



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

بیماری آسم

آموزش به بیمار



تهیه کننده: خانم‌ها رابعه بینائیان و شلر شهبازی

تایید شده توسط دکتر یوسفی

شماره سند: EL-09-47

تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۳

ورزش‌های مناسب افراد مبتلا به آسم

برخی ورزش‌ها می‌توانند به بهبود شرایط تنفسی فرد مبتلا به آسم کمک کرده و در تقویت شرایط بدنی فرد بیمار موثر باشند. از جمله ورزش‌های خوب برای بیماران، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ❖ انجام تنفس‌های شکمی
- ❖ انجام تنفس لب غنچه ای
- ❖ شنا کردن (وجود رطوبت در هوای استخرها و گرم بودن هوا، می‌تواند به کاهش بروز حساسیت در مجاری تنفسی ختم شود)
- ❖ پیاده‌روی (انجام پیاده‌روی با شدت کم، می‌تواند در بهبود شرایط موثر واقع شود.)
- ❖ دوچرخه سواری (البته فعالیت دوچرخه سواری باید به صورت کاملاً تفریحی صورت گرفته و در مسافت‌های کوتاهی انجام گیرد)

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۵۲۵۱۲۰۳ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathouse.semums.ac.ir

چرا علائم آسم کودکان بیشتر در شب بروز می‌کند؟

علل مختلفی برای تشدید علائم آسم کودکان در شب مطرح است. از جمله این عوامل می‌توان به موارد مقابل اشاره کرد: دراز کشیدن به پشت، استفاده از بالش‌های 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 می‌رود حتماً مواردی از جمله تمیز بودن فضای اتاق خواب، عدم وجود گردوخاک 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.

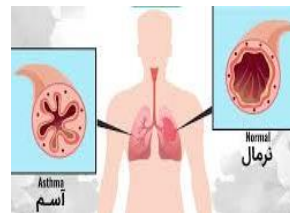


آسم در کودکان

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. خس‌خس سینه، سرفه، تنگی نفس، تنگی قفسه سینه و مشکل در تنفس از علائم آسم هستند. تشخیص بر اساس دوره‌های مکرر خس‌خس 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 خس‌خس 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، خس‌خس سینه، تنگی نفس و گرفتگی قفسه سینه شود.

محرک‌های آسم در کودکان

- ❖ محرک‌های آسم شرایط یا فعالیت‌هایی هستند که منجر به علائم آسم می‌شوند. این موارد عبارتند از
- ❖ 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

- ❖ 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.

البته به طور کلی برخی علائم بیماری آسم در کودکان تقریباً یکسان‌اند، از جمله: ایجاد درد قفسه سینه که کودکان این درد را به صورت درد شکمی بیان می‌کنند، سخت شدن تنفس، 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 می‌شود)، بروز سرفه (تشدید سرفه‌ها در شب بیش‌تر است).