



بیمارستان تخصصی تخت جمشید  
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

آسم کودکان چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینہ پایین  
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی  
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی  
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری  
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران  
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶

WWW.TJMEDICIAN.ORG

تا حد امکان بایستی فاکتورهای موثر در شروع آسم کنترل شده و برخورد با آلرژن ها و محرک هایی که باعث تشدید علایم آسم می گردند، کاهش یافته و یا حذف گردد.

حمایت عاطفی: ارتباطات مثبت خانوادگی با فرزند داشته باشید.

تامین 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.

درمورد 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 و طبیعی برخوردار شده و ورزش و فعالیت نماید.

**علائم و نشانه های خطر:** تقلا در نفس کشیدن، مشکل در صحبت کردن یا داشتن ضربان قلب تند، کودک ممکن است گیج شود یا بستر ناخن ها و لبهایش کبود شود. اگر هر کدام از این علایم 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 نشانه ها، استفاده از دارو را آغاز کند. اجازه ندهید که حملات آسمی بدون درمان ادامه پیدا کند. حملات آسم که درمان نشده اند، یا اینکه درمان به طور نامناسب انجام گرفته است، می توانند باعث آسیب دائمی شش ها و لوله های هوایی شوند. تمام موارد خس خس کردن در اثر آسم ایجاد نمی شود. اجازه دهید در موارد مشکوک به آسم، کودک شما توسط پزشک معاینه شود.

## آسم کودکان

آسم یک رویداد قابل برگشت انسداد راه هوایی است که به علت واکنش شدید راه هوایی (نایژه و نایژکها) نسبت به محرک های مختلف ایجاد می شود. آسم یکی از شایع ترین بیماری های ریوی 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. 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 مانند: رنگها، آلودگی موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا، هوای سرد و خشک.

۲- **مواد حساسیت زا:** سوسک و هییره ها، گرد و غبار، ریزگردها، گرده ی گیاهان، قارچ ها، پر پرندگان، خز حیوانات، پشم و فضولات حیوانات، دود ناشی از سوختن زغال و 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.

### علائم 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.

## خود مراقبتی

### برای از بین بردن و یا کاهش محرک ها چه باید کرد؟

- از بالش پر استفاده نکنید و برای پوشش 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 آلبسه های کودک را در کمد در بسته نگهداری نمایید.
- در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید.
- درفصول 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: مبلمان، قالی، رختخواب اضافی، گل و گیاه در اتاق کودک خودداری نمایید.
- زیر زمین، پارکینگ، اتاق زیر شیروانی و فضاهای زیر اثاثیه که مکان های مناسب برای سکون آب و رشد قارچ ها است رابه طور منظم بررسی کنید و از رفتن کودک به مکانهای که امکان رشد قارچ وجود دارد جلوگیری کنید.
- از نگهداری و تماس کودک با حیوانات و پرندگان خانگی اجتناب نمایید.
- محیط عاری از گرد و خاک را 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.
- از تماس کودک با دود تنباکو، دود سیگار، دود اسپند، اسپری، پودر تالک، عطر، ضد بو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.
- دور ریختن سریع مواد غذایی بی مصرف و تخلیه زود به زود زباله ها برای کاهش سوسک ضروری است.

- توجه داشته باشید مصرف سیگار توسط والدین زمینه را برای آسم کودک مهیا می کند.
- برای جلوگیری از سرما خوردگی کودک، او را در مقابل باد محافظت کنید و از تماس با افراد سرما خورده جلوگیری نمایید.
- هرسال 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.
- درفصل گرده افشانی و سرما از ماسک پارچه ای چند لایه برای کودک خود استفاده کنید.
- به زمانهای خروج از منزل و تماس با آلرژن ها توجه داشته باشید.
- از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودک استفاده کنید.

### پیشگیری از حملات آسم؟

پیشگیری آسانتر از درمان حمله ی آسم است.

### تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

- تغذیه انحصاری شیرخواران یا 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، شیرگاو، فرآورده های گندم، غلات، سویا، چیپس، 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 درمورد تزریق واکسن آنفلوانزا مشورت نمایید.
  - داروها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.
  - در صورتی که برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده میشود لازم است طریقه استفاده صحیح آن را یاد بگیرید.