

بادام زمینی، آجیل، صدف، گردو و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.

آموزش به بیمار :

- مصرف مایعات کافی به سهولت در تنفس کمک می کند.
- فرد مبتلا به آسم باید انرژی خود را حفظ کنند و در اتاق عاری از هر گونه آلودگی و آرام باشد.
- از تماس کودک با دود تنباکو، دود سیگار، عود یا اسپند، اسپری، پودر تالک، بوی رنگ یا گچ و.. اجتناب کنید.
- از بالش پر استفاده نکنید و برای پوشش بالش و رختخوابها از ملافه های غیر قابل نفوذ به هوا و پوشش های غیر قابل نفوذ نسبت به آلرژی استفاده کنید.
- از کرکره و پرده قابل شست و شو استفاده کنید.
- در صورت امکان از فرش بعنوان کف پوش استفاده نکنید.
- تهویه مناسبی برای اتاق کودک فراهم کنید.
- از نگهداری و تماس کودک با حیوانات و پرندگان خانگی پرهیز کنید.
- محیط عاری از هرگونه گرد و خاک را برای کودک فراهم کنید و نظافت کامل منزل زمانی که کودک حضور ندارد انجام بگیرد.
- برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک، او را در مقابل باد محافظت کنید و از تماس با افراد سرماخورده جلوگیری نمایید.

((نشانه های آسم از بچه ای به بچه دیگر متفاوت است))

علائم بالینی:

- ✓ سرفه های خشک تک تک و بدون خلط
- ✓ فرورفتگی عضلات بین دنده ای
- ✓ تنگی نفس
- ✓ خس خس سینه
- ✓ حملات آسم بیشتر در شب و یا صبح ها هنگام برخاستن از خواب به صورت ناگهانی می باشد.



درمان :

هدف از درمان آسم، برطرف کردن نشانه های بیماری یا کم کردن و به حداقل رساندن علائم بیماری می باشد.

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،

آسم شایع ترین بیماری مزمن ریوی در کودکان است.

آسم یک بیماری التهابی مزمن است که در آن تورم راه های هوایی رخ داده و به دنبال آن اختلال تنفسی ایجاد می شود.

گاهی به دنبال التهاب لوله تنفسی، انسداد در راه های تنفسی ایجاد و علائم مربوط به آسم بروز می کند. آسم ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد ولی بیشتر به عنوان بیماری مزمن دوران کودکی است.



عوامل تشدید کننده حملات آسم :

۱. محرک ها (دود سیگار، اسپری و مواد آرایشی ، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگ ها ، آلودگی های موجود در هوا ، تغییرات ناگهانی آب و هوا ، هوای سرد و خشک
۲. مواد حساسیت زا : گرد و غبار ، ریز گرده ، گرده ی گیاهان، دود ناشی از سوختن چوب یا زغال، خز حیوانات
۳. عفونت ها : عفونت دستگاه تنفسی مثل سینوزیت و سرما خوردگی

دانشکده علوم پزشکی ساوه



آسم در کودکان

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹۰-۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۴۰۶

- ۶- بمدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه دمیار و اسپری را نگه دارید.
- ۷- دمیار را تمیز نگه داشته و از هر گونه آلودگی اجتناب کنید.



نحوی صحیح اسپری کردن:

- ۱- برداشتن کاپ و نگه داشتن وسیله استنشاقی بصورت قائم
- ۲- عقب گرفتن سروگردن و شروع تنفس آهسته
- ۳- گرفتن وسیله استنشاقی به فاصله ۱-۲ اینچ از دهان باز یا با استفاده از دمیار (در صورت استفاده از دمیار لبها باید پیرامون قطعه دهانی قرار بگیرند.)
- ۴- فشار دادن شاسی وسیله و آزاد کردن دارو همراه با شروع تنفس آهسته دهانی تنفس عمیق و آهسته بمدت ۳-۵ ثانیه
- ۵- نگه داشتن نفس بمدت ۸-۱۰ ثانیه برای تاثیر بهتر دارو
- ۶- بین هر دو پاف کردن دارو باید ۱-۲ دقیقه فاصله بیفتد.

پیشگیری آسانتر از درمان حمله ی آسم است.

- هر سال کودک خود را علیه آنفولانزا واکسینه کنید.
- در فصل گرده افشانی و سرما از ماسک چند لایه برای کودک خود استفاده کنید.
- از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودک استفاده کنید.
- کودک را تشویق کنید تا ورزش های دیافراگمی و تمرینات تنفسی از قبیل تنفس با لب های غنچه ای و فوت کردن را حداقل ۳-۴ بار روزانه انجام دهد.
- اتاق کودک حداقل مکان خلوت باشد و از نگه داری وسایل اضافی در داخل اتاق خودداری کنید.
- از ایجاد استرس و هیجانات عاطفی در کودکان خودداری کنید.
- 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.
- در صورتی که برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می شود، لازم است طریقه استفاده صحیح آنرا یاد بگیرید.

نحوه استفاده اسپری با دمیار :

- ۱- اسپری را تکان دهید.
- ۲- در پوش اسپری را برداشته و به طور عمودی آن را نگه دارید.
- ۳- اسپری را داخل دمیار قرار دهید.
- ۴- ماسک دمیار را روی صورت کودک تکان قرار دهید.
- ۵- اسپری را فشار دهید تا وارد ماسک شود.