Prepared BY :Samrawit Desta

አስም (ASTHMA)

አስም ምንድን ነው ?

- በተፈጥሮ የአይርቱቦዎቻችን እንዳጋጣሚከሚገባ ከማንኛውምባእድነገርአራሳቸውንየሚጠብቁበትመንገድአላቸው
- ይህ ለባዕድ ነገር የምናሳየው መልስ የተጋነነ ሆኖ የመተንፈሻ ቱቦዎቻችን መጥቡበን በማስከተል በአተነፋፈስ ላይ ችግርን የሚያስከትል በሽታ ነው አስም ማለት ።
- ስለዚህ በሌላ ጤነኛሰው ላይየማናያቸውን ምልክቶች በእነሱ ላይ እናያለን።
- በተለይ ደግሞ እን ደየአበባ ብናኝ፣አዋራ፣የእንስሳት ፀጉርየመሳሰሉ ነገሮች አስም ባለባቸው ሰዎች ላይ ከበድ ያለጉዳትን ያደርሳሉ
- ባአጭሩ አስም ማለት ከላይ ለተጠቀሱትና ሌሎችም ነገሮች አለርጂክ መሆንና ለእነሱም ተገቢውን በአለርጂክ ጊዜየሚኖር መልስ ማሳየት ነው።
- ለነእዚህ ባእድ ነገር ሲኖር የሚኖሩ መልሶች ጊዜያዊ የሆነየአየር ቱቦዎች መጥቡበ፣የትንንሽ ቱቦዎች (bronchial tubes) ማበጥ፣በሰውነታችን የሚመረተው የአየርቱቦ ፈሳሽ(mucus) ከተለመደው በዛ ብሎ መመረትየ መሳሰሉ ክስተቶችን ያጠቃልላል።
- የትንንሽቱቦዎች (bronchial tubes) ማበጥ ለረዥም ጊዜየሚቆይ ጉዳት ከሚያመጡትለውጦችውስጥይመደባል
- ### ምልክቶች
  - "ኩርኩር" የሚልአተነፍፈስ(wheezing)
  - ትንፍሽማጠር
  - ደረትንውጥርአድርጎመያዝ(chest tightenes)
  - ደረቅሳል
  - ድካም፣ጭንቀት
  - መፍዘዝ፣ራስንማዞር
  - አፍንጫንናቆዳንማሳከክ

  .
- ## ለአስም_የሚያጋልጡ_ነገሮች
- አስምእንዲከሰትየሚደርጉየተለያዩነገሮችአሉ።እነዚህም
  - በቤተሰብዉስጥመሰልችግርካለ
  - ሌሎችየአለርጂህመሞችካለዎ(የቆዳ፣የሳይነስ)
  - ክብደትመጨመር
  - የሚያጨሱከሆነ
  - ሌላየሚያጨስሰዉካለ(የሲጋራጭስመማግ)
  - ለእየርብክለትመጋለጥ
  - እንደእርሻ፣የፀገርስራናከፋብሪካጋርየተገናኙኬሚካሎችከስራቹሁኔታየተነሳየተጋለጡሰዎች
- ለተለያዩ ነገሮች አለርጅ መሆን(አቧራ፣የቤትውስጥእንስሳት/የድመትወይምውሻፀጉር/፣የአበባፍሬዎች)
- ጉንፋን(viral respiratory tract infection)
- የአየር መለዋወጥ፣ቀዝቃዛአየር
- እንቅስቃሴ(exercise)
- ቃር(gastroesophageal reflex disease)
- የሳይነስበሽታ
- ከባድሽታያላቸውነገሮች(ሽቶ፣ዶድራንት፣ቀለም)
- ጭንቀት
- የተለያዩመድኃኒቶች(አስፕሪን፣የህመምማስታገሻመድኃኒቶች/NSAIDs/፣ለግፊትናለልብበሽታየሚሰጡመድኃኒቶች/beta blockers/...)

.

➢ ምርመራ

- አካላዊምርመራ
- የሳንባ አተነፋፈስ ምርመራ
- የደምምርመራ
- የደረት ራጅ

➢ የአስም_ህክምና

አስምበህክምናሊድንአይችልም።ነገርግንየህመምምልክቶቹንልንቆጣጠራቸዉእንችላለን።
አስምበጊዜሂደትብዙዉንጊዜሊለዋወጥስለሚችልከህክምናባለሙያዎጋርበመመካከርመድሃኒትዎንእንደአስፈላጊነቱማስተካከልያስፈልጋል።

አስምንሊያስነሱየሚችሉነገሮችንመከላከል፦አስምንሊያስነሱ/ሊያባብሱየሚችሉነገሮችመቀነስአስምንለመቆጣጠርከሚረዱመንገዶችአንዱነዉ።
ከነዚህምዉስጥ

● ቅዝቃዜበሚኖርበትወቅትአፍናአፍንጫንመሸፈን

● ሻጋታንማስወገድ፡- የሻጋታቡናኝንለመከላከልበሻወርቦታ፤በኩሽናናበመኖሪያቤትዎአካባቢያሉሻጋታዎችንማስወገድ

● ከቡናኝመከላከል

● በመደበኛሁኔታየመኖሪያቤትዎንማፅዳት

● መደበኛየሆነየአካልብቃትእንቅስቃሴማድረግ

ለምንየተወሰኑሰዎችአስምእንደሚያዙናሌሎችደግሞለምንእንደማይያዙየሚታወቅነገርየለም።
አስምየአካባቢያዊናከዘርጋርበተገናኘሊከሰትየሚችልየህመምአይነትነዉተብሎይገመታል።

