



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

آسم در کودکان

ویژه والدین



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش اطفال

کدسند: ۱-۰۰۰/Pat Edu Pam/EH-MN

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید.

- ✓ تقلا در نفس کشیدن، مشکل در صحبت کردن یا داشتن ضربان قلب تند، کودک ممکن است گیج شود یا بستر ناخن ها و لبه‌هایش به کبود شود.
- ✓ اگر هر کدام از این علائم بارز شد، کودک به درمان اورزانی نیاز دارد، سریعاً با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ✓ حملات آسم معمولاً ناگهانی نیست، بلکه علائم آن به تدریج ظاهر می شوند و همین دلیل اگر بیمار آموزش دیده باشد، باید پیش از بیشتر شدن این نشانه ها، استفاده از دارو را آغاز کند.
- پیشگیری از حمله آسم، آسانتر از درمان حمله آسم است.

منبع:

راهنمای بالینی پرستاری کودکان

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰۰

شماره داخلی: ۱۴۴۶

جهت دسترسی به محتوای فایل و فیلم آموزشی می توانید بارکدهای زیر را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.



- ✓ از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودک استفاده کنید.
- ✓ تغذیه انحصاری شیرخواران با شیرمادر تا ۶ ماهگی
- ✓ داروها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید و در صورتی که برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می شود لازم است طریقه استفاده صحیح آنرا یاد بگیرید.
- ✓ مناسب نگه داشتن رطوبت داخل منزل
- ✓ جلوگیری از مصرف فست فود ها و غذاهای پرکالری
- ✓ استفاده بموقع و صحیح از اسپری بخصوص سالبوتامول
- عوارض شربت سالبوتامول بیشتر از اسپری آن است که شامل لرزش دست، تپش قلب، سردرد و بی قرارى است.
- ✓ عدم مصرف غذاهای صنعتی و حاوی مواد افزودنی
- ✓ از استفاده از فرش و گلیم و هر گونه پوشش پشمی و پرزدار در اتاق خواب کودک خودداری شود.
- ✓ ملحفه های کودک هر دو هفته با آب داغ شستشو شود.
- ✓ از هیچگونه بالش پشم، پر یا پنبه استفاده نشود و بجای آن از بالش ابری استفاده ود.
- ✓ استفاده از استخر بدلیل بوی کلر ضد عفونی می تواند موجب تشدید علائم گردد که در این صورت حتماً با پزشک معالج مشورت گردد.
- ✓ کودکان چاق با نظر متخصص تغذیه تحت رژیم غذایی مناسب قرار گیرند.

آسم کودکان

در آسم دوره کودکی، ریه ها و راه های هوایی در معرض محرک های خاصی مانند استنشاق گرده یا سرماخوردگی یا سایر عفونت های تنفسی به راحتی ملتهب می شوند. آسم کودکان می تواند علائم آزاردهنده روزانه ای ایجاد کند که در بازی، ورزش، مدرسه و خواب اختلال ایجاد می کند. در برخی از کودکان، آسم کنترل نشده می تواند باعث بروز حملات خطرناک آسم شود.

علائم و نشانه های رایج آسم کودکان عبارتند از :

- ❖ صدای صوت مانند یا خس خس هنگام بازدم
- ❖ تنگی نفس
- ❖ گرفتگی قفسه سینه
- ❖ مشکل خواب بدلیل تنگی نفس ریا، سرفه یا خس خس سینه
- ❖ حملات سرفه یا خس خس سینه که با سرماخوردگی یا آنفولانزا بدتر می شود.
- ❖ تاخیر در بهبودی یا برونشیت پس از عفونت تنفسی
- ❖ مشکل تنفسی که بازی یا ورزش را مختل می کند.
- ❖ خستگی که می تواند بدلیل عدم خواب راحت باشد.

درمان آسم :

داروهای مختلفی از قبیل اسپری، قرص و یا شربت در درمان یا کنترل آسم استفاده می شود. این داروها ممکن است، کورتون و یا بازکننده راههای تنفسی باشند. مصرف صحیح و بموقع این داروها در کنترل بیماری تاثیر فراوان دارد.

علل ایجاد آسم کودکان

علل آسم کودکان بطور کامل شناخته نشده است. برخی از عواملی که تصور می شود دخیل هستند عبارتند از :

- ✓ سابقه ارثی در ایجاد آلرژی
- ✓ وجود تاریخچه بیماری آسم در خانواده
- ✓ برخی از انواع عفونت های راه هوایی در سنین بسیار پایین
- ✓ قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی مانند دود سیگار یا سایر آلودگی های هوایی
- ✓ افزایش حساسیت سیستم ایمنی باعث می شود که ریه ها و راه های هوایی در هنگام قرار گرفتن در معرض محرک های خاص متورم شده و مخاط تولید کنند.
- ✓ واکنش به یک محرک می تواند به تعویق بیفتد و شناسایی آن را دشوارتر کند.
- ✓ محرک ها از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و امکان دارد شامل موارد زیر باشد :
- ✓ عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی
- ✓ قرار گرفتن در معرض آلایندگی های هوا، مانند دود تنباکو
- ✓ آلرژی به کنه های گرد و غبار، شوره حیوانات خانگی، گرده گل با کپک
- ✓ فعالیت بدنی
- ✓ تغییرات آب و هوا یا هوای سرد
- ✓ گاهی اوقات، علائم آسم بدون هیچ محرک ظاهری نیز رخ می دهد.

توصیه های مراقبتی :

- ✓ **تمیز نگهداشتن هوای داخل منزل با روش های زیر :**
- ✓ از درست کردن غذاهایی که نیاز به سرخ کردن دارد بپرهیزید.
- ✓ والدین سیگاری، سیگار و قلیان را ترک کنند.
- ✓ استفاده از شومینه ممنوع و در صورت استفاده از بخاری نفتی حتما شعله آبی باشد.
- ✓ دوری از حیوانات خانگی مانند سگ، گربه، کبوتر
- ✓ **۲. به حداقل رساندن گرد و غبار منزل :**
- ✓ گردگیری با دستمال مرطوب و استفاده از جارو برقی (تعویض مرتب کیسه جاروبرقی)
- ✓ قراردادن کودک در وضعیت نیمه نشسته (جهت تنفس بهتر در بعضی از موارد)
- ✓ در صورت تنگی نفس و تنفس سریع از دادن مواد غذایی از راه دهان خودداری کنید، چون باعث آسپیراسیون (ورود مواد به داخل ریه) می شود.
- ✓ برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک، از تماس با هوای سرد و افراد سرماخورده جلوگیری نمایید.
- ✓ هر سال در اوایل پاییز با مشورت پزشک، کودک خود را علیه آنفولانزا واکسینه کنید.
- ✓ در فصل سرما و خشکی هوا، میتوان از ماسک برای کودک خود استفاده کنید.