

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

علائم آسم:

سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه.

علت آسم:

آسم در اثر مجموعهای از عوامل محیطی و وراثتی ایجاد میشود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم

میگردد؟

1. محرکها: دودسیگار، اسپریها و مواد آرایشی، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگی - های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.
2. مواد حساسیتزا: سوسک حمام و حشرات (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 نشانههای بیماری یا کمکردن و به حداقل رساندن علائم بیماری میباشد.

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

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

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 بالشهایی که جنس و پوشش مناسب دارند و دارای زیپ هستند، استفاده کنید.

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

✳ اشیاء و البسه کودک در کمد در بسته نگهداری گردد.

✳ از کرکره و پردههای قابل شستشو استفاده نمایید.

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

✳ پنجره و درها را در فصل گردها فاشانی بسته نگهدارید و در صورت امکان از دستگاه تهویه مطبوع استفاده کنید.

✳ از نگهداری وسایل اضافی مثل: مبلمان، قالی، وسایل چوبی، گل و گیاه و ... 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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

حرسه کودکان



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می‌کند. در شروع تغذیه کمکی مثل سایر کودکان برای پیشگیری از حساسیت غذایی از دادن سقیده تخم‌مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده‌های گندم، غلات، سویا، چپیس، پنک 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.

توجه:

- ✦ پیشگیری آسانتر از درمان حمله‌ی آسم است.
- ✦ کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمیشوند.
- ✦ حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.



تعویض گردد و موهای او مرتب شود.

- ✦ دور ریختن سریع مواد غذایی بیمصرف و تخلیه‌ی زود به زود زباله‌ها برای کاهش سوسک ضروری است.
- ✦ از تماس کودک با حیوانات (خرگوش و گربه و...) و پرندگان خانگی اجتناب شود.
- ✦ از تماس کودک با دود تنباکو، چوب‌سیگار، اسپری، پودرتالک، عطر، ضدبو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.
- ✦ در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.
- ✦ برای کمک به خروج ترشحاتی که در راه‌های هوایی وجود دارد، از ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده شده، استفاده کنید.
- ✦ در فصل گرده افشانی 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 میکند.

تغذیه کودکان و مواد حساسیتزای غذایی: