

## برونشیت مزمن

### برونشیت مزمن چیست؟



برونشیت به معنای التهاب لوله های برونشی ( نایژکها ) می باشد. زمانیکه نایژکها ملتهب یا عفونی می شوند، هوای کمتری قادر به عبور و ورود و خروج به ریه ها خواهد بود و معمولاً فرد مقادیر زیادی خلط در طی سرفه دفع می کند. بسیاری از افراد در طول زندگی ممکن است به برونشیت حاد دچار شوند که همراه با سرفه و دفع خلط در طی سرماخوردگی می باشد. برونشیت حاد معمولاً همراه با تب نیست.

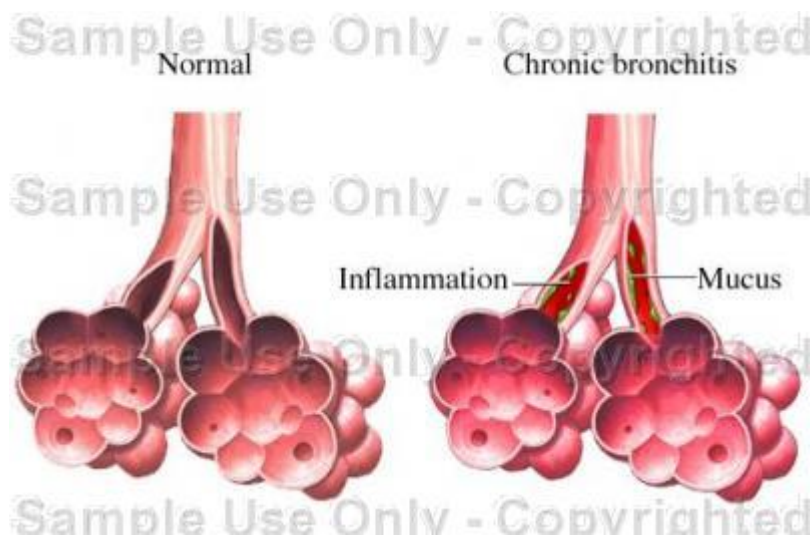
برونشیت مزمن بصورت وجود سرفه خلط دار در اکثر روزهای یک ماه و در سه ماه از سال و برای دو سال پی در پی در عدم حضور سایر بیماریهای زمینه ای که منجر به بروز سرفه می شوند تعریف می شود. این التهاب حتی می تواند منجر به از بین رفتن پوشش نایژکها شود. زمانیکه نایژکها به مدت زمان طولانی دچار تحریک می شوند، مقادیر زیادی خلط بصورت دائمی ساخته می شود و ضخامت پوشش نایژکها افزایش یافته و سرفه های تحریکی افزایش می یابد و جریان هوا در داخل نایژکها با مشکل مواجه شده و ریه ها نیز دچار آسیب می شوند. سپس نایژکها مکان مناسبی برای ایجاد عفونت خواهند شد.

برونشیت مزمن می تواند قبل یا همراه آمفیزم ایجاد شود. این دو حالت را با یکدیگر بیماری مزمن انسدادی ریوی ( COPD ) نامگذاری می کنند.

### علل ایجاد برونشیت مزمن چیست؟

کشیدن سیگار شایعترین علت ایجاد برونشیت مزمن است. هر چند نایژکهای افراد مبتلا به برونشیت مزمن می توانند در ابتدا توسط عفونتهای ویروسی و باکتریایی نیز مورد آسیب قرار گیرند. افرادی که در محل های کار خود در تماس، با گرد و غبار و بخارهای صنعتی هستند، نظیر معدنچیان ذغال سنگ، کارگران کارخانه های ذوب فلزات نیز در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. در مطالعه ای که اخیراً صورت گرفته است مشخص شده که بخشی از افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه، که حدود ۱۹/۲ درصد بودند بدلیل شرایط کاری و ۳۱ درصد در غیاب تماس با سیگار به این بیماری مبتلا شده اند. آلودگی هوا زمانیکه غلظت دی اکسید گوگرد و سایر آلاینده ها در اتمسفر افزایش می یابد، منجر به تشدید علائم برونشیت مزمن می شود. این علائم زمانیکه فرد سیگاری نیز باشد بسیار بیشتر خواهد بود. - برونشیت مزمن تا چه اندازه جدی و خطرناک است:

سالانه بیش از ۹/۱ میلیون نفر در امریکا با برونشیت مزمن تشخیص داده می شوند. این بیماری افراد را در تمامی سنین مبتلا می سازد اما احتمال ابتلا در سن بالای ۴۵ سال بیشتر است. بنظر می رسد زنان ۲ برابر بیشتر از مردان به آن مبتلا می شوند. در سال ۲۰۰۲، ۲/۹ میلیون نفر مرد و ۶/۲ میلیون نفر زن با برونشیت مزمن مورد تشخیص قرار گرفتند.



