healthinfoamharic.com

አስም (Asthma)

አስም ምንድን ነው?

አስም (አስማ – Asthma) የመተንፈሻ ትቦ (bronchi) ህመም ነው። የአስም ህመም የሚከሰተው የመተንፈሻ ቱቦ ሲቆጣ (ሲያብጥ፣ ሲዘጋ፣ ከሚያስፈልገው በላይ ንፋጭ ሲያመርት) እና ቱቦው ሲጠብ ነው። ይህ ሲሆን ቱቦው በሚገባ መልኩ አየር ማስተላለፍ ስለሚሳነው ታማሚው ለመተንፈስ ይቸገራል። አስምን በህክምና ፈጽሞ ማዳን አይቻልም። ነገር ግን በአስም ምክንያት የሚከሰቱትን የመተንፈሻ ቱቦ መጥበብ እና መቆጣት በህክምና መመለስ ይቻላል።

አስም እንዴት ሊይዝ ይችላል?

አስም ከሰው ሰው የሚተላለፍ በሽታ አይደለም። በትክክል እንዴት እንደሚመጣ አይታወቅም። ነገር ግን በዘር ካለ የመያዝ እድልን ይጨምራል። ሌሎች በአስም የመታመም እድልን የሚጨምሩ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ከልክ በላይ መወፈር
- ሲጃራ ማጨስ
- ለሲጃራ ጭስ መጋለጥ
- የአየር ብክለት ከፍተኛ የሆነበት አከባቢ መኖር
- ኬሚካሎች የሚበዙበት የስራ መስክ ላይ መዋል
- አለርጂ ህመም መኖር

የአስም ምልክቶች

- ደረት ላይ የመወጠር/የመጨነቅ ስሜት
- የመተንፈስ ችግር
- ቶሎ ቶሎ መተንፈስ
- ወደውጭ ሲተነፍሱ ሲር ሲር የሚል ድምጽ ማሰማት
- በትንፋሽ ማጠር ምክንያት እንቅልፍ ማጣት
- በጉንፋን ምክንያት የሚባባስ ሳል

የአስም ምልክት ከሰው ሰው ይለያያል። ምልክቶቹ ከቀላል እስከከባድ ሊሆኑ ይችላሉ። አንዳንድ ሰው በየእለቱ ቀኑን ሙሉ የአስም ምልክቶች ሲኖሩበት፤ አንዳንዱ ሰው ደግሞ የሚቀሰቅስበት ነገር ሲኖር ብቻ ምልክት ያሳያል።

አስምን ሊቀሰቅሱ ወይም ሊያባብሱ የሚችሉ ነገሮች

- አለርጂ የሚቀሰቅሱ እንደአቧራ፣ ጭስ፣ የእንስሳት ጸጉር ያሉ ነገሮች።
- የተለያዩ ሽታዎች ለምሳሌ ሽቶ፣ ቀለም፣ ፀረተባይ መድሃኒቶች፣ እጣን ወይንም ሰንደል እና ሌሎችም
- የአየር ብክለት ከፍተኛ የሆነ ቦታ መኖር
- የአየር መለዋወጥ
- ጉንፋን
- ቅዝቃዜ
- የህመምተኛው ስሜት (ለምሳሌ ንዴት፣ ድንጋጤ፣ ብስጭት፣ ሳቅ ወይም ለቅሶ)
- ሰልፋይት (ወይን፣ ቢራ፣ ዘቢብ እና የመሳሰሉ መብል እና መጠጥ ውስጥ የሚጨመር፣ እንዳይበላሽ የሚያደርግ ኬሚካል)
- የጨጓራ ህመም(Gastroesophageal reflux disease – GERD)
- ስፓርት፣ ከባድ የሰውነት እንቅስቃሴ
- አንዳንድ መድሃኒቶች (ቤታ ብሎከሮች(Beta-blockers))፣ አስፐሪን፣ ህመም ማስታገሻዎች (ለምሳሌ አድቪል(Advil) እና ሞትሪን(Motrin))

አስም ያለበት ሰው ህክምና ማግኘት አለበት። ያለህክምና እርዳታ ከቆየ፤ ህመሙ ሊባባስ እና ሌሎች ተጨማሪ ችግሮች ሊያመጡበት ይችላል፤ ለምሳሌ፡-