- በአፍየሚነፍ መድኃኒት(puff)
- የሚዋጡ እንክብል መድኃኒቶች
- በደም ስር የሚሰጡ መድኃኒቶች

➢ አስምን_ሊያባብሱ_የሚችሉ_ነገሮች

- የአየርዉስጥአለርጂዎች፡- የአበባሽታ(ፖለን)፣ሻጋታ፣የበረሮሽታ፣አቧራ
- እንደጉንፋንያሉየመተንፈሻአካልአንፈክሽኖችመኖር
- የአካልእንቅስቃሴካደረጉበኃላየሚመጣ
- ቀዝቃዛአየር
- የአየርመበከል፤ለምሳሌበጭስ
- መድሃኒቶች፡- ቤታብሎከርስ፣አስፕሪን፣አይቡፕሮፌን
- የስሜትመለዋወጥ፣ጭንቀት
- የቃርህመም

- በተወሰኑሴቶችላይበወርአበባዑደትወቅትሊባባስይችላል።

➢ የአስም_ህመምዎ_መባባሱን_የሚያሳዩ_ምልክቶች፡

- የአስምህመምምልክቶችተደጋግሞመከሰትናየሚያስጨንቅዎከሆነ
- የአተነፋፈስችግርዎእየጨመረመምጣት
- የአስምህመምዎንበፍጥነትሊያሻሽሉየሚችሉመድሃኒቶችንበተደጋጋሚመዉሰድ

➢ የህክምና_ባለሙያዎን_ማማከር_የሚገባዎ_መች_ነዉ?

ከፍተኛደረጃየደረሰአስምለህይወትአስጊሊሆንይችላል።ስለዚህየህመምዎምልክቶችእየተባባሱከመጡየህክምናባለሙያዎንማማከርያስፈልጋል።
የሚከተሉትምልክቶችካለዎየህክምናባለሙያዎንበፍጥነትያማክሩ።

- የትንፋሽማጠርወይምሲርሲርየሚለዉድምጽበፍጥነትከተባባሰ
- እንደአልቡቴሮልያሉለድንገተኛጊዜየሚሆኑመድሃኒቶችንወስደዉየማይሻሻልከሆነ
- መጠነኛእንቅስቃሴበሚያደርጉበትወቅትየትንፋሽማጠርየሚከሰትከሆነ

➢ የአስም ህመምተኛ ሰው እራሱን እንዴት ሊንከባከብ ይችላል?:

በሽታውእንዳለብህከታወቀበኋላየሚሰጡህንመድሃኒቶችበዶክተሩትእዛዝመሰረትበአግባቡተጠቀም።
በተጨማሪቪታሚንሲእናቪታሚንኤንየያዙምግቦችንለምሳሌፍራፍሬእናአትክልትን – ቲማቲም፣ቃሪያ፣ጥቅልጎመን
(ቪታሚንሲበሙቀትቶሎስለሚጠፋበደንብባይበስሉይመከራል) በተጨማሪሎሚእናብርቱካን – እንዲሁምየአሳዘይትንተመገቡ።
ከዚህባለፈበቂእረፍትማግኘትናአስሙንከሚያባብሱነገሮችመራቅቀይታህንያቃልልሃል።
በሽታውከሚያመጣቸውከሚፈሩመዘዞቹእንዳብአጭርጊዜየመባባስባህሪውስለሆነበተቻለህአቅምሁሉአስምህለመቆጣጠርጥረትአድርግ።

➢ በአጭርጊዜየሚባባስአስም (Asthma Attack) ምንድንነው?

- ይሄችግርለህይወትየሚያሰጋሲሆንአስምያለበትሰውላይየበሽታውምልክቶችበድንገትበጣምሲባባሱብትእናመተንፈስሲያቅተውይከሰታል፡
  ፡ከዚህበፊትየምትወስደውመድሃኒትየማያሽለውአይነትሳል፣የትንፋሽማጠር፣የደረትመወጠርዋናዎቹምልክቶችናቸው።
  አንዳንዴከንፈርህ፣ፊትህናጣቶችህሊጠቁሩይችላሉ።እነዚህምልክቶችከሰውወደሰውእንዲሁምከጊዜጊዜይለያያሉ።
  የዚህበሽታዋነኛችግርየኦክስጅንእጥረትስለሆነአንድሰውበአጭርጊዜየተባባሰአስምያጋጠመውሰውበፍጥነትሆስፒታልሄዶኦክስጅንእንዲያ
  ገኝመደረግአለበት።ከዚህበተጨማሪምየተለያዩመድሃኒቶችንይወስዳል፡

➢ የአስም በሽታ መከላከያዎች

የኢንፉሌንዛእናኒሞኒያክትባትመዉሰድ፦ክትባቶችበጊዜመውሰድለአስም

በሽታመነሻሊሆኑየሚችሉትንኢንፉሌንዛእናኒሞኒያመከላከልይችላል

1. ለአስምበሽታየሚያጋልጡነገሮችንለይቶማወቅናማስወገድከቤትውጪ

የሚገኙእንደአበባድቁት፣ቀዝቃዛአየርናየአየርብክለትየመሳሰሉትየአስም

በሽታሊያስለሱስለሚችልከነዚህነገሮችመራቅተገቢነው።

2. የአተነፋፈስሁኔታንመከታተልእናየአስምበሽታምልክቶችየሆኑትንሳል፣

የትንፋሽእጥረትናየመሳሰሉትማስተዋልናህክምናማድረግተገቢነው።

3. ቶሎ(በጊዜ) መታከምበቶሎእርምጃየምንወስድከሆነበሽታንስርሳይሰድ

መቆጣጠር።

መድሃኒቶችንበታዘዙልንመሰረትመዉሰድ/መጠቀምእንችላለን