



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)
واحد آموزش به بیمار و خانواده

آنچه درباره آسم در کودکان باید بدانیم...



ویژه والدین

تاریخ ویرایش: آذر ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: آذر ۱۴۰۲

کد بازنگری: ۰۰۵



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۱۴ با کادری مجرب همه روزهای هفته به جز یکشنبه و پنجشنبه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید.

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey.com>



۶. مناسب نگه داشتن رطوبت داخل منزل

۷. جلوگیری از مصرف فست فودها و غذاهای پرکالری

۸. استفاده به موقع و صحیح از اسپری بخصوص

سالبوتامول

عوارض شربت سالبوتامول بیشتر از اسپری آن است که شامل لرزش دست، تپش قلب، سردرد و بیقراری است.

۹. تماس کودک با هوای سرد را به حداقل برسانید.

۱۰. عدم مصرف غذاهای صنعتی و حاوی مواد افزودنی

۱۱. از استفاده از فرش و گلیم و هرگونه پوشش پشمی و پرزدار در اتاق خواب کودک خودداری شود.

۱۲. ملحفه‌های کودک هر دو هفته با آب داغ شستشو شود.

۱۳. از هیچگونه بالش پشم، پر یا پنبه استفاده نشود و بجای آن از بالش ابری استفاده شود.

۱۴. استفاده از استخر بدلیل بوی کلر ضد عفونی می‌تواند موجب تشدید علائم گردد که در این صورت حتما با پزشک معالج مشورت گردد.

۱۵. کودکان چاق با نظر متخصص تغذیه تحت رژیم غذایی مناسب قرار گیرند.

آموزش به والدین و خانواده:



۱. تمیز نگهداشتن هوای داخل منزل با روشهای زیر:

- از درست کردن غذاهایی که نیاز به سرخ کردن دارد، پرهیز شود.
- والدین سیگاری، سیگار و قلیان را ترک کنند.
- استفاده از شومینه ممنوع و در صورت استفاده از بخاری نفتی حتما شعله آبی باشد.

۲. دوری از حیوانات خانگی مانند سگ، گربه، کبوتر

۳. به حداقل رساندن گرد و غبار منزل: گردگیری با دستمال مرطوب و استفاده از جارو برقی (تعویض مرتب کیسه جاروبرقی)

۴. قرار دادن کودک در وضعیت نیمه نشسته (جهت تنفس بهتر در بعضی از موارد).

۵. 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.

- داروها و مواد غذایی از قبیل کنسروها
- عوامل غیر اختصاصی مانند هیجانان، هوای سرد، فعالیت شدید (ورزش)



آسم چگونه درمان می شود؟

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 به موقع این داروها در کنترل بیماری تأثیر فراوان دارد.

* توجه: شایعترین عاملی که باعث حمله حاد آسم و تشدید علائم می شود سرماخوردگی است.

چاقی می تواند وضعیت آسم را بدتر کند.

والدین گرامی؛ این برگه آموزشی حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با آسم در کودکان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر کودک شما سلامت خود را بازیابد.

آسم چیست؟

آسم بیماری مزمن ریه است که سبب تنگ شدن و التهاب راههای هوایی می شود. کودکان نیز مانند بزرگسالان از بیماری آسم در امان نیستند و اغلب اولین علائم آسم را قبل از ۵ سالگی تجربه می کنند.

علائم آسم در کودکان چیست؟

علائم آسم از کودکی به کودک دیگر می تواند متفاوت باشد:

- ✧ سرفه خشک به خصوص در شب
- ✧ خس خس سینه به خصوص در بازدم
- ✧ افزایش تعداد تنفس
- ✧ احساس فشار و درد در قفسه سینه
- ✧ تنگی نفس

عوامل ایجاد کننده آسم چیست؟

- عفونتهای تنفسی مانند سرماخوردگی
- مواجهه با مواد حساسیت زا مانند گرد و غبار، دود سیگار، قلیان، بوی عطر و اسپری های خوشبوکننده هوا، حساسیتهای فصلی، آلودگیهای هوا، حیوانات خانگی و حشرات موذی نظیر سوسک