- *የእለት ተእለት ኑሮ መስተጓጎል፤ ስራውን እንዳይሰራ፤ተማሪ ከሆነም ትምህርቱን እንዳይከታተል፤ በቂ እንቅልፍ እንዳያገኝ ያደርጋል።*
- *የመተንፈሻ ቱቦዎች ጠበው እንዲቀሩ ያደርጋል፤ ይህም ቋሚ የሆነ የመተንፈስ ችግር ያስከትላል።*
- *አስምን በተገቢው ህክምና መቆጣጠር ካልተቻለ፤ ተደጋጋሚ የድንገተኛ ህክምና የተለመደ ይሆናል። ይህም ለተጨማሪ ስቃይ እና ወጪ ይዳርጋል።*
- *አንዳንድ የአስም መድሃኒቶች ለረጅም ግዜ መጠቀም፤ ለሌላ የጤና ችግር ሊዳርግ ይችላል።*

ተገቢ የሆነ ህክምና ባስፈላጊው ግዜ ማድረግ ከላይ የተጠቀሱትን ችግሮች ለመከላከል ይረዳል።

የአስም ህመምተኞች ድንገተኛ ህክምና የሚያስፈልጋቸው መቼ ነው?

የአስም ህመም ምልክቶች ሲኖሩ (ለመተንፈስ መቸገር፣ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፣ ደረት ላይ የመጨነቅ ስሜት ሲሰማ እና ሲር ሲር የሚል ድምጽ ሲኖር) ቀደም ሲል ከሀኪም የታዘዘ መድሃኒት ከሌለ ህክምና ያስፈልጋል።

የአስም መድሃኒት ወስደው አልሰራ ካለ፤ ጥፍር እና ከንፈር ከጠቆረ፣ ባልተለመደ መልኩ ድካም እና ራስ ማዞር የሚሰማ ከሆነ ታማሚው ቶሎ ወደሀኪም ቤት መሄድ ይኖርበታል።

ለአስም የሚደረጉ ምርመራዎች

ሀኪም አስምን ከሌላ ህመሞች ለመለየት ምርመራ ሊያዝ ይችላል። የአስም ህመምን የሚመስሉ የመተንፈሻ አካል ህመሞች መካከል ኦሲፒዲ (COPD) እና ክሮኒክ ብሮንካይተስ(Chronic bronchitis) ምሳሌዎች ናቸው። የሳንባን ደህንነት ለማወቅ የሚረዱ ምርመራዎች መካከል ስፓይሮሜትሪ (spirometry) እና ፒክ ፍሎው(peak flow) ይገኙበታል። ብዙ ግዜ እነዚህ ምርመራዎች የሚከናወኑት የመተንፈሻ ቱቦዎችን የሚከፍቱ እንደ አልቢውትሮል(albuterol) ያሉ መድሃኒቶች ከተሰጠ በሃላ ነው።

የአስም ህመም ምድቦች

የአስም ህመም አንድ ግዜ ከታወቀ በሃላ እንደ ህመሙ ጽናት በአራት ክፍል ይመደባል። ምድቡ ታማሚው የሚጀምርበት መድሃኒት መጠንን እና አይነት ለማወቅ ይረዳል። ከዚህ በፊት ለአስም መድሃኒት ታዞ እንደሆነ፤ መድሃኒት መጨመር፣ መቀነስ፣ ወይንም በዛው መቀጠል እንዳለበት ለማወቅ የሚረዳ መስፈርት ነው።

በሳምንት ምን ያህል ቀን የአስም ህመም ያጋጥማል? ምን ያህል ግዜ በህመሙ ምክንያት ከእንቅልፍ ይነቃሉ? እና በሳምንት ወይም በቀን ምን ያህል የአስም መድሃኒት ይወስዳሉ? የሚሉት ጥያቄዎች የምድቡ መስፈርቶች ናቸው። ሃኪምዎ ጋር ሲሄዱ እነዚህን ነጥቦች ማንሳት ስለህመምዎ ጽናት ለሃኪምዎ ይገልጻል።

ምድቦቹም፡-

1. <u>አልፎ አልፎ የሚከሰት፤ ቀላል አስም</u>፡- በዚህ ምድብ የሚመደቡ ህመምተኞች ቀን ላይ ቢበዛ በሳምንት ሁለት ግዜ ሊያማቸው ይችላል። ለሊት ቢበዛ በወር ሁለት ግዜ የአስም ህመም ከእንቅልፋቸው ሊቀሰቅሳቸው ይችላል። መድሃኒት የሚወስዱ ከሆነ፤ በሳምንት ከሁለት ግዜ በላይ መድሃኒት ማድረግ አያስፈልጋቸውም።

