

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شمایهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

آسم

حساسیت زیاد راه های هوایی به محرک های مختلف باعث تنگی یا انسداد قابل برگشت راه های هوایی می شود این حالت تنفس را مشکل می سازد و آسم به وجود می آید. بیماری آسم ممکن است در هر سنی شروع شود ولی معمولاً در ۵ سال اول زندگی دیده می شود باید دانست که سن ابتلا بنا بر عوامل محیطی مثل استعمال دخانیات، سابقه خانوادگی، آلودگی زیاد محیط و عوامل ژنتیکی متغیر است. آسم در کودکی در پسرها بیشتر از دخترها دیده می شود اما بعد از بلوغ در دخترها بیشتر است که علت آن مشخص نیست که شاید به دلیل هورمونهای پس از بلوغ باشد شدت بیماری با جنس ارتباط ندارد.

علائم آسم

علائم در کودکان ممکن است ناگهانی یا تدریجی بروز نماید، علائم شایع عبارتند از:

- سرفه بدون خلط
- خس خس سینه
- تنگی نفس
- افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس
- درد شکمی (به علت استفاده از عضلات تنفسی)

چه موقع باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید؟

حملات و علائم شدید آسم به دلیل خطر تهدید حیات یک اورژانس پزشکی است، بنابراین در صورت بروز حملات شدید و مشکلات زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- سرفه شدید و مداوم و تنگی نفس و خس خس
- کودک به سختی و کند نفس بکشد
- کودک به سختی و منقطع صحبت کند
- حرکت پره های بینی
- بالا رفتن شانه ها یا فرو رفتن عضلات گردن و قفسه سینه در هنگام تنفس
- کبود شدن لب ها و ناخن ها

چه چیزهایی در کودک ایجاد آسم می کند؟

۱. **آلرژی:** بیماری که زمینه ی حساسیت دارند به دنبال تماس با مواد آلرژن دچار حمله آسم می شوند، مانند گرد و غبار، بوهای تند، دود سیگار، اسپری و عطرها، مواد شوینده ،گرده گیاهان، پر و موی حیوانات خانگی و....
۲. **هوای سرد:** استنشاق هوای سرد و تغییرات هوا ممکن است سبب بروز علائم آسم گردد.
۳. **ورزش:** مخصوصاً در هوای سرد
۴. **مصرف برخی از داروها:** مانند آسپرین
۵. **عوامل روانی:** مانند ترس، عصبانیت، گریه و خنده شدید، جابجایی منزل یا مدرسه، جدایی پدر و مادر و....
۶. **عفونت:** مخصوصاً ویروس ها مثل آنفولانزا
۷. **ارث و ژنتیک:**

*مهم ترین ماده ی آلرژن در آسم کودکان گرد و غبار منزل است .

تشخیص

پزشک با معاینه ی دقیق کودک و بررسی علائم بالینی و انجام برخی آزمایشات بیماری آسم را تشخیص می دهد. گاهی اوقات برای بررسی های بیشتر و تشخیص عوارض ناشی از آسم رادیوگرافی قفسه سینه ضروری می باشد.

چگونه می توان آسم را درمان کرد؟

درمان آسم بر ۲ اصل مهم پایه گذاری می شود:

۱. کاهش تماس با مواد محرک
 ۲. درمان دارویی
- برای کاهش مواد حساسیت زا بر محرک های آسم به نکات زیر توجه داشته و با دقت آنها را اجرا کنید، گاه رعایت همین توصیه ها کودک را از مصرف دارو بی نیاز می سازد:
- والدین توجه داشته باشند که گرد گیری منازل باید در زمانی انجام شود که کودک در منزل حضور ندارد
 - منزل تهویه خوبی داشته باشد، حتی الامکان در اتاق کودک از قالی و قالیچه استفاده نکنید زیرا باعث تجمع گرد و خاک می شود. حداقل هفته ای ۲ بار آنها را با جارو برقی تمیز کنید. پاکت زباله ی جارو برقی را زود به زود تعویض نمایید.
 - از بالش پر یا ابری استفاده نکنید، پتوهای پشمی نیز توصیه نمی شود.
 - پتو و ملحفه های روی بالش و تشک کودک را با آب خیلی داغ شسته و در محیط داخل خانه خشک نمایید.
 - کودک باید همیشه در رختخواب خود بخوابد و در صورت مسافرت ملحفه های تمیز و بالش او را به همراه خود ببرید.



