

آسم، وضعیتی است که در آن مجاری تنفسی، باریک و متورم می‌شود و این وضعیت می‌تواند تنفس را دشوار کرده و باعث سرفه و سوت (خس خس) و تنگی نفس شود.

علت آسم:

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

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می‌گردد؟

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

۲- **مواد حساسیت‌زا:** سوسک و هییره‌ها، گرد و غبار، گرده گیاهان، پر پرندگان، پشم و فضولات حیوانات.



۳- **عفونت:** عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مثل: سینوزیت و سرما خوردگی.

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 هوا و از بین بردن عفونت می‌شود (با تجویز پزشک).

برای از بین بردن 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.

* اشیاء و البسه‌های کودک در کمد در بسته نگهداری شود.

* از کرکره و پرده‌های قابل شستشو استفاده نمایید.

* اتاق کودک دارای تهویه مناسب باشد، حداقل هفته‌ای ۲ بار، جارو برقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، کودک وارد اتاق نگردد.

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

* نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد‌ها و گردگیری مرطوب اثاثیه 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، گربه و ...) و پرندگان خانگی اجتناب شود.

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

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

* در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفولانزا 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 فصل گرده افشانی و سرما، از ماسک پارچه‌ای چندلایه برای کودک خود استفاده نمایید.

توجه داشته باشید مصرف سیگار، زمینه را برای آسم کودک مهیا می‌کند.

تغذیه کودکان و مواد حساسیت‌زای غذایی:

تغذیه با شیر مادر 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 تخم‌مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده‌های گندم، غلات، سویا، چپیس و مرکبات و مواد محرک‌زا به کودک خود اجتناب کنید.

در صورتی که برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می‌شود، لازم است طریقه استفاده صحیح آن را یاد بگیرید.

طریقه استفاده از محافظه دارویی آسم:

امروزه به منظور اثربخشی بهتر، از محافظه‌ای که به شکل بالن پلاستیکی ساخته شده، استفاده می‌شود که در یک طرف آن، دهان کودک و در سوی دیگر، اسپری قرار می‌گیرد. توصیه می‌شود که روزانه یک بار داخل محافظه را با آب و صابون مایع شسته و بدون استفاده از پارچه یا حوله اجازه دهید خشک شود تا الکتريسته ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن که 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 برده تا راه هوا باز شود.

پس از برداشتن درپوش، قسمت دهانی اسپری را به داخل روزنه تحتانی دم‌یار قرار دهید و به آرامی ماسک دم‌یار را بر روی دهان و بینی کودک قرار داده و ماسک را روی صورت بیمار برای ۶ تنفس نگه دارید. در صورت نیاز به پاف دیگر باید ۳۰ ثانیه صبر کرد و در هر بار، بیش از یک پاف به

داخل محافظه نزد، زیرا در غیراینصورت، ذرات دارو به یکدیگر و به داخل محافظه می‌چسبند و مقدار کمتری از دارو به راه‌های هوایی می‌رسد.

- * پیشگیری آسان‌تر از درمان حمله آسم است.
- * کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی‌شوند.
- * بیماری آسم قابل کنترل است و با پیگیری به‌موقع و مصرف درست داروها کودک مبتلا به آسم می‌تواند همانند یک کودک سالم و طبیعی ورزش و فعالیت نماید.

بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی مرکز طبی کودکان:
آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب، جنب بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان
وبسایت بیمارستان: (آموزش به بیمار)
<http://chmc.tums.ac.ir>



دانشگاه علوم پزشکی تهران
قطب جامع علمی طب کودکان
بیمارستان مرکز طبی کودکان
(واحد آموزش سلامت)

آسم کودکان آسم کودکان

