

علایم آسم چیست؟

نشانه های آسم از بچه ای به بچه دیگر متفاوت است بعضی از بچه ها فقط سرفه می کنند. سایر نشانه ها شامل: خس خس سینه، تنگی نفس، درد و احساس سنگینی در قفسه سینه، ناتوانی در تحمل ورزش های سنگین و اختلال در خواب.

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

از بالش پر استفاده نکنید و برای پوشش بالش و رختخواب ها از ملافه های غیر قابل نفوذ به هوا و پوشش های غیر قابل نفوذ نسبت به آلرژی استفاده کنید.

از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید.

کلیه ملافه ها را هفته ای یکبار در آب داغ (۵۵ درجه سانتی گراد) بشویید.

اشیا و البسه های کودک را در کمد در بسته نگهداری نمایید.

در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید.

در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید. رطوبت داخل خانه را کاهش دهید و تهویه مناسبی برای اتاق کودک فراهم کنید.

حداقل هفته ای ۲ بار، جارو برقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، کودک وارد اتاق نگردد.

اتاق کودک تا حد امکان خلوت کنید و از نگهداری وسایل اضافی مثل: میل، قالی، رختخواب اضافی، گل و گیاه در اتاق کودک خودداری نمایید.

زیرزمین، پارکینگ، اتاق زیر شیروانی و فضاهای زیر اثاثیه که مکان هایی مناسب برای سکون آب و رشد قارچ ها است را به طور منظم بررسی کنید و از رفتن کودک به مکانهایی که امکان رشد قارچ وجود دارد جلوگیری کنید.

از نگهداری و تماس تماس کودک با حیوانات و پرندگان خانگی اجتناب نمایید.

آسم یک رویداد قابل برگشت انسداد راه هوایی است که به علت واکنش شدید راه هوایی (نایژه و نایژهها) نسبت به محرکهای مختلف ایجاد می شود. آسم یکی از شایع ترین بیماریهای ربوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی، تنگ شدن مجاری هوایی ریه و افزایش تحریک پذیری آنها نسبت به عوامل مختلف محیطی می شود و با دوره های بازگشت کننده محدودیت جریان هوا، تولید ترشحات مخاطی و سرفه همراه می باشد. شروع آسم معمولاً طی ۵ سال اول زندگی است. کسالت ناشی از این بیماری می تواند اختلالاتی در ابعاد جسمی - ذهنی، رشد اجتماعی و تکامل کودکان بوجود آورد. حملات بیماری آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

علت آسم:

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

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می گردد؟

۱. **محرکها:** دود سیگار، اسپری ها، و مواد آرایشی، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگی های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا، هوای سرد و هوای خشک.



۲. **مواد حساسیت زا:** سوسک و هییره ها، گرد و غبار، ریزگرده ها، گرده ی گیاهان، قارچ ها، پر پرندگان، خز حیوانات، پشم و فضولات حیوانات، دود ناشی از سوختن زغال یا چوب، تغذیه نادرست و استفاده مداوم از کمپوت ها، کنسروها، فست فودها، تنقلاتی مثل چیپس، پفک و...

۳. **عفونت:** عفونتهای دستگاه تنفسی مثل سینوزیت و سرماخوردگی.

محیط عاری از گرد و خاک برای کودک فراهم کنید. نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری اثاثیه ی منزل با یک دستمال مرطوب، وقتی کودک حضور ندارد انجام شود.

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

از تماس کودک با دود تنباکو، دود سیگار، دود اسپند، اسپری، پودر تالک، عطر، ضد بو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.

توجه داشته باشید مصرف سیگار توسط والدین زمینه را برای آسم کودک مهیا می کند.

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

هر سال کودک خود را علیه آنفلوانزا واکسینه کنید.

برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای هوایی وجود دارد و بهبود تهویه، فیزیوتراپی قفسه سینه و ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده شده، را انجام دهید.

کودک را تشویق کنید تا ورزشهای دیافراگمی و تمرینات تنفسی از قبیل تنفس با لبهای غنچه ای و فوت کردن را حداقل روزانه ۳-۴ بار انجام دهد.