همراه با آمفیزم و سایر بیماریهای مزمن ریوی بجز آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه، چهارمین علت مرگ در آمریکا به حساب می آید.

بسیار از افراد تا زمانی که این بیماری به حالت پیشرفته در نیاید به آن توجهی نمی کنند. زیرا اکثراً اعتقاد دارند این بیماری چندان تهدید کننده حیات نیست. اما با این حال ریه اکثر افراد مبتلا در زمان مراجعه به پزشک به شدت دچار صدمه شده است و بعد

از آن ممکن است فرد دچار اختلالات تنفسی بسیار شدید یا نارسایی قلبی شود.

- حملات برونشیت مزمن چگونه است؟

این بیماری معمولاً یکباره ایجاد نمی شود. عمولاً بعد از آن که سرماخوردگی فرد به نظر بهبود یافته است. امکان دارد همچنان سرفه و تولیدی مقادیر زیاد خلط برای چند هفته ادامه یابد. از آنجایی که اکثر افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، سیگاری می باشند، سرفه ناشی از این بیماری با سرفه ناشی از سیگار اشتباه می کنند. همچنان که زمان سپری می شود، سرما خوردگی ها مخرب تر می شوند و طول دوره های سرفه ها و تولید خلط بعد از هر سرماخوردگی بیشتر می شود.

بدون اطلاع از آن، فرد این دو روند سرفه را وابسته به دوره خود بیماری سرماخوردگی می داند و خیلی زود بیمار در تمامی اوقات حتی قبل از سرماخوردگی، در طی آن و بعد از آن، در اکثر روزهای سال دچار سرفه و خلط می شود. معمولاً سرفه در صبح، در هوای سرد و خشک شدیدتر است. فرد ممکن است در طی روز یکبار یا بیشتر همراه با سرفه خود خلط زرد رنگی داشته باشد.

- درمان برونشیت مزمن

هدف اصلی در درمان برونشیت مزمن در ابتدا کاهش تحریک بر نایژکها می باشد. کشف آنتی بیوتیک ها در درمان عفونتهای باکتریایی حاد وابسته به برونشیت بسیار مفید بوده است ، هرچند این بیماران نیازی به استفاده مداوم از آنتی بیوتیک ها ندارند.

داروهای گشاد کننده برونشها نیز ممکن است به منظور شل کردن و باز نمودن مجاری هوایی موجود در ریه ها تجویز شوند، این داروها بصورت اسپری های استنشاقی یا بصورت خوراکی می توانند مورد استفاده قرار گیرند. بعضی از پزشکان معتقدند استفاده از کورتیکواستروئیدهای استنشاقی نیز می توانند مفید باشند.

اگر فرد در محیط کار خود با گرد و غبار و بخار سر و کار دارد، پزشک باید تغییر محیط کار را به بیمار خود توصیه نماید. تمامی افراد مبتلا به برونشیت مزمن باید برنامه ای به منظور داشتن یک روش زندگی سالم داشته باشند. بهبود سلامت عمومی یک فرد توانایی بدن وی را جهت مقابله با عفونتها افزایش می دهد.

- اگر شما مبتلا به برونشیت مزمن هستید چه کار باید بکنید؟

- یک برنامه بهداشتی و سلامتی خوب برای هر فرد مبتلا به برونشیت مزمن شامل موارد زیر است:
- در ابتدای شروع سرماخوردگی یا هرگونه عفونت تنفسی حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
  - سیگار نکشید.
  - از یک برنامه غذایی سالم، مغذی و متعادل استفاده نمایید. و وزن بدن خود را در حد ایده ال نگه دارید.
  - بدون آنکه خود را بیش از حد خسته کنید، هر روز فعالیتهای بدنی منظم انجام دهید.
  - از پزشک خود جهت تزریق واکسن آنفولانزا یا پنوموکوک سؤال کنید.
  - از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا در خانه یا در جامعه خودداری نموده و از محرکهای تنفسی نظیر تماس با دود سیگار و سایر آلاینده های محیطی اجتناب ورزید.