

آسم به معنی نفس نفس زدن و شایع ترین بیماری ریوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب حاد و قابل برگشت و یا التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی می شود. حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

علائم آسم:

سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه.

علت آسم :

آسم در اثر مجموعه ای از عوامل محیطی و وراثتی ایجاد می شود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم

می گردد؟

1. محرکها : دودسیگار ، اسپری ها و مواد آرایشی ، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگی های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.
2. مواد حساسیت زا: سوسک حمام و هی ره ها (کنه و ساس و ...) گرد و غبار، گرده گیاهان، پرپرندگان، پشم حیوانات.
3. عفونت : عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی مثل : سینوزیت و سرماخوردگی.

درمان آسم :

هدف، برطرف کردن نشانه های بیماری یا کم کردن و به حداقل رساندن علائم بیماری می باشد. (1)

★ از بین بردن و یا کاهش محرکهایی که باعث تشدید علائم آسم می گردند.

★ استفاده از داروهایی که باعث باز شدن مجاری هوایی، پیشگیری از التهاب و یا از بین بردن آن می شود.

برای از بین بردن و یا کاهش محرکها چه باید کرد؟

✳ نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری کودک شما موثر است.

✳ بسته به تجربه خانواده در صورت موثر بودن، از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید.

✳ از بالش پر استفاده نکنید، از بالش های ی که جنس و پوشش مناسب دارند و دارای زیپ هستند ، استفاده کنید.

✳ ملحفه های رختخواب کودک را زود به زود و با حرارت بالا بشویید و در آفتاب خشک کنید.

✳ اشیا و البسه کودک در کمدر بسته نگهداری گردد.

✳ از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایی.

✳ اتاق کودک تهویه ی مناسبی داشته باشد، حداقل هفته ای 2 بار، جارو برقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، کودک وارد اتاق نگردد.

(2)

✳ پنجره و دربها را در فصل گرده افشانی بسته نگه دارید و در صورت امکان از دستگاه تهویه ی مطبوع استفاده کنید.

✳ از نگهداری وسایل اضافی مثل: میل، قالی، وسایل چوبی، گل و گیاه و ... در اتاق کودک خودداری نمایید.

✳ نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری اثاثیه ی منزل به صورت مرطوب و زمانی که کودک حضور ندارد، انجام شود.

✳ پوشاک کودک بعد از بازی در خارج از منزل تعویض گردد و موهای او مرتب شود.

✳ دور ریختن سریع مواد غذایی بی مصرف و تخلیه ی زود به زود زباله ها برای کاهش سوسک ضروری است.

✳ از تماس کودک با حیوانات (خرگوش و گربه و ...) و پرندگان خانگی اجتناب شود.

✳ از تماس کودک با دودتباکو ، چوب سیگار ، اسپری ، پودرتالک، عطر، ضدبو، گچ و موادشوینده خودداری کنید.

✳ برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک او را در مقابل باد و کوران محافظت کنید و از تماس با افراد سرماخورده جلوگیری نمایید.

✳ در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.

(3)



آسم کودکان

کد: C/03



سایت آموزش به بیمار بیمارستان

ولی عصر (عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>

جدار محافظه می شود، کاهش یابد . محافظه ، ماسک کوچکی دارد که بر روی دهان و بینی کودک قرار می گیرد. برای استفاده از محافظه بهتر است بیمار مستقیم بنشیند یا در حالت ایستاده ، چانه‌ی خود را به عقب ببرد تا راه هوایی باز شود . پس از برداشتن درپوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهایی محافظه فرو برده می شود. کودک نفس عمیقی می کشد و دندان های خود را به دور قسمت دهانی قرار می دهد و بدون گاز گرفتن قسمت دهانی ، با لبهای محکم این قسمت را نگه می دارد و یک پاف از اسپری را به داخل دهان می زند و به آرامی و عمیق نفس می کشد و سپس نفس را بیرون می دهد و دوباره در داخل قسمت دهانی نفس عمیق می کشد و سپس نفس را نگه می دارد. با هر پاف اسپری باید دو نفس عمیق در محافظه کشیده شود . در صورت نیاز به پاف دیگر، باید 30 ثانیه صبر کرد و در هر بار، بیش از یک پاف به داخل محافظه نزد، زیرا در غیر این صورت، قطرات دارو به یکدیگر و به داخل محافظه می چسبند و مقدار کمتری از دارو به راه های هوایی می رسد.

♦ پیشگیری آسان تر از درمان حمله‌ی آسم است.

♦ کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی شوند.

♦ حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

✳ برای کمک به خروج ترشحاتی که در راه های هوایی وجود دارد، از ورزش های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده شده، استفاده کنید.
✳ در فصل گرده افزایشی و سرما از ماسک پارچه ای چند لایه و شالگردن برای کودک خود استفاده کنید.
✳ توجه داشته باشید مصرف سیگار زمینه را برای آسم کودک مهیا می کند.

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می کند . در شروع تغذیه کمکی مثل سایر کودکان برای پیشگیری از حساسیت غذایی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده های گندم، غلات، سویا، چپس ، پفک و مرکبات و مواد محرک به کودک خود تا پایان یک سالگی اجتناب کنید.

آیا ورزش برای کودکان مبتلا به آسم مضر است؟

در صورتیکه تحت نظر پزشک و مربیان مدرسه آموزش لازم را ببینند حتی قادر به ورزش قهرمانی هم هستند.
* در صورتیکه برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می شود، لازم است طریقه ی استفاده ی صحیح از آن را یاد بگیرید.

طریقه ی استفاده از محافظه (دمیاری)

امروزه به منظور استفاده ی بهتر از اسپری ها وسیله ای به نام اسپیسر ساخته شده که در زبان فارسی به آن ((محافظه)) گفته می شود . محافظه به شکل بالون پلاستیکی ساخته شده است که در یک طرف آن دهان کودک قرار می گیرد و در سوی دیگر اسپری قرار داده می شود . توصیه می شود که هفته ای یک بار داخل محافظه شسته و خشک شود تا الکتریسیته ی ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن که موجب چسبیدن دارو به