

آسم کودکان



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

منبع: سامی، پوران - بدیعی، محمود - احدی، فاطمه - درسنامه
پرستاری کودکان ونگ، ۲۰۱۹ - ویرایش دهم - نشر و تبلیغ
بشری: تحفه

در صورت نیاز به پاف دیگر، باید ۳۰ ثانیه صبر کرد و در هر بار
بیش از یک پاف به داخل محفظه نزد، زیرا در غیر این صورت،
قطرات دارو به یکدیگر و به داخل محفظه میچسبند و مقدار
کمی از دارو به راه های هوایی میرسد.

*پیشگیری آسان تر از درمان آسم است.
*کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی شوند.
*حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.



قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در
خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می
باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن
بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳)، داخلی (۳۰۵) تماس حاصل
نمایید.

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت
<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی



طریقه استفاده از محفظه (اسپیر):

امروزه به منظور استفاده بهتر از اسپری ها وسیله هایی به
نام اسپیر ساخته شده که در زبان فارسی به آن «محفظه»
گفته میشود. محفظه به شکل بالون پلاستیکی ساخته شده
است که در یک طرف آن دهان کودک قرار میگیرد و در سوی
دیگر اسپری قرار داده میشود. توصیه میشود که هفته ای
یک بار داخل محفظه شسته و خشک شود تا الکتریسیته
ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن که موجب چسبیدن
دارو به جدار محفظه میشود، کاهش یابد. محفظه، ماسک
کوچکی دارد که بر روی دهان و بینی کودک قرار میگیرد

برای استفاده از محفظه بهتر است بیمار مستقیم بنشیند یا در
حالت ایستاده، چانه خود را عقب ببرد تا راه هوایی باز شود. پس از
برداشتن درپوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهایی
محفظه فرو برده میشود. کودک نفس عمیقی میکشد و دندان های
خود را به دور قسمت دهانی قرار
میدهد و بدون گاز گرفتن قسمت دهانی، با لب هایش محکم این
قسمت را نگه میدارد و یک پاف از اسپری را به داخل دهان میزند و
به آرامی و عمیق، نفس میکشد و سپس نفس را بیرون
میدهد و دوباره در داخل قسمت دهانی نفس عمیق میکشد و سپس
نفس را نگه میدارد با هر پاف اسپری باید دو نفس عمیق در محفظه
کشیده شود

به نام خدا

آسم به معنی نفس نفس زدن و شایع ترین بیماری ریوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب حاد و قابل برگشت و یا التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی میشود. حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

علائم آسم:

سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه.

علت آسم:

آسم در اثر مجموعه هایی از عوامل محیطی و وراثتی ایجاد می شود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می گردد؟

۱. محرک ها: دود سیگار، اسپری ها و مواد آرایشی، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگ ها، آلودگی های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.
۲. مواد حساسیت زا: سوسک حمام و هیره ها (کنه، ساس و ...) گرد و غبار، گرده گیاهان، پرندگان، پشم حیوانات.
۳. عفونت: عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی مثل: سینوزیت ها و سرما خوردگی.

درمان آسم:

هدف، برطرف کردن نشانه های بیماری یا کمک کردن و به حد اقل 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، پیشگیری از التهاب و یا از بین بردن آن می شود.

توصیه ها و اقدامات خود مراقبتی بیمار:

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

– نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری کودک شما موثر است.

- از بالش پر استفاده نکنید، ملحفه های رختخواب کودک را زود به زود و با حرارت بالا بشویید و در آفتاب خشک کنید.
- از کرکره و پرده های قابل شست و شو استفاده کنید.
- اتاق کودک تهویه مناسبی داشته باشد حد اقل هفته ای دوبار، جاروبرقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی کودک وارد اتاق نگردد.
- پنجره و درها را در فصل گرده افشانی بسته نگه دارید و در صورت امکان از دستگاه تهویه مطبوع استفاده کنید.
- از نگهداری وسایل اضافی مثل: مبلی، قالی، وسایل چوبی، گل و گیاه و ... در اتاق کودک خودداری کنید.
- نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری اثاثیه منزل به صورت مرتب و زمانی که کودک حضور ندارد انجام شود.
- پوشاک کودک بعد از بازی در خارج از منزل تعویض گردد و موهای او مرتب 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، چوب سیگار، اسپری، پودر تالک، عطر، ضد بو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.
- برای جلوگیری از سرما خوردگی کودک از تماس با افراد سرما خورده جلوگیری 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 افشانی و سرما از ماسک پارچه های چند لایه و شال گردن برای کودک خود استفاده کنید.
- توجه داشته باشید مصرف سیگار، زمینه را برای آسم کودک مهیا میکند.

اول باید با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.



آیا ورزش برای کودکان مبتلا به آسم مضر است؟

در صورتی که تحت نظر پزشک و مربیان مدرسه آموزش لازم را ببینند حتی قادر به ورزش قهرمانی هم هستند.

*در صورتیکه برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده میشود، لازم است طبقه استفاده صحیح از آن را یاد بگیرید.

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

تغذیه با شیر مادر 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، شیر گاو، فرآورده های گندم، غلات، سویا، چیپس، پفک و مرکبات و مواد محرک به کودک خود تا پایان یک سالگی اجتناب کنید.