

راهنمای درمان آسم در حاملگی

تهیه کننده: دکتر علیرضا خیاط زاده
متخصص کودکان
فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی

حاملگی تان مبارک

این کتابچه جهت راهنمایی افراد مبتلا به آسم که باردار شده اند تهیه شده است.

در طی حاملگی حفظ سلامتی از سایر اوقات مهمتر است ولی معمولاً خانم‌ها در این ایام بعلت مشغله زیادی که در مورد سایر جنبه‌های بارداری پیدا می‌کنند رسیدگی به آسم خود را فراموش می‌کنند. ولی باید بدانید کنترل آسم بسیار مهم است زیرا آسم در دوران بارداری ممکن سلامت شما و نوزادتان به خطر اندازد..

در این کتابچه شما می‌توانید در مورد موضوعات زیر اطلاعاتی کسب کنید:

☆ درمان آسم ☆ تغذیه ☆ زایمان ☆ مصرف دخانیات ☆ شیردهی

همچنین این کتابچه اطلاعاتی به شما میدهد که چگونه از بروز آسم در نوزادتان با استفاده از پرهیز از عوامل محرک مانند سیگار، مایت گرد و غبار، قارچها و... جلوگیری کنید.

تحقیقات بسیار زیادی در مورد اثرات آسم و داروهای آسم بر حاملگی و جنین انجام شده است که نتیجه کلی آنها این است که اگر آسم کنترل گردد شما می‌توانید حاملگی و زایمانی طبیعی مانند افراد بدون بیماری آسم داشته باشید..

حاملگی خوب و آسومی بدون عارضه با بکارگیری راهکارهای زیر حاصل می‌شود:

- مراقبت بارداری زیر نظر متخصص زنان و متخصص آلرژی بطور مشترک
- نظارت کامل و دقیق
- مصرف منظم داروها
- افزایش آگاهی و اطمینان بخشی به بیمار

بسیاری از خانم‌های مبتلا به آسم در مورد اثرات آسم بر سیر بارداری خود نگران هستند. تعدادی از بیماران مصرف داروهای خود را به خاطر ترس از اثرات دارو بر جنین خود قطع می‌کنند ولی باید بدانید خطر داروهای آسم بر جنین بسیار کمتر از خطر حمله آسم می‌باشد.. بیماران با آسم کنترل نشده بسیار بیشتر در معرض عوارض بارداری مانند تولد نوزاد کم وزن و یا طولانی شدن مدت بستری قرار دارند. بسیار مهم است که خانم‌های باردار داروهای خود را با مقدار مناسب جهت کنترل آسم طی بارداری مصرف نمایند.

درمان آسم در حاملگی

هدف از درمان آسم طی بارداری تمرکز بر حفظ سلامت مادر و جنین است. در طی حاملگی شما نیاز به یک برنامه درمانی مشخص دارید. بسیار مهم است که بلافاصله بعد از بارداری به پزشک خود اطلاع دهید زیرا شاید نیاز باشد برنامه درمانی شما بازنگری شود. عوامل محرک آسم و حتی حساسیت شما به بعضی محرک ها ممکن است طی بارداری تغییر کند.

علائم آسم

هر بیمار مبتلا به آسم ممکن است پاسخ متفاوتی به حاملگی بدهد. در طی بارداری ممکن است وضعیت آسم شما بهتر یا بدتر شود و یا اصلاً تغییری نکند که این بستگی به تغییرات هورمونی دارد. علائم شایع عبارتند از :

- حملات تنگی نفس
- خس خس سینه
- سرفه
- احساس فشار در قفسه سینه

عوامل محرک شایع عبارتند از:

- عفونت های تنفسی مثل سرماخوردگی یا آنفلونزا
- دود سیگار (مصرف دخانیات توسط خود فرد و یا تماس ثانویه با دود سیگار)
- برگشت اسید معده به مری
- استرس های هیجانی
- آلرژی غذایی
- رینیت آلرژیک (تب یونجه یا آلرژی های فصلی)
- ورزش
- تغییرات آب و هوایی
- بوهای شدید و محرک (عطر و اسپری)
- واکنش های آلرژیک به گرد و غبار، مایت، قارچ ها، پوست و پر حیوانات و سایر محرک های محیطی

پرهیز از آلرژن ها و انواع عوامل محرک سبب جلوگیری از بروز حمله آسم و بهبود وضعیت مادر و کاهش نیاز به مصرف دارو می شود.

