

## آموزش به بیمار

### آسم کودکان



تهیه کننده: سحر کشاورز رابط  
آموزش بخش NICU  
تائید کننده مطالب: دکتر یوسفی  
متخصص اطفال

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن

زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

[Vlayathose.semums.ac.ir](http://Vlayathose.semums.ac.ir)

پس از برداشتن درپوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهایی محفظه فروبرده می شود کودک نفس عمیقی می کشد و دندان های خود را به دور قسمت دهانی با لبهایش محکم این قسمت را نگه می دارد و یک پاف از اسپری را به داخل دهان می زند و به آرامی و عمیق نفس می کشد و سپس نفس را بیرون می دهد و دوباره در داخل قسمت دهانی آسم یار نفس عمیق می کشد و سپس نفس را نگه می دارد. با هر پاف اسپری باید شش نفس معمولی در محفظه کشیده شود. در صورت نیاز به پاف دیگر باید 30 ثانیه صبر کرد و در هر بار بیش از یک پاف به داخل محفظه نزد در غیر این صورت ذرات دارو به یکدیگر و به داخل محفظه می چسبند و مقدار کمتری از دارو به راه های هوایی می رسد.

پیشگیری آسان تر از درمان حمله آسم است.

کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی شوند.

بیماری آسم قابل کنترل است و با پیگیری به موقع و مصرف درست داروها کودک مبتلا به آسم می تواند همانند یک کودک سالم و طبیعی ورزش و فعالیت نماید.

پیشگیری آسان تر از درمان حمله آسم است.

کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی شوند.

بیماری آسم قابل کنترل است و با پیگیری به موقع و مصرف درست داروها کودک مبتلا به آسم می تواند همانند یک کودک سالم و طبیعی ورزش و فعالیت نماید.

آسم به معنی نفس زدن و یکی از شایعترین بیماری‌های ریوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی می‌شود. حملات بیماری آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

### علت آسم:

آسم در اثر مجموعه‌ای از عوامل محیطی و ژنتیکی ایجاد می‌شود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می‌گردد؟

1- محرکها: دود سیگار، اسپری‌ها و مواد آرایشی، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگی‌های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.

2- مواد حساسیت‌زا: سوسک و هیره‌ها، گرد و غبار، گرده گیاهان، پرندگان، پشم و فضولات حیوانات.

3- عفونت: عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مثل: سینوزیت و سرماخوردگی.

### درمان آسم:

هدف برطرف کردن نشانه‌های بیماری یا کم کردن و به حداقل رساندن علائم بیماری می‌باشد.

از بین بردن و یا کاهش محرک‌هایی که باعث تشدید علائم آسم می‌گردند.

استفاده از داروهایی که باعث باز شدن مجاری هوایی و از بین بردن عفونت می‌شود (با تجویز پزشک)



### برای از بین بردن و یا کاهش محرک‌ها چه باید کرد؟

از بالش پر استفاده نکنید، از بالش‌هایی که جنس و پوشش مناسب دارند و دارای زیپ هستند استفاده کنید.

اشیا و البسه‌های کودک در کمدر بسته نگهداری گردد.

از کرکره و پرده‌های قابل شستشو استفاده نمایید.

اتاق کودک تهویه مناسبی داشته باشد، حداقل هفته‌ای دوبار، جاروبرقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جاروکشی، کودک وارد اتاق نکردد.

از نگه‌داری وسایل اضافی مثل: مبلمان، قالی، رختخواب اضافی، گل و گیاه در اتاق کودک خودداری نمایید.

نظافت کامل کف آشپزخانه، کمدها و گردگیری مرطوب ائانیه منزل وقتی کودک حضور ندارد انجام شود.

دور ریختن سریع مواد غذایی بی‌مصرف و تخلیه زود به زود زباله‌ها برای کاهش سوسک ضروری است.

از تماس کودک با حیوانات (خرگوش و گربه و ...) و پرندگان خانگی اجتناب شود.

از تماس کودک با دود تنباکو، دود سیگار، دود اسپند، اسپری، پودر تالک، عطر، ضد بو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.

برای جلوگیری از سرماخوردگی کودک را در مقابل باد محافظت کنید و از تماس با افراد سرماخورده جلوگیری نمایید.

در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا مشورت نمایید.

برای کمک به خروج ترشحاتی که در راه‌های هوایی وجود دارد، از ورزش‌های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده شده، استفاده کنید.

در فصل‌گرده‌افشانی و سرما از ماسک پارچه‌ای چند لایه برای کودک خود استفاده نمایید.

توجه داشته باشید مصرف سیگار زمینه‌را برای آسم کودک مهیا می‌کند.

### تغذیه کودک و مواد حساسیت‌زای غذایی:

تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم می‌کند. در شروع تغذیه کمکی مثل سایر کودکان برای پیشگیری از حساسیت غذایی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآورده‌های گندم، غلات، سویا، چپیس و مرکبات و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.

### طریقه استفاده از محافظه دارویی آسم:

امروزه به منظور اثربخشی بهتر، از محافظه‌ای که به شکل بالون پلاستیکی ساخته شده استفاده می‌شود که در یک طرف آن دهان کودک و در سوی دیگر اسپری قرار داده می‌شود. توصیه می‌شود که روزانه یک بار داخل محافظه شسته و بدون استفاده از پارچه یا حوله خشک شود تا الکتریسیته ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن موجب چسبیدن دارو به جدار محافظه می‌شود کاهش یابد. برای محافظه آسم کودکان، ماسک کوچکی درست شده است که بر روی دهان و بینی شیرخواران قرار می‌گیرد. برای استفاده از محافظه بهتر است بیمار مستقیم بنشیند یا در حالت ایستاده، چانه خود را به عقب ببرد تا راه هوایی باز شود.