



Bohlool Hospital

## آسم در کودکان



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

### 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، سریعاً با ۱۱۵ تماس بگیرید.

حملات آسم معمولاً 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.



- از جاروبرقی برای تمیز نمودن منزل استفاده نمایید.
- از تماس کودک با دود تنباکو، دود سیگار، دود اسپند، اسپری خوشبوکننده، پودر تالک، عطر و مواد آرایشی را خودداری کنید
- توجه داشته باشید مصرف سیگار توسط والدین زمینه را برای آسم کودک مهیا می کند.
- برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک، از تماس با افراد سرماخورده جلوگیری نمایید.
- هر سال در اوایل پاییز با مشورت پزشک، کودک خود را علیه آنفولانزا واکسینه کنید.
- کودک را تشویق کنید تا ورزشهای دیافراگمی و تمرینات تنفسی از قبیل تنفس با لبهای غنچه ای و فوت کردن را حداقل روزانه ۳ تا ۴ بار انجام دهد.
- در فصل سرما و خشکی هوا میتوان از ماسک برای کودک خود استفاده کنید.
- از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودک استفاده کنید
- تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا ۶ ماهگی
- 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 آنها یاد بگیرید.

## 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:

≡ سرفه‌های مکرر که وقتی کودک شما عفونت ویروسی دارد بدتر می‌شود، زمانی که کودک شما خواب است یا با ورزش یا هوای سرد تحریک می‌شود این سرفه‌ها اتفاق می‌افتند.

≡ صدای سوت مانند یا خس خس هنگام بازدم

≡ تنگی نفس

≡ گرفتگی قفسه سینه

آسم در کودکان همچنین ممکن است باعث موارد زیر شود:

≡ 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

## 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 بسیار 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 :

• از بالش پر استفاده نکنید و برای پوشش بالش و رختوابها از ملحفه های غیر قابل نفوذ به هوا و پوشش های غیر قابل نفوذ نسبت به آلرژی استفاده کنید.

• از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید. کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب داغ ( ۵۰-۶۰ درجه سانتی گراد) بشویید.

• بالش یا و البسه های کودک را در کمد در بسته نگهداری نمایید.

• در فصول گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید.

• رطوبت داخل خانه را کاهش دهید و تهویه مناسبی برای اتاق کودک فراهم کنید.

• از نگهداری و تماس کودک با حیوانات و پرندگان خانگی اجتناب نمایید.

• از رفتن کودک به مکانهایی که امکان رشد قارچ وجود دارد مانند زیرزمین جلوگیری کنید.