راهکارهای اختصاصی پرهیز:

- تمام سعی و تلاش باید در جهت ترک سیگار قبل از شروع بارداری معطوف گردد. مصرف سیگار برای شما و نوزادتان مضر است.
- تماس نوزاد با دود سیگار در دوران جنینی و چند ماه اول عمر، خطر ایجاد آسم در کودک را بالا می برد. مصرف سیگار طی بارداری به ویژه در گروه های پر خطر (مثل وجود سابقه خانوادگی آسم) بطور چشمگیری احتمال بروز آسم در کودک را زیاد می کند.
- به افرادی که در حال سیگار کشیدن هستند نزدیک نشوید. تماس ثانویه با دود سیگار ممکن است باعث شروع حمله آسم شود..
- هر فرد با توجه به عامل محرکی که سبب بروز علائم در وی می شود باید از راهکارهای اختصاصی پرهیزی استفاده نماید (مثلا پرهیز از تماس با مایت، قارچ ها و پوسته حیوانات)
- از افرادی که دچار سرماخوردگی، آنفلونزا یا هر بیماری واگیرداری هستند دوری کنید.
- اگر علائم ناشی از برگشت اسید به مری مثل سوزش سر دل، سبب تشدید آسم شما می شود:
 - ✓ مقدار کمتری از غذا در هر وعده میل نمایید
 - ✓ سر تخت خود را بالاتر قرار دهید
 - ✓ از خوردن غذا بلافاصله قبل از خواب اجتناب کنید
 - ✓ بعد از خوردن غذا دراز نکشید

درمان حمله آسم طی بارداری و هنگام زایمان

شما باید مراقب علائم آسم خود باشید، و توجه داشته باشید که تظاهرات آسم ممکن است طی بارداری تغییر نماید. بسیار مهم است که به علائمی که در حال حاضر دارید توجه کنید نه اینکه در نظر داشته باشید که آسم شما در گذشته چطور بوده است. اگر دچار حمله آسم شدید لطفا از دستورات زیر پیروی کنید:

قانون ۵ دقیقه

- آرام باشید و مضطرب نشوید
- بلافاصله از اسپری سالبوتامول (اسپری آبی رنگ) استفاده کنید
- بنشینید و لباس های تنگ خود را شل کنید
- به آهستگی و به آرامی نفس بکشید
- اگر به سرعت علائم برطرف نشد استفاده مصرف اسپری را هر دقیقه تا ۵ دقیقه یا تا زمان برطرف شدن علائم ادامه دهید
- اگر علائم طی ۵ دقیقه برطرف نشد با اورژانس تماس بگیرید و تا رسیدن کمک، مصرف اسپری سالبوتامول را ادامه دهید

با کنترل و درمان مناسب آسم طی بارداری بسیار بعید است که آسم در حین زایمان ایجاد مشکل کند. اگر در حین زایمان علائم آسم ظاهر شد اسپری سالبوتامول را مانند سایر اوقات استفاده کنید زیرا این دارو خطری برای نوزاد شما ندارد. قبل از شروع زایمان باید یک برنامه درمانی توسط پزشک شما طرح ریزی شده باشد با اینکار درمان به موقع و صحیح حمله آسم امکان پذیر می گردد و دیگر شما ترسی از زایمان ندارید.

نکاتی در مورد داروهای آسم طی حاملگی

مصرف داروهای آسم طی حاملگی بسیار کم ضررتر از این است که شما طی بارداری از علائم آسم رنج برید و یا دچار حمله آسم شوید. بسیاری افراد مبتلا به آسم طی بارداری حداقل از دو داروی زیر استفاده می کنند:

❖ دارو برای کنترل علائم

❖ دارو برای برطرف کردن علائم

داروهای کنترلی روزانه استفاده می شوند. در طی حاملگی کورتون های استنشاقی پایه اصلی درمان جهت کنترل بیماری می باشند. داروهای برطرف کننده فقط وقتی علائم ظاهر شوند مصرف می شوند. داروهای استنشاقی سریع الاثر انتخاب اول در برطرف نمودن سریع علائم می باشد. داروهای برطرف کننده داروهایی هستند که شما می توانید بلافاصله بعد از ظهور علائم استفاده نمایید. این داروها سریعا عضلات اطراف راه های هوایی تنگ را شل می کنند. این کار اجازه می دهد راه های هوایی بازتر شوند و اجازه دهند مجددا تنفس آسان تر انجام شود. با اینحال داروهای برطرف کننده تورم راه های هوایی را کم نمی کنند.

داروهای کنترلی/پیشگیری کننده تورم و التهاب راه های هوایی را کنترل می نمایند، حساسیت راه های هوایی را کم می کنند و خطر بروز حمله آسم را کاهش می دهند. اثرات آنها به مرور و در طی زمان کامل می شود بنابراین نیاز است که روزانه و معمولا در صبح و شب مصرف شوند و استفاده از آنها حتی مواقعی که هیچ علامتی وجود ندارد ادامه یابد.