2. <u>የማያቋርጥ፤ ቀላል አስም</u>፡- በዚህ ምድብ የሚመደቡ ህመምተኞች ቀን ላይ በሳምንት ሁለት ግዜ (ተከታታይ ባልሆኑ ቀናቶች) ያማቸዋል። በአንድ ወር ውስጥ ከሶስት እስከአራት ግዜ በአስም ህመም ምክንያት

ከእንቅልፋቸው ይነቃሉ። መድሃኒታቸውን በሳምንት ተከታታይ ላልሆነ ሁለት ቀን ወይም በቀን ከአንድ ግዜ በላይ መውሰድ ይኖርባቸዋል።

3. የማያቋርጥ መካከለኛ አስም፡- በዚህ ምድብ የሚመደቡ፤ በየእለቱ ቀን ቀን የአስም ህመም ይኖራቸዋል። መድሃኒታቸውን በየእለቱ መጠቀም ሲኖርባቸው፤ ለሊት ላይ ቢያንስ በሳምንት አንድ ግዜ (በየቀኑ አይደለም) በአስም ምክንያት ከእንቅልፋቸው ሊነቁ ይችላሉ።

4. የማያቋርጥ ሃይለኛ አስም፡- በዚህ ምድብ የሚመደቡ፤ በየቀኑ እና ቀኑን ሙሉ የአስም ህመም ምልክት ይታይባቸዋል። በሳምንት ብዙውን ለሊቶች ከእንቅልፋቸው በአስም ህመም ምክንያት ይነቃሉ። የአስም መድሀኒታቸውን በየቀኑ፤ በቀን ብዙ ግዜ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል።

የአስም ህክምና አላማ፤ የአስም ህመምን መከላከል፤ ህመሙን ማስታገስ፤ እና የአስም ህመምን መቆጣጠር ነው።

መከላከል

ህመምተኛው አስሙን ከሚቀሰቅስበት ነገር በተቻለ መጠን መራቅ አለበት። ቤቱን ከአቧራ ነጻ ማድረግ እና በየግዜው ማናፈስ፣ ሞልድ(mold spores) ወይም ሻጋታን ማጽዳት፣ ፍራሽን በላስቲክ መጠቅለል፣ አልጋ ልብስ እና ትራስን በየግዜው ማጠብ፣ እንዲሁም ምንጣፎችን በየግዜው ማራገፍ ያስፈልጋል። ለአስም እንዲሁም ለአለርጂ የማይስማሙ ሽቶ እና ቅባቶችን አለመጠቀም ይመከራል። ውፍረት መቀነስ፣ የአካል እንቅስቃሴ ማዘውተር፣ እና ሲጃራ ከመጠቀም መቆጠብ የአስም ህመምን ለመከላከል ይረዳል። መድሃኒት አወሳሰድ ላይ የሀኪምዎን ምክር በጥንቃቄ መከታተል፤ እንዲሁም የሀኪም ቤት ቀጠሮን መጠበቅ ለረጅም ግዜ የአስም ህመምን መቆጣጠር እንዲችሉ ይረዳል።

የመድሃኒት ህክምና

የአስም መድሃኒቶች ህመም ሲኖር ለማስታገስ የሚወሰዱ እና ለመከላከል/ለመቆጣጠር የሚረዱ በሚሉ ሁለት ሰፋፊ ምድቦች ይመደባሉ።

1. የአስም ህመምን ለማስታገስ የሚወሰዱ መድሃኒቶች

እነዚህ በፍጥነት የሚሰሩ መድሃኒቶች የአስም ምልክት ሲሰማ ወድያውኑ የሚወሰዱ ናቸው። በፍጥነት ነገር ግን ለአጭር ግዜ ህመምን የማስታገስ አቅም አላቸው። እነዚህን መድሃኒቶች የአስም ህመም ሳይኖር መውሰድ አያስፈልግም (ሀኪም ካላዘዘ በስተቀር።) ለአዳንድ ሰዎች አስማቸውን ከሚቀሰቅስ ተግባር (ለምሳሌ ከስፓርት) በፊት እንዲወስዱ ሊታዘዙ ይችላሉ።

1.1. በአፍ የሚሳቡ ለአጭር ግዜ የሚሰሩ ቤታ አጎኒስቶች (Short-acting beta agonists) :- በአፍ ወደሳምባ የሚሳቡ መድሃኒቶች ናቸው። እነዚህ መድሃኒቶች በአስም ምክንያት የጠበበ የአየር ቧንቧን በመከፋፈት ህመምተኛው በቀላሉ እንዲተነፍስ ይረዳሉ። ለአስም በሽታ በብዛት የሚታዘዘው አልቢውተሮል(Albuterol)፤ ከእነዚህ መድሃኒቶች ውስጥ ይመደባል። አልቢውተሮል፤ ፕሮኤር(ProAir-HFA)፣ ቬንቶሊን(Ventolin) በሚል ስም ታሽጎ ሊመጣ ይችላል። ሌላ በዚህ ምድብ የሚመደበው ሌቭአልቢውተሮል(levalbuterol) የሚባል መድሃኒት ነው። ሌቭአልቢውተሮል ዞፓኔክስ(Xopenex) በሚል የብራንድ ስም ጭምር ታሽጎ ይሸጣል።

