



آسم در کودکان



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) کاشمر
17/ P.PH.CH.W/ H.A
تاریخ بازنگری: 1402

در صورت وجود هرگونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید (همه روزه) به جز روزهای تعطیل از ساعت 7:30 تا 13 با کلینیک های پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید. تلفن کلینیک پرستاری: داخلی (254) 05155238305 در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

6 بالشها و تشکها را در پوششها پلاستیکی و غیر قابل نفوذ بپیچید
کلیه ملحفه ها را در هفته ای یکبار در آب داغ بشویید
در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید
در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید. در صورت ابتلاء به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید
تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا 6 ماهگی یکی از راههای پیشگیری از وقوع آسم است.

نکته: جهت استفاده از اسپری برای کودکان از دمیار استفاده کنید.



5 فعالیت: در زمان ابتلاء به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشاد کننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد. رژیم غذایی: از خوردن غذاهایی که به آنها حساسیت دارید خودداری کنید. روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند. در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟ شما دچار حمله آسمی شده اید که به درمان جواب نمی دهد. این یک اورژانس است! علائم جدید و بدون توجیه. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند. نکاتی جهت پیگیری از حملات آسم:
از حضور در خانه ای که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید
از بکار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید.

عبارت است از یک بیماری جدی مزمن شایع غیر واگیردار همراه با التهاب مجاری هوایی ، حملات مکرر خس خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما 50 % از موارد کودکان زیر 10 سال هستند.

علامت شایع:
تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد. علائم آسم عود کننده هستند و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند . حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید و گاه کشنده باشند و در حملات شدید مراقبتهای پزشکی لازم است.
احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس ، خس خس سینه به هنگام بازدم ، سرفه (مخصوصاً در شب) و معمولاً همراه با خلط غلیظ ، شفاف و زرد ، تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود. مشکل در تنفس ، انقباض عضلات گردن ، عدم تحمل ورزش.
علائم شدید حمله حاد:
سیانوز شدن پوست ، خستگی زیاد ، تنفس صدادار شبیه خرخر ، ناتوانی در صحبت کردن ، تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی علل:
علت دقیق و اصلی آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه تا کنون روشن شده نشان می دهد که برخی از افراد بویژه شیرخواران که سابقه مثبت آلرژی در خانواده دارند زمانیکه در معرض دود سیگار، گرده گیاهان و قارچ ها یا حیوانات

عواملی که می توانند این تغییرات را ایجاد کنند عبارتند از:
مواد آلرژیک از مثلاً گرد و غبار ، شوره بدن گیاهان ، کپک ها یا بعضی از غذاها عفونت های ریوی مثل برونشیت ، مواد آلاینده موجود در هوا، مثل دود و بوهایی مختلف، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی
عوامل افزایش دهنده خطر:
وجود سایر بیماری های آلرژیک مثل اگزما یا تب یونجه • سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر • قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
• سیگار کشیدن
• مصرف بعضی از داروها مثل اسپرین
• استرس های مختلف
• عفونت های ویروسی
• ورزش
• ناراحتی عاطفی
• بو های زیان بار و دود تنباکو
پیشگیری: حملات آسم قابل پیشگیری است . هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شوند اجتناب کند. از مواد آلرژیک زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید.

داروهایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید. توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید ، مصرف داروها را قطع نکنید. از مصرف اسپیرین خودداری کنید. به دنبال عوامل آغاز کننده حمله آسم بگردید و از آنها دوری کنید. حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.

درمان: مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم ، روان درمانی یا مشاوره در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد حتی المقدور مواد آلرژیک را از آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید . داروهایی را که به طور منظم استفاده می کنید همیشه به همراه داشته باشید. به هنگام حملات بنشینید در زمان هایی از سال که مواد آلرژیک را در محیط فراوان هستند در منزل بمانید. داروها: خلط آورها برای رقیق کردن خلط داروی هیدروکورتیزون (تنها برای موارد اورژانس) برای کم کردن واکنش آلرژیک بدن استنشاق اسپری کورتن ، این شکل از مصرف عوارض جانبی کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد و سایر اسپریهای گشاد کننده راه های هوایی آنتی هیستامین (کرومولین سدیم) به صورت استنشاقی . این نوع داروها جهت پیشگیری بکار می رود