Prepared BY :Samrawit Desta

አስም (ASTHMA)

አስም ምንድን ነው ?

- በተፈጥሮ የአይርቱቦዎቻችን እንዳጋጣሚከሚገባ ከማንኛውምባእድነገርእራሳቸውንየሚጠብቁበትመንገድአላቸው
- ይህ ለባዕድ ነገር የምናሳየው መልስ የተጋነነ ሆኖ የመተንፈሻ ቱቦዎቻችን መጥበብን 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 መጥበብ፣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)
    - ለአየርብክለትመጋለጥ
    - እንደእርሻ፣የፀገርስራናከፋብሪካጋርየተገናኙኬሜካሎችከስራቹሁኔታየተነሳየተጋለጡሰዎች
- ለተለያዩ ነገሮች አለርጅ መሆን(አቧራ፣የቤትውስጥእንስሳት/የድመትወይምውሻፀጉር/፣የአበባፍሬዎች)
- ጉንፍን(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።
አስምየአካባቢያዊናከዘርጋርበተገናኘሊከሰትየሚችልየህመምአይነትነዉ.ተብሎይገመታል።

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

አስምን_ሊያባብሱ_የሚችሉ_ነገሮች

- የአየርዉስጥአለርጂዎች፥- የአበባሽታ(ፖለን)፣ሻጋታ፣የበረሮሽታ፣አቧራ
- እንደጉንፋንያሉየመተንፈሻአካልአንፌክሽኖችመኖር
- የአካልእነቅስቃሴካደረጉበኋላየሚመጣ
- 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 (ቪታሚንሲበሙቀትተሎስለሚጠፋበደንብባይበስሉይመከራል) በተጨማሪሎሚእናብርቱካን – እንዲሁምየአሳዘይትንተመገብ። ከዚህባለፈበቂእረፍትማግኘትናአስሙንከሚያባብሱነገሮችመራቅቀዩታህንያቃልልልሃል። በሽታውከሚያመጣቸውከሚፈሩመዘዞቹአንዱበአጭርጊዜየመባባስባህሪውስለሆነበተቻለህአቅምሁሉአስምህለመቆጣጠርጥረትአድርግ።

➢ በአጭርጊዜየሚባባስአስም (Asthma Attack) ምንድንነው?

- ይሄችግርለህይወትየሚያስጋሲሆንአስምያለበትሰውላይየበሽታውምልክቶችበድንገትበጣምሲባባሱበትእናመተንፈስሲያቅተውይከሰታል። ከዚህበፊትየምትወስደውመድሃኒትየማያሽለውአይነትሳል፣የትንፋሽማጠር፣የደረትመወጠርዋናዎቹምልክቶችናቸው። አንዳንዴከንፈርህ፣ፊትህናጣቶችህሊጠቁሩይችላሉ።እነዚህምልክቶችከሰውወደሰውእንዲሁምከጊዜጊዜይለያያሉ። የዚህበሽታዋነኛችግርየኦክስጅንእጥረትስለሆነአንድሰውበአጭርጊዜየተባባሰአስምያጋጠመውሰውበፍጥነትሆስፒታልሄዶኦክስጅንእንዲያገኝመደረግአለበት። ከዚህበተጨማሪምየተለያዩመድሃኒቶችንይወስዳል፡

➢ የአስም በሽታ መከላከያዎች

የኢንፋሌንዛእናኒሞኒያክትባትመዉሰድ፦ክትባቶችበጊዜመውሰድለአስም

በሽታመነሻሊሆኑየሚችሉትንኢንፋሌንዛእናኒሞኒያመከላከልይችላል

1. ለአስምበሽታየሚያጋልጡነገሮችንለይቶማወቅናማስወገድከቤትውጪ

የሚገኙእንደአበባድቄት፣ቀዝቃዛአየርናየአየርብክለትየመሳሰሉትየአስም

በሽታሊያስለሱስለሚችልከነዚህነገሮችመራቅተገቢነው።

2. የአተነፋፈስሁኔታንመከታተልእናየአስምበሽታምልክቶችየሆኑትንሳል፣

የትንፋሽእጥረትናየመሳሰሉትማስተዋልናህክምናማድረግተገቢነው።

3. ቶሎ(በጊዜ) መታከምበቶሎእርምጃየምንወስድከሆነበሽታንስርሳይሰድ

መቆጣጠር።

መድሃኒቶችንበታዘዙልንመሰረትመዉሰድ/መጠቀምእንችላለን