1.2. በአፍ የሚሳቡ ለአጭር ግዜ የሚሰሩ አንቲኮለነርጂክ መድሀኒቶች (Short-acting Anticholinergics)፡- እነዚህ መድሃኒቶች በአፍ ከሚሳቡ ቤታ አጎኒስቶች በተለየ መንገድ፤ የተዘጋጋ የመተንፈሻ ቱቦን በመከፋፈት ህመምተኛው በቀላሉ እንዲተነፍስ ይረዳሉ። ኢፕራትሮፒየም (ipratropium) ወይም አትሮቬንት(Atrovent-HFA) የዚህ ምድብ ምሳሌዎች ናቸው። ለአስም ቶሎ የሚሰሩ አንቲኮለነርጂኮች ኢንፊዚማ(Emphysema) እና ክሮኒክ ብሮንካይተስ ለተባሉ የሳንባ እና የመተንፈሻ ቱቦ በሽታዎች የሚመረጥ መድሃኒት ነው። አልፎ አልፎ ሀኪሞች ለአጭር ግዜ ከሚሰሩ ቤታ አጎኒስቶች ጋር በተጓዳኝ እንዲወስዱ ሊያዙ ይችላሉ።

1.3. ኮርቲኮስቴሮይዶች (oral/intravenous corticosteroids)፡- እነዚህ በአፍ የሚዋጡ ወይም በመርፌ የሚወጉ መድሃኒቶች፤ የተቆጣ የአየር ቧንቧን እብጠት እና ልጋግን በመቀነስ የአስም በሽተኞች በቀላሉ እንዲተነፍሱ ይረዳሉ። እነዚህ መድሃኒቶች የአስም ህመም እጅግ አስከፊ ሲሆን፣ ከሌሎች የመተንፈሻ ትቦዎችን ከሚያሰፉ መድሃኒቶች በተጓዳኝ፤ ለአጭር ግዜ ይታዘዛሉ። ለአስም የሚታዘዙ እና እዚህ ምድብ የሚመደቡ መድሃኒቶች መካከል ፕሪድኒሶን(prednisone)፣ ሜታይልፕሪድኒሶሎን (methylprednisolone) ወይም ሜድሮል(Medrol) ምሳሌ ናቸው።

2. አስምን ለመቆጣጠር የሚረዱ መድሃኒቶች

በዚህ ምድብ ያሉ መድሃኒቶች የአስም ህመምን ለመከላከል እንዲሁም ለማከም ይረዳሉ። እነዚህ መድሃኒቶች በፍጥነት የመስራት አቅም የላቸውም። ነገር ግን ሃኪም እንዳዘዘው በየእለቱ በመውሰድ እና አስምን ከሚቀሰቅሱ ነገሮች በመራቅ የአስም ህመምን መቀነስ እና መከላከል ይቻላል።

2.1. በአፍ የሚሳቡ ኮርቲኮስቴሮይዶች (Inhaled corticosteroids)፡- እነዚህ የተቆጣ የአየር ቧንቧን እብጠት እና ልጋግን(mucus) በመቀነስ የአስም በሽተኞች በቀላሉ እንዲተነፍሱ ይረዳሉ። የሚወሰዱት በአፍ ወደሳንባ በመተንፈስ ነው። በዚህ የሚመደቡ መድሃኒቶች ምሳሌዎች ፍሉቲካሶን(fluticasone) ወይም ፍሎቬንት(Flovent)፣ ቢውዳሶናይድ (budesonide) ወይም ፑልሚኮርት(Pulmicort)እና ቤክሎሜታሶን(beclomethasone) ወይም ኪውቫር(Qvar) ናቸው።

