکان، نوجوانان، بالغین و سالمندان)

باور نادرست



آسم یک بیماری عفونی است



حقیقت: آسم بیماری عفونی و مسری نیست هرچند 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.

باور نادرست



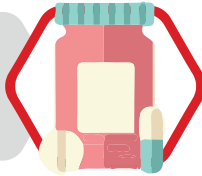
افراد مبتلا به آسم نباید ورزش کنند

حقیقت: 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 سالیوتامول 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.

باور نادرست



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



حقیقت: 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 می توان دوز استروئید را کاهش داد.

باور نادرست



مصرف کورتون در کودکان مبتلا به آسم، موجب تاخیر رشد و کوتاهی قد می شود



حقیقت: 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.