خانم هایی که قبلا ایمونوتراپی می شده اند و مقادیر نکه دارنده واکسن را برای درمان آسم خود تزریق می کرده اند مجاز هستند تزریقات ایمونوتراپی را طی بارداری ادامه دهند. ولی بیماران نباید ایمونوتراپی را طی بارداری شروع نمایند.

کدام داروها نباید در بارداری مصرف شوند

شما باید قبل از مصرف هر دارویی با پزشک خود مشورت کنید به ویژه در سه ماهه اول و دوم بارداری. تعدادی از داروهایی که نباید مصرف شوند عبارتند از:

- آنتی هیستامین ها و ضداحتقان ها- این داروها جهت برطرف کردن گرفتگی، آبریزش و خارش بینی خارش و اشک ریزش چشم و سایر علائم آلرژی استفاده می شوند. بی ضرر بودن این داروها طی بارداری اثبات نشده است.
- اپی نفرین (آدرنالین) و سایر داروهای این گروه باید خیلی کم و با احتیاط مصرف شوند. این داروها ممکن است در حمله شدید آسم یا واکنش های آلرژیک تهدیدکننده حیات بکار روند. درمان سریع و موثر این واکنش ها بسیار ضروری است تا اکسیژن کافی به جنین برسد.
- از مصرف مداوم آنتی اسیدهای حاوی بیکربنات و منیزیم برای کنترل سوزش سردل اجتناب کنید.

نکاتی در مورد تغذیه حین بارداری

در طول بارداری یک رژیم غذایی سالم و متعادل شامل میوه ها و سبزیجات پیشنهاد می شود. تحقیقات نشان داده است که یک رژیم غذایی مدیترانه ای حاوی مقادیر زیادی از میوه تازه، سبزیجات و روغن ماهی اثرات مفیدی روی بیماری آسم دارد و این مزایا از طریق مادر به جنین نیز منتقل می شود.

رژیم غذایی پیشنهادی:

- مصرف میوه و سبزی ۵ بار یا بیشتر طی روز
- مصرف ماهی بیش از ۲ بار در هفته
- حبوبات و عدس طبق روال معمول

شواهد معتبری وجود دارد که بیان می دارد مصرف زیاد چربی در بارداری باعث افزایش خطر بروز آسم در فرزندان می شود.

آیا فرد مبتلا به آسم لازم است فرزند خود را شیر دهد و آیا مصرف داروهای آسم در شیردهی تداخلی ایجاد نمی کند؟

مصرف شیر مادر احتمال بروز حملات مکرر خس خس سینه در ۲ سال اول عمر شیرخوار را کاهش می دهد که این احتمالاً به دلیل این حقیقت است که کودکان شیر مادر خوار کمتر دچار عفونت های تنفسی که عامل شایع خس خس سینه است، می شوند.

تحقیقات اخیر نشان داده است که شیرخوارانی که ۴ تا ۹ ماه شیر مادر خورده باشند احتمال ایجاد آسم در آنها به مقدار زیادی کاهش می یابد.

در هنگام شیردهی داروهای استنشاقی آسم تاثیر بدی بر شیرخوار ندارند. مقادیر توصیه شده داروهای استنشاقی وارد جریان خون نمی شوند و بنابراین در شیر مادر وجود ندارد.

اگر شما فرزند خود را شیر می دهید از روغن بادام زمینی برای چرب کردن سر سینه خود استفاده نکنید. برخی شیرخواران ممکن است با خوردن آن دچار آلرژی به بادام زمینی و آجیل شوند.

اگر شما جهت تغذیه شیرخوار خود مجبور به استفاده از شیر خشک هستید تعدادی از انواع شیرخشک وجود دارد که حساسیت زایی کمتری دارند. البته شیرخشک های سویا توصیه نمی شوند زیرا حساسیت زایی آنها مانند شیر گاو می باشد.

آرامش روحی

استرس و هیجانات را می توان در واقع نوعی آلوده کننده اجتماعی (مانند آلودگی هوا) در نظر گرفت. حفظ آرامش روحی و روانی در طی حاملگی بسیار با ارزش است. روش های گوناگونی برای رسیدن به آرامش و تمدد اعصاب وجود دارد مثل یوگا و مراقبه.

اگر تصمیم دارید در کلاس های یوگا شرکت کنید مطمئن شوید که مربی شما کاملاً آموزش دیده است.. بسیار مهم است که شما حاملگی و بیمار آسم خود را به اطلاع مربی برسانید. بسیاری از مربیان یوگا دوره های خاصی در زمینه ورزش یوگا در بارداری گذرانده اند.