

Farsi

بیماری انسداد ریوی مزمن (سی ا پی دی)
CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE (COPD) AND ASTHMA

هردوی این بیماری ها، بیماری های تنفسی مزمنی هستند که شیوع آنها در حال افزایش است. هرچند شباهت هایی در علائم و درمان آنها وجود دارد، ولی دانستن تفاوت بین آن دو نیز دارای اهمیت است.

آسم چیست؟ (What is asthma?)

آسم بیماری مزمنی است که راه های هوایی شما را تحت تأثیر قرار می دهد. راه های هوایی لوله هایی هستند که هوا را به داخل و خارج ریه ها هدایت می کنند. در آسم، دیواره های درونی راه های تنفسی آزردده و متورم می شوند به گونه ای که بسیار حساس شده، به چیزهایی که به آنها حساسیت (آلرژی) دارید یا برای شما محرک هستند، به شدت واکنش نشان می دهند. در نتیجه، راه های تنفسی باریک تر شده و هوای کمتری به ریه ها می رسد. این حالت می تواند موجب **خس خس** (ویزینگ)، سرفه، تنگی قفسه ی سینه و تنفس مشکل، شود. هنگامی که علائم آسم شما بدتر از همیشه می شود، به آن **حمله ی آسم** می گویند. در یک حمله ی آسمی شدید، راه های هوایی چنان بسته می شوند که اندام های حیاتی شما اکسیژن کافی دریافت نمی کنند. انسان ممکن است در اثر حملات شدید آسمی از بین برود.

"سی ا پی دی" چیست؟ (What is COPD?)

بیماری انسداد ریوی مزمن (سی ا پی دی) نفس کشیدن را برای شما مشکل می سازد. **خلط سرفه کردن و تنگی نفس**، اغلب اولین نشانه های "سی ا پی دی" را تشکیل می دهند. در "سی ا پی دی"، راه ها و کیسه های هوایی شکل خود را از دست داده و "ثقل" می شوند.

سیگار کشیدن، شایع ترین عامل "سی ا پی دی" است. تنفس سایر محرک ها مانند آلودگی، گرد و خاک، یا مواد شیمیایی نیز می تواند سبب "سی ا پی دی" شده یا به ایجاد آن کمک نماید.
ترک سیگار بهترین راه جلوگیری از گسترش "سی ا پی دی" می باشد.
مداوای بیماری، شما را آرام و راحت می کند، ولی درمان قطعی وجود ندارد.

علائم چقدر بهبود می یابند؟ (How much will symptoms improve?)

وقتی آسم بدون وقفه درمان شود، در بیشتر افراد علائم به خوبی کنترل شده، می توانند کارهایی را که دوست دارند، مانند فعالیت های بدنی، تفریح و سرگرمی، یادگیری، خوابیدن، ورزش و سایر کارهای روزمره را ادامه دهند. ورزشکاران زیادی وجود دارند مانند بازیگران هاکی (مثل گری رابرتز) و سایر برندگان مدال المپیک که آسم کاملاً کنترل شده دارند و قادرند در این ورزش ها شرکت نمایند. نکته ی اصلی، کنترل آسم از طریق دوری از محرک های آسم و استفاده ی مؤثر از داروهاست. آسم قابل درمان و کنترل است.

وقتی "سی ا پی دی" دارید، برگرداندن تغییرات مشکل می باشد. بیماران می توانند کنترل علائم خود را بهبود بخشیده و دفعات شعله ور شدن بیماری را کاهش دهند، اما همچنان انسداد راه های هوایی را خواهند داشت.

اهمیت آموزش (The importance of education)

به منظور حفظ کنترل روزیه روز آسم و "سی ا پی دی"، لازم است دارو به طور مرتب مصرف شود. بیماران از برنامه ی آموزشی سازمان یافته ای که توسط یک مربی ورزشی ارائه می گردد، بهره خواهند برد.
اطلاعات آسم در اینترنت

www.calgaryhealthregion.ca/ican/index.html

با مراجعه به www.calgaryhealthregion.ca و انتخاب نماد human atlas، فیلم ویدئویی درمورد آسم یا "سی ا پی دی" به زبان انگلیسی تماشا کنید.
منبع: وب سایت منطقه ی بهداشت کلگری (سی اچ آر) و مجله ی "اپل".