

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 و 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؟

۱. **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.
۲. **مواد حساسیت زا:** سوسک حمام و هیره ها (کنه و ساس و ...) گرد و غبار، گرده ی گیاهان، پرپرندگان و پشم حیوانات.

۳. **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.

★ 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.

✳ از بالش پر استفاده نکنید، از بالش هایی که جنس و پوشش مناسب دارند و دارای روکش زیپ دار هستند، استفاده کنید.

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

✳ اشیاء و البسه کودک در کمد در بسته نگهداری گردد.
✳ از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید.

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

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

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

✳ نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری اثاثیه منزل به صورت مرتب 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، گربه و...) و پرندگان خانگی اجتناب شود.

✳ از تماس کودک با دود تنباکو، چوب سیگار، اسپری، پودرتالک، عطر، ضدبو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.

✳ برای جلوگیری از سرماخوردگی، از تماس کودک با افراد سرماخورده خودداری کنید.

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

✳ 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.

✳ **توجه داشته باشید مصرف سیگار زمینه را**

برای آسم کودک مهیا می کند.

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

تغذیه با شیر مادر 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، شیر گاو، فرآورده های گندم، غلات، سویا، چپس، پفک، مرکبات و مواد محرک به کودک خود تا پایان یک سالگی اجتناب کنید.

آیا ورزش برای کودکان مبتلا به آسم

مضر است؟

در صورتیکه که کودک شما تحت نظر پزشک و مربیان مدرسه آموزش لازم را ببیند حتی قادر به ورزش



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NoP17



در مورد

آسم کودکان آسم کودکان

چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

عمیق می کشد و سپس نفس را نگه می دارد. با هر پاف اسپری، باید دو نفس عمیق در محفظه کشیده شود. در صورت نیاز به پاف دیگر، باید ۳۰ ثانیه صبر کرد و در هر بار، بیش از یک پاف به داخل محفظه نزد، زیرا در غیر این صورت، قطرات دارو به یکدیگر و به داخل محفظه می چسبند و مقدار کمتری از دارو به راه های هوایی می رسد.

توجه:

- ❖ پیشگیری آسان تر از درمان حمله ی آسم است.
- ❖ کودکان آسمی، به داروهای آسم معتاد نمی شوند.
- ❖ حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

پمفلت آموزشی برای فرزند شما

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

قهرمانی هم خواهد بود.

❖ در صورتیکه برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می شود، لازم است طریقه ی استفاده ی صحیح از آنرا یاد بگیرد.

طریقه ی استفاده از محفظه (اسپیر):

امروزه به منظور استفاده ی بهتر از اسپری ها وسیله ای به نام اسپیر ساخته شده که در زبان فارسی به آن ((محفظه)) گفته می شود. محفظه 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 محفظه شسته (بدون تماس مالشی) و خشک شود تا الکتریسیته ی ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن که موجب چسبیدن دارو به جدار محفظه می شود، کاهش یابد.

محفظه، ماسک کوچکی است که بر روی دهان و بینی کودک قرار می گیرد.

برای استفاده از محفظه بهتر است بیمار مستقیم بنشیند یا در حالت ایستاده، چانه ی خود را به عقب ببرد تا راه هوایی باز شود. پس از برداشتن درپوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهایی محفظه 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، سپس نفس را بیرون می دهد و دوباره در داخل قسمت دهانی نفس