

**آسم** به معنی نفس زدن و یکی از شایع ترین بیماریهای ریوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی می شود. حملات بیماری آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

### علت آسم:

آسم در اثر مجموعه ای از عوامل محیطی و ژنتیکی ایجاد می شود.

### چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می گردد؟

۱. **محرکها:** دود سیگار، 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 و هیره ها، گردوغبار، گرده ی گیاهان، پرپرندگان، پشم و فضولات حیوانات.



۳. **عفونت:** عفونتهای دستگاه تنفسی فوقانی مثل: سینوزیت و سرما خوردگی.

### درمان آسم:

هدف بر طرف کردن نشانه های بیماری یا کم کردن و به حداقل رساندن علایم بیماری می باشد.

\* از بین بردن و یا کاهش محرکهایی که باعث تشدید علایم آسم می گردند.

\* استفاده از دارو هایی که باعث باز شدن مجاری هوایی و از بین بردن عفونت می شود (با تجویز پزشک).

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

\* از بالش پر استفاده نکنید، از بالش هایی که جنس و پوشش مناسب دارند و دارای زیپ هستند، استفاده کنید.

\* اشیاء و البسه های کودک در کمد در بسته نگهداری گردد.

\* از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید.

\* اتاق کودک تهویه ی 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.

\* از نگه داری وسایل اضافی مثل: مبل، قالی، رختخواب

اضافی، گل و گیاه در اتاق کودک خود داری نمایید.

\* نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گرد گیری مرطوب اثاثیه ی منزل، وقتی کودک حضور ندارد انجام 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 و گربه و ..... ) و پرندگان خانگی اجتناب شود.

\* از تماس کودک با دود تنباکو، دود سیگار، دود اسپند، اسپری، پودر تالک، عطر، ضد بو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.

\* برای جلوگیری از سرما خوردگی کودک او را در مقابل باد محافظت کنید و از تماس با افراد سرما خورده جلوگیری نمایید.

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

\* برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههایی 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 برای کودک خود 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



## آسم کودکان آسم کودکان

واحد آموزش  
 بهار 98

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 در پوش 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 لبهایش 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 و سپس نفس را بیرون می دهد و دوباره در داخل قسمت دهانی آسم یار نفس عمیق می کشد و سپس نفس را نگه می دارد. با هر پاف اسپری باید شش نفس معمولی 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، ذرات دارو به یکدیگر و به داخل محفظه می چسبند و مقدار کمتری از دارو به راه های هوایی می رسد.

- \* پیشگیری آسان تر از درمان حمله ی آسم است.
- \* کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی شوند.
- \* بیماری آسم قابل کنترل است و با پیگیری به موقع و مصرف درست داروها کودک مبتلا به آسم می تواند همانند یک کودک سالم و طبیعی ورزش و فعالیت نماید.

تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده های گندم، غلات، سویا، چیپس و مرکبات و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.

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

### طریقه ی استفاده از محفظه دارویی آسم :

امروزه به منظور اثر بخشی بهتر، از محفظه ی که به شکل بالون پلاستیکی ساخته شده، استفاده می شود که در یک طرف آن دهان کودک و در سوی دیگر اسپری قرار داده می شود. توصیه می شود که روزانه یک بار داخل محفظه شسته و بدون استفاده از پارچه یا حوله خشک شود تا الکتریسته ی ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن که موجب چسبیدن دارو به جدار محفظه می شود، کاهش یابد.



برای محفظه ی آسم کودکان، ماسک کوچکی درست شده است که بر روی دهان و بینی شیر خواران قرار می گیرد.