

## آیا می توان از بروز آسم پیشگیری کرد؟



### مایت های موجود در گرد و غبار

به نظر می رسد که آلرژی نسبت به مایت، مهمترین علت افزایش آسم در کودکان باشد. به همان نسبتی که خانه ها کوچک می شوند، میزان مایت های موجود در آنها نیز افزایش می یابد. مطالعات انجام شده در چندین منطقه نشان داده اند که هر چه مقدار مایت های موجود در منزل (بویژه اتاق خواب) بیشتر باشد میزان خطر ابتلا به آلرژی نسبت به مایت و آسم بیشتر می شود.

### دود سیگار

احتمالاً دود سیگار، دومین علت افزایش آسم کودکان است و نباید اجازه دهید کودکان با دود تنباکو مواجه شود. اگر سیگار می کشید باید به منظور حفظ سلامت کودک و خودتان آن را ترک کنید و پزشکتان می تواند جهت ترک سیگار به شما کمک کند که روش های مختلف آن می تواند شامل مشاوره، حمایت اجتماعی و تجویز دارو باشد. اگر کسی در منزل شما هست که نمی تواند سیگار را ترک کند باید همواره در خارج از منزل سیگار بکشد (نه در فضای بسته اتاق، زیرزمین، حمام زیرا که دود در فضاهای بسته گردش نمی کند)

### تغذیه با شیر مادر

در نتیجه یکی از مطالعات انجام شده پیشنهاد شده است که تغذیه با شیر مادر به مدت حداقل 4 ماه اول زندگی خطر بروز آسم را کاهش می دهد. در این مطالعه یک شیر خشک هیدرولیز شده نیز به طور مشابهی خطر بروز آسم را کاهش می دهد هر چند که شیر خشک مانند شیر مادر حاوی سلول های زنده به منظور مقابله با عفونت ها و نیز سایر عوامل مهمی که در شیر مادر یافت می شود نیست.

### سگ و گربه

نتایج اولیه بعضی از تحقیقات نشان می دهد، که انسان هایی که مرتباً با حیوانات خردار مواجه هستند احتمال بروز آسم در آنها بیشتر است. در خانواده هایی که آلرژی هایی مانند آسم، آلرژی بینی و اگزما شایع است اجتناب از نگهداری حیوان مهم است.

## گرد و خاک

تحقیقات اخیر که در چند کشور انجام شده، نشان داده است که اگر سیستم ایمنی بدن شیرخوار زیر 6 ماه به شدت درگیر مبارزه با عفونت‌ها باشد ممکن است ظرفیت آن بیش از حد اشغال شود و سلول‌ها، و مواد شیمیایی که باعث بروز آلرژی می‌شوند بوجود نیاید. همچنین شواهدی وجود دارد که کودکانی که با عوامل میکروبی بیشتری در تماس هستند کودکانی که تا قبل از 6 ماهگی در مهد کودک نگهداری می‌شوند و کودکانی که در مزارع زندگی می‌کنند کمتر به آلرژی‌ها و آسم مبتلا می‌شوند. این کودکان ممکن است دچار عفونت‌های بیشتر و ویروسی شوند که امکان دارد در سنین پائین، منجر به حملات خس خس نیز بشود ولی احتمال بروز آسم مزمن به همراه آلرژی‌ها نادر است.

## آیا عوامل خطری برای آسم وجود دارد؟

احتمالاً مهمترین عامل خطر ایجاد آسم، وجود آلرژی‌ها در خانواده بیمار است.

کودکانی که والدین آنها یا سایر اعضای خانواده آنها دچار آلرژی هستند، احتمال به ارث بردن بیماری آلرژیک در آنها افزایش می‌یابد. از جمله آلرژی‌هایی که در خانواده‌ها بروز می‌نماید می‌توان از آسم، آلرژی بینی، اگزما، کهیر و آلرژی غذایی نام برد.

استعمال دخانیات در فضای منزل منجر به افزایش خطر بروز آسم می‌شود و تأکید بر این نکته مهم است، زیرا که اجتناب از استعمال دخانیات در فضاهای بسته، یک راه ساده کاهش خطر بروز آسم در کودکان است.

## آیا کودکی که مبتلا به آسم است خوب می‌شود؟

گرچه آسم یک بیماری بالقوه خطرناک است ولی با درمان مناسب اکثر کودکان خوب می‌شوند. بهترین مطالعاتی که بر روی سرانجام درازمدت آسم شده در استرلیا انجام گرفته است و نشان داده که دو سوم کودکان مبتلا به آسم بهبود می‌یابند که گاهی این امر قبل از بلوغ و یا حوالی آن است ولی در تعداد کمی از بیماران در دوران بزرگسالی، بیماری عود می‌کند. در بیشتر یک سوم باقی مانده نیز با افزایش سن، بیماری آنها بهبود می‌یابد و فقط حدود 10% از کودکان مبتلا به آسم در بزرگسالی نیز به آسم را به عنوان یک مشکل عمده تجربه می‌کنند.

واحد غیرواکیر مرکز بهداشت شهرستان شیراز

شهدای انقلاب

روز جهانی بهداشت در سال 2008

«حفظ سلامتی در برابر تغییرات آب و هوایی»