در فصل گرده افشانی و سرما از ماسک پارچه ای چند لایه برای کودک خود استفاده کنید.

به زمان های خروج از منزل و تماس با آلرژن ها توجه داشته باشید.

از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودک استفاده کنید.





مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

عنوان:

آسم کودکان



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

زیر نظر: دکتر مرزیه توکل - فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمنولوژی بالینی

تاریخ بازنگری: سال ۱۳۹۵

پیشگیری از حملات آسم:

پیشگیری آسانتر از درمان حمله ی آسم است.

- تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی: تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا ۶ ماهگی یکی از راههای پیشگیری از وقوع آسم است. در شروع تغذیه کمکی مثل سایر کودکان برای پیشگیری از حساسیت غذایی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده های گندم، غلات، سویا، چپیس، شکلات، گوجه فرنگی، توت فرنگی و مرکبات، بادام زمینی، آجیل، صدف، گردو و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.
- در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا مشورت نمایید.
- داروها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.
- در صورتی که برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می شود، لازم است طریقه استفاده صحیح آنرا یاد بگیرید.
- تا حد امکان بایستی فاکتورهای موثر در شروع آسم کنترل شده و برخورد با آلرژن ها و محرکهایی که باعث تشدید علائم آسم می گردند، کاهش یافته و یا حذف گردد.
- حمایت عاطفی: ارتباطات مثبت خانوادگی با فرزند خود داشته باشید.
- تأمین استراحت: کودک باید استراحت و خواب کافی داشته باشد و مراقبت به گونه ای باید باشد که آرامش کودک مختل نگردد. خواندن کتاب - نگاه کردن به تلویزیون یا گوش دادن به آهنگ کمک کننده است.
- موقعیتهایی را ایجاد کنید که کودک احساس موفقیت و پیشرفت کند و او را تشویق کنید تا در بازیهای فعال شرکت نماید مانند دویدن، توپ بازی، سرسره بازی و ورزشهای رقابتی.
- کودکانی که آسم دارند، همیشه در هنگام سفر باید داروهای خودشان را همراه داشته باشند.

نکته: کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی شوند.

● در مورد آسم کودک خود با مراقبت کنندگان، معلم و مربی صحبت نمائید و کپی تدابیر مراقبت آسم کودک خود را به آنها بدهید.

درمان آسم: آسم بیماری آلرژیک است که درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل می باشد. با پیگیری به موقع و مصرف درست داروها کودک مبتلا به آسم می تواند همانند یک کودک سالم و طبیعی از زندگی عادی و طبیعی برخوردار شده و ورزش و فعالیت نماید.

علائم و نشانه های خطر

علائم حمله آسم عبارتند از: تقلا در نفس کشیدن، مشکل در صحبت کردن یا داشتن ضربان قلب تند، کودک ممکن است گیج شود یا بستر ناخن ها و لبهایش به کبود شود. اگر هر کدام از این علائم بارز شد، کودک به درمان اورژانسی نیاز دارد، سریعاً با ۱۱۵ تماس بگیرید. حملات آسم معمولاً ناگهانی نیست، بلکه علائم آن به تدریج ظاهر می شوند و به همین دلیل اگر بیمار آموزش دیده باشد، باید پیش از بیشتر شدن این نشانهها، استفاده از دارو را آغاز کند. اجازه ندهید که حمله آسمی بدون درمان ادامه پیدا کند. حملات مکرر آسم که درمان نشدهاند، یا اینکه درمان بهطور نامناسب انجام گرفته است، می توانند باعث آسیب دائمی ششها و لولههای هوایی شوند. تمام موارد خفیف در مورد آسم در اثر آسم ایجاد نمی شود. اجازه دهید در موارد مشکوک به آسم، کودک شما توسط پزشک معاینه شود.

منابع:

- راهنمای بالینی پرستاری کودکان
- <http://isiairan.net>
- <http://www.ncdinfobase.ir>
- iaari.tums.ac.ir

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>