



Bohlool Hospital

آسم در کودکان

ویژه والدین



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی چهار

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۲

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

علائم و نشانه های خطر حمله آسم عبارتند از:

تقلا در نفس کشیدن، مشکل در صحبت کردن یا داشتن ضربان قلب تند، کودک ممکن است گیج شود یا بستر ناخن ها و لبهایش به کبود شود.

اگر هر کدام از این علائم بارز شد، کودک به درمان اورژانسی نیاز دارد، سریعا با ۱۱۵ تماس بگیرید.

حملات آسم معمولا ناگهانی نیست، بلکه علائم آن به تدریج ظاهری شوند و به همین دلیل اگر بیمار آموزش دیده باشد، باید پیش از بیشتر شدن این نشانه ها، استفاده از دارو را آغاز کند.

پیشگیری از حمله آسم، آسانتر از درمان

حمله آسم است.

راهنمای بالینی پرستاری کودکان

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۵

شماره داخلی بخش: ۱۱۵۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

جهت دسترسی به محتوای فایل و فیلم آموزشی می توانید بارکدهای زیر را با

تلفن همراه خود اسکن نمایید.



۷. از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودک استفاده کنید.

۸. تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا ۶ ماهگی

۹. داروها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید و در صورتی که برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می شود لازم است طریقه استفاده صحیح آنرا یاد بگیرید.

۱۰. مناسب نگه داشتن رطوبت داخل منزل

۱۱. جلوگیری از مصرف فست فودها و غذاهای پرکالری

۱۲. 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.

۱۳. عدم مصرف غذاهای صنعتی و حاوی مواد افزودنی

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

۱۵. ملحفه های کودک هر دو هفته با آب داغ شستشو شود.

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

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

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

آسم کودکان

در آسم دوره کودکی، ریه‌ها و راه‌های هوایی در معرض محرک‌های خاصی مانند استنشاق گرده یا سرماخوردگی یا سایر عفونت‌های تنفسی به راحتی ملتهب می‌شوند. آسم کودکان می‌تواند علائم آزاردهنده روزانه‌ای ایجاد کند که در بازی، ورزش، مدرسه و خواب اختلال ایجاد می‌کند. در برخی از کودکان، آسم کنترل نشده می‌تواند باعث بروز حملات خطرناک آسم شود.

علائم و نشانه‌های رایج آسم کودکان عبارتند از:

- ◀ صدای سوت مانند یا خس خس هنگام بازدم
 - ◀ تنگی نفس
 - ◀ گرفتگی قفسه سینه
 - ◀ مشکل خواب به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه
 - ◀ حملات سرفه یا خس خس سینه که با سرماخوردگی یا آنفولانزا بدتر می‌شود
 - ◀ تاخیر در بهبودی یا برونشیت پس از عفونت تنفسی
 - ◀ مشکل تنفسی که بازی یا ورزش را مختل می‌کند
 - ◀ خستگی که می‌تواند به دلیل عدم خواب راحت باشد
- ### درمان آسم:
- داروهای مختلفی از قبیل اسپری، قرص و یا شربت در درمان یا کنترل آسم استفاده می‌شود. این داروها ممکن است، کورتون و یا بازکننده راه‌های تنفسی باشند. مصرف صحیح و به موقع این داروها در کنترل بیماری تاثیر فراوان دارد.

علل ایجاد آسم کودکان

علل آسم کودکان به طور کامل شناخته نشده است. برخی از عواملی که تصور می‌شود دخیل هستند عبارتند از:

- ◀ سابقه ارثی در ایجاد آلرژی
- ◀ وجود تاریخچه بیماری آسم در خانواده
- ◀ برخی از انواع عفونت‌های راه هوایی در سنین پایین
- ◀ قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی مانند دود سیگار یا سایر آلودگی‌های هوا
- ◀ افزایش حساسیت سیستم ایمنی باعث می‌شود که ریه‌ها و راه‌های هوایی در هنگام قرار گرفتن در معرض محرک‌های خاص متورم شده و مخاط تولید کنند.
- ◀ واکنش به یک محرک می‌تواند به تعویق بیفتد، و شناسایی آن را دشوارتر کند.

محرک‌ها از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و

امکان دارد شامل موارد زیر باشد:

- عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی
- قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا، مانند دود تنباکو
- آلرژی به کنه‌های گرد و غبار، شوره حیوانات خانگی، گرده گل یا کپک
- فعالیت بدنی
- تغییرات آب و هوا یا هوای سرد
- گاهی اوقات، علائم آسم بدون هیچ محرک ظاهری نیز رخ می‌دهد.

توصیه های مراقبتی :

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.
 - ◀ دوری از حیوانات خانگی مانند سگ، گربه، کبوتر
- ### ۲. به حداقل رساندن گرد و غبار منزل:
- گردگیری با دستمال مرطوب و استفاده از جارو برقی (تعویض مرتب کیسه جاروبرقی).
- ### ۳. قرار دادن کودک در وضعیت نیمه نشسته (جهت تنفس بهتر در بعضی از موارد)
- ### ۴. در صورت تنگی نفس و تنفس سریع از دادن مواد غذایی از راه دهان خودداری کنید؛ چون باعث آسپیراسیون (ورود مواد به داخل ریه) می‌شود.
- ### ۵. برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک، از تماس با هوای سرد و افراد سرماخورده جلوگیری نمایید.
- ### ۶. هر سال در اوایل پاییز با مشورت پزشک، کودک خود را علیه آنفولانزا واکسینه کنید.
- ### ۷. در فصل سرما و خشکی هوا، میتوان از ماسک برای کودک خود استفاده کنید.