سازمان خاتم الانبیاء تأسیس

آموزش به بیمار

آسم در اطفال



بیمارستان خاتم الانبیاء نایباد

واحد آموزش به بیمار (تابستان ۱۴۰۱)

چند نکته:

کودک مبتلا به آسم میتواند ورزش کند اما باید قبل از ورزش داروهای خود را مصرف کند و از ورزش در هوای سرد خودداری کند و در صورت تمایل دهان و بینی کودک با شال پوشانده شود و در طی ورزش از طریق بینی نفس عمیق بکشد و از دهان هوا را خارج کند، در صورتی که کودک به مدرسه می رود باید مسئولان مدرسه و بخصوص معلم ورزش از بیماری کودک مطلع باشد و برگه ای از اسامی داروها و طریقه مصرف آنها در هنگام حمله آسم را به آنها بدهید و کودک باید همیشه داروهای خود را همراه داشته باشد و به کودک اطمینان دهید که با بقیه دوستانش تفاوتی ندارد و میتواند با آنها در کارهای مدرسه شرکت کند.

سیر بیماری آسم در کودکان متفاوت است، در بعضی وقتی به سنین نوجوانی میرسند علائم فروکش میکند و در برخی علائم در این زمان تشدید می یابد. یک سوم کودکان مبتلا به آسم بهبود می یابند و یک سوم دیگر علائم را تا بزرگسالی خواهند داشت.



منبع: <http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: طبقه پایین ساختمان اداری
بیمارستان تلفن: ۰۲۳۹۹۰۵۴۵ داخلی ۲۴۵

- لباس ها را در کمدهای نگهداری کنید و از آویزان نمودن آنها در فضای اتاق خودداری کنید.
- برای کودکان عروسک های پشمالو نخرید در صورت اصرار وی هر چند وقت یکبار آنها را با آب داغ بشویید.
- حیوانات و گلدان ها را از منزل خارج کنید زیرا محل تجمع قارچ ها و کپک ها و سایر مواد آلرژن هستند.
- کودک را از مواد یا بوهای تند ناشی از خوشبو کننده ها، عطرها، اسپری ها، اسپری حشرات و مواد شوینده دور نگه دارید.
- در محیط منزل یا اتومبیل سیگار نکشید.
- شستشوی مرتب دستها احتمال ابتلا به سرما خوردگی و آنفولانزا را کاهش می دهد. به کودکان تاکید کنید که مکرراً دستهایش را بشوید.

درمان دارویی:

درمان دارویی آسم بر اساس نوع آسم، شدت و مدت ابتلا و علت بروز حمله متفاوت است. والدین و کودک باید طریقه صحیح مصرف داروها و زمان مصرف آنها را یاد بگیرند، کودک مبتلا به آسم بهتر است هر سال در ابتدای فصل پاییز واکسن آنفولانزا را تزریق کند.

اقدامات لازم در زمان بروز حمله آسم:

۱. ابتدا سعی کنید کودک را آرام نمایید زیرا ناآرامی وضعیت تنفسی او را بدتر خواهد کرد.
۲. داروها را طبق دستور پزشک استفاده نمایید.
۳. کودک را در وضعیت نشسته قرار دهید، زیرا تنفس در این حالت راحت تر است.
۴. عوامل روانی بوجود آورنده آسم را تعدیل کنید.