

- * دور ریختن سریع مواد غذایی بی مصرف 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 تنباق‌کو، دود سیگار، دود اسپیند، 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 تر شحاتی که در راههایی هوایی وجود دارد، از ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داد شده، استفاده کنید.
- * در فصل گرده افشاری و سرما از ماسک پارچه‌ای 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

- * درمان آسم: هدف بر طرف کردن نشانه‌های 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 داروهایی 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 باشد کردد؟

- * از بالش پر استفاده نکنید، از بالش هایی که جنس و پوشش مناسب دارند و دارای زیپ هستند، استفاده کنید.
- * اشیا و البسه های کودک در کمد در بسته نگهداری گردد.
- * از کرکره و پرده های قابل شتشو استفاده نمایید.
- * اتاق کودک تهیه‌ی مناسبی داشته باشد، حداقل هفته‌ای 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 اثاثیه‌ی منزل، وقتی کودک حضور ندارد انجام شود.

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، گردوبغار، گرده ی گیاهان، پرپرندگان، پشم و فضولات حیوانات.



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



آسم کودکان

واحد آموزش
بهار 98

برای استفاده از محفظه بهتر است بیمار مستقیم بنشیند یا در حالت ایستاده، چانه‌ی خود را به عقب ببرد تا راه هوایی باز شود.

پس از برداشتن در پوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهایی محفظه فرو برد می‌شود. کودک نفس عمیقی می‌کشد و دندان‌های خود را به دور قسمت دهانی قرار می‌دهد و بدون گاز گرفتن قسمت دهانی با لبهاش محکم این قسمت را نگه می‌دارد و یک پاف از اسپری را به داخل دهان می‌زند و به آرامی و عمیق نفس می‌کشد و سپس نفس را بیرون می‌دهد و دوباره در داخل قسمت دهانی آسم یار نفس عمیق می‌کشد و سپس نفس معمولی در می‌دارد. 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 می‌چسبند و مقدار کمتری از دارو به راه‌های هوایی می‌رسد.

- * پیشگیری آسان تر از درمان حمله‌ی آسم است.
- * کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی‌شوند.
- * بیماری آسم قابل کنترل است و با پیشگیری به موقع و مصرف درست داروها کودک مبتلا به آسم می‌تواند همانند یک کودک سالم و طبیعی ورزش و فعالیت نماید.

تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده‌های گندم، غلات، سویا، چیپس و مربکات و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.

در صورتیکه برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می‌شود، لازم است طریقه‌ی استفاده‌ی صحیح آنرا یاد بگیرید.

طریقه‌ی استفاده از محفظه دارویی آسم :

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



برای محفظه‌ی آسم کودکان، ماسک کوچکی درست شده است که بر روی دهان و بینی شیر خواران قرار می‌گیرد.