

توضیحاتی درباره آسم در کودکان

آسم در کودکان، یک اختلال التهابی ریه است که در آن برخی محرک‌ها، راه‌های هوایی را ملتهب کرده و باعث تنگ شدن موقت آن‌ها و در نتیجه مشکل در تنفس می‌شوند. محرک‌های آسم شامل عفونت‌های ویروسی، دود، عطر، گرده، کپک و کنه گرد و غبار است. خس خس سینه، سرفه، تنگی نفس، تنگی قفسه سینه و مشکل در تنفس از علائم آسم هستند. تشخیص بر اساس دوره‌های مکرر خس خس سینه کودک، سابقه خانوادگی آسم و گاهی اوقات نتایج آزمایشاتی است که میزان عملکرد ریه‌ها را اندازه‌گیری می‌کند. بسیاری از کودکانی که در دوران کودکی خس خس می‌کنند، در آینده آسم نخواهند داشت. اغلب با اجتناب از محرک‌ها می‌توان از علائم آسم پیشگیری کرد. آسم یکی از شایع‌ترین دلایلی است که کودکان به پزشک مراجعه می‌کنند، روزهای مدرسه را از دست می‌دهند یا در بیمارستان بستری می‌شوند.

این بیماری باعث سفت شدن ماهیچه‌های مجاری هوایی و متورم شدن و ملتهب شدن دیواره راه هوایی و تولید مخاط چسبنده می‌شود. این تغییرات باعث باریک شدن مجاری تنفسی شده و تنفس را دشوار می‌کند و می‌تواند منجر به سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و گرفتگی قفسه سینه شود

محرک‌های آسم در کودکان

محرک‌های آسم مواد، شرایط یا فعالیت‌هایی هستند که منجر به علائم آسم می‌شوند. این موارد عبارتند از (از جمله):

- قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- عفونت‌های راه هوایی مانند سرماخوردگی، به ویژه در دوران نوزادی
- آلودگی هوای داخلی و خارجی
- محرک‌های آلرژی، مانند کنه‌های گرد و غبار، حیوانات، گرده یا کپک
- شرایط آب و هوایی، مانند هوای سرد
- ورزش

محرک‌های آسم در کودکان متفاوت است و علائم می‌تواند پس از قرار گرفتن در معرض محرک به تعویق بیفتد. این می‌تواند تشخیص را

دشوار کند. کودک شما ممکن است چندین محرک آسم داشته باشد و ممکن است با کودکان دیگر متفاوت باشد. دریابید که چه چیزی باعث ایجاد آسم در کودک شما می‌شود تا بتوانید در صورت امکان از محرک‌های آسم جلوگیری کنید.

عوامل خطر برای آسم

تعدادی از عوامل خطر شناخته شده است:

- عوامل ارثی و دوران بارداری
- قرار گرفتن در معرض آلرژن
- عفونت‌های ویروسی
- رژیم غذایی

علائم تنگی نفس در کودکان

علائم آسم و تنگی نفس در هر کودک با کودک دیگری تفاوت‌هایی دارد. برخی از کودکان پس از انجام فعالیت‌های خاص دچار بروز علائم می‌شوند، ولی برخی دیگر ممکن است به دنبال ابتلا به عفونت‌های سیستم تنفسی دچار علائم بیماری آسم شوند. لازم است بدانید، برای هر کدام از الگوهای رخ داده، انجام اقدامات خاصی ضروری است.



شماره سند: EL-09-20

تاریخ صدور: 1403/01/15

تاریخ بازنگری: 1404/01/15

مرکز آموزشی درمانی ولایت

آموزش به بیمار

آسم



تایید شده توسط دکتر یوسفی

تهیه کننده: رابعه بینائیان

ورزش های خوب و بد برای بیماران مبتلا به آسم

برخی ورزش ها می توانند به بهبود شرایط تنفسی فرد مبتلا به آسم کمک کرده و در تقویت شرایط بدنی فرد بیمار موثر باشند. از جمله ورزش های خوب برای بیماران، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انجام تنفس های شکمی
- انجام تنفس لب غنچه ای
- شنا کردن (وجود رطوبت در هوای استخرها و گرم بودن هوا، می تواند به کاهش بروز حساسیت در مجاری تنفسی ختم شود)
- پیاده روی (انجام پیاده روی روزانه و با شدت کم، نیز می تواند در بهبود شرایط موثر واقع شود).
- دوچرخه سواری (البته فعالیت دوچرخه سواری باید به صورت کاملا تفریحی صورت گرفته و در مسافت های کوتاهی انجام گیرد)

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر

تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۸۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathouse.semums.ac.ir

البته به طور کلی برخی علائم بیماری آسم در کودکان تقریبا یکسان اند، از جمله: ایجاد chest pain (درد قفسه سینه که کودکان این درد را به صورت درد شکمی بیان می کنند)، سخت شدن تنفس (dyspnea)، شنیدن صدای سوت حین نفس کشیدن (به علت تورم مسیر هوایی و تنگ شدن مجرای تنفسی، حین عبور هوا از آن، صدایی شبیه به سوت کشیدن شنیده می شود)، بروز سرفه (تشدید سرفه ها در شب بیشتر است).

چرا علائم آسم کودکان بیشتر در شب بروز می

کند؟

علل مختلفی برای شدید علائم آسم کودکان در شب مطرح است. از جمله این عوامل می توان به موارد مقابل اشاره کرد: دراز کشیدن به پشت، استفاده از بالش های با ارتفاع کوتاه، عدم کنترل فرایند التهاب در شب و احتمال تماس بیشتر با عوامل محرک سیستم تنفسی. بنابراین وقتی کودک شما به اتاق خواب می رود حتما مواردی از جمله تمیز بودن فضای اتاق خواب، عدم وجود گرد و خاک و عوامل محرک در فضا، استفاده درست و کامل از داروهای تجویز شده پیش از خواب اطمینان حاصل کنید تا بروز علائم ناشی از آسم را در کودک خود کاهش دهید.