



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار

آسم کودکان



تهیه کننده: سحر کشاورز رابط
آموزش بخش NICU - سارا صادقی
(دانشجوی بهداشت محیط)
تأیید کننده مطالب: دکتر
یوسفی
متخصص اطفال

شماره سند: EL-09-77

تاریخ صدور: 1404/1/15

تاریخ بازنگری: 1405/1/15

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:

Velayathose.semums.ac.ir

منبع: پرستاری برونر سودا (NICU)

پس از برداشتن درپوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهای 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 چسبد 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 بیماری های ریوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی می شود. حملات بیماری آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

علت آسم:

آسم در اثر مجموعه ای از عوامل محیطی و ژنتیکی ایجاد می شود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می گردد؟

1- محرکها: دود سیگار، اسپری ها و مواد آرایشی، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگی های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.

2- مواد حساسیت زا: سوسک و هیره ها، گرد و غبار، گرده گیاهان، پرندگان، پشم و فضولات حیوانات.

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

درمان آسم:

هدف برطرف کردن نشانه های بیماری یا کم کردن و به حداقل رساندن علائم بیماری می باشد.

از بین بردن و یا کاهش محرک هایی که باعث تشدید علائم آسم می گردند.

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



برای از بین بردن و یا کاهش محرک ها چه باید کرد؟

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

اشیا و البسه های کودک در کمد در بسته نگهداری گردد.

از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید.

اتاق کودک تهویه مناسبی داشته باشد، حداقل هفته ای دوبار، جاروبرقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، کودک وارد اتاق نکردد.

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

نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری مرطوب اثاثه منزل وقتی کودک حضور ندارد انجام شود.

دور ریختن سریع مواد غذایی بی مصرف و تخلیه زود به زود زباله ها 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 موا 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 راه های هوایی وجود دارد، از ورزش های تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده شده، استفاده کنید.

در فصل گرده آشنایی و سرما از ماسک پارچه ای چند لایه برای کودک خود استفاده نمایید.

توجه داشته باشید مصرف سیگار زمینه را برای آسم کودک مهیا می کند.

تغذیه کودک و مواد حساسیت زای غذایی:

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

طریقه استفاده از محفظه دارویی آسم:

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