2.2. በአፍ የሚሳቡ ለረጅም ሰአት የሚሰሩ ቤታ ሁለት አጎኒስቶች (Inhaled long-acting beta agonists)፡- እነዚህ መድሃኒቶች የመተንፈሻ ቱቦዎችን ይከፋፍታሉ። በፍጥነት ህመም የማስታገስ ችሎታ ባይኖራቸውም ከሰውነት ቶሎ ሳይጠፉ ለረጅም ግዜ ያገለግላሉ። በዚህ ምድብ ካሉ መድሃኒቶች መካከል ፎርማተሮል(formoterol) አንዱ ምሳሌ ነው። በዚህ ምድብ ያሉ መድሃኒቶች ብቻቸውን ለአስም አይታዘዙም። ብዙ ግዜ በአፍ ከሚሳቡ ኮርቲኮስቴሮይዶች ጋር በተጓዳኝነት ይታዘዛሉ። አንዳንድ አምራቾች ሁለቱን መድሃኒቶች በአንድ ካኒስተር አሽገው ይሸጣሉ። ለምሳሌ አድቬር(Advair) ኮርቲኮስቴሮይድ የሆነው ፍሉቲካሶን(fluticason) እና ለረጅም ግዜ የሚያገለግለውን ቤታ ሁለት አጎኒስት የሆነውን ፎርማተሮል(formoterol) በውስጡ ይይዛል።

2.3. የሚዋጡ ሊውኮትራይን ሞድፋየር (leukotriene modifiers)፡- የአየር ቧንቧ መቆጣትን ለመቀነስ ይረዳሉ። ሞንተሉካስት(montelukast) ወይም ሲንጉልኤር(singulair)፣ ዛፍሪሉካስት (zafirlukast) ወይም አኮሌት(Accolate)፣ እና ዛይሉትን (zileuton) ወይም ዛይፍሎ(Zyflo) የዚህ ምድብ ምሳሌዎች ናቸው። እነዚህ መድሃኒቶች ሌሎች የአስም መድሃኒቶችን እንዲያግዙ ይረዳሉ።

2.4. በአፍ የሚሳቡ ለረጅም ሰአት የሚሰሩ አንቲኮለነርጂክ መድሀኒቶች(Inhaled long-acting anticholenergics)፡- እነዚህ መድሃኒቶች የመተንፈሻ ቱቦዎችን ይከፋፍታሉ። በፍጥነት ህመም የማስታገስ ችሎታ ባይኖራቸውም ከሰውነት ቶሎ ሳይጠፉ ለረጅም ግዜ ያገለግላሉ። በዚህ ምድብ ካሉ መድሃኒቶች መካከል ታዮትሮፒየም(tiotropium) ወይም ስፓሪቫ ረስፒማት(Spiriva Respimat) አንዱ ነው። በዚህ ምድብ ያሉ መድሃኒቶች ብቻቸውን ለአስም አይታዘዙም። ብዙ ግዜ በአፍ ከሚሳቡ ኮርቲኮስቴሮይዶች ጋር በተጓዳኝነት ይታዘዛሉ።

ሌሎች ለአስም ህመም ሊታዘዙ ከሚችሉ መድሃኒቶች መካከል ትያፊሊን(theophylline) እና ኦማሊዙማብ (Omalizumab) መጥቀስ ይቻላል።

የአስም ህመምተኞች ማድረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

የአስም ህመምተኞች የሀኪማቸውን ምክር በትክክል መረዳት አለባቸው። የሚታዘዝላቸውን መድሃኒት በተገቢው ሰአት መውሰድ ህመሙ ሳይፈጠር መከላከል እና ሲፈጠር ደግሞ ቶሎ እንዲሻላቸው ይረዳል።

መድሀኒታቸው አልሰራ ሲላቸው ሀኪማቸውን ማማከር አለባቸው። መድሃኒት መለወጥ ወይም አወሳሰዳቸውን መቀየር ሊኖርባቸው ይችላል።

የአስም ህመምተኞች ለንምንያ(pneumonia) የተጋለጡ ስለሆኑ፤ የንምንያ ክትባት ያስፈልጋቸዋል። በተጨማሪ በየአመቱ የኢንፍሉዌንዛ ክትባት እንዲወስዱ ይመከራል።

አስም ያለባቸው ሰዎች ህመማቸውን ምን እንደሚቀሰቅሰው ማጥናት እና እነዛን ነገሮች ማስወገድ አለባቸው።

አንዳንድ ሰዎች ህመሙ ሲጀምራቸው ይተወኛል ብለው ሊያስቡ ይችላሉ። ነገር ግን ህመም ሲጀምር ቶሎ መድሃኒት ማድረግ ከከባድ ህመም ይከላከላል።

ማጣቀሻ

1. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. www.ginasthma.org (Accessed on March 27, 2020).
2. Mayo Clinic Staff. “Asthma.” *Mayo Clinic*, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 4 June 2020, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/symptoms-causes/syc-20369653 (Accessed on March 27, 2020)