



و انجمن علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی کرمانشاه



آسم کودکان

تهیه کننده

سوپروایزر آموزشی

تلفن: 08346135014

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای 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 تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده‌های گندم، غلات، سویا، چپیس، پفک و مرکبات و مواد محرک به کودک خود تا پایان یک سالگی اجتناب کنید.

آیا ورزش برای کودکان مبتلا به آسم مضر است؟

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

- پیشگیری آسانتر از درمان حمله‌ی آسم است.
- کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی‌شوند.
- حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

Sperling Pediatric Endocrinolog

Nelson Text Book of Pendiatic

کتاب کودکان نلسون - دکتر نسرین خسروی

تعویض گردد و موهای او مرتب شود.

* دور ریختن سریع مواد غذایی بی‌مصرف و تخلیه‌ی زود به زود زباله‌ها 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، ضدبو، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.

* 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 پارچه ای چند لایه و شالگردن برای کودک خود استفاده کنید.

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

آسم به معنی نفس نفس زدن و شایعترین 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 ای از عوامل محیطی و وراثتی ایجاد می شود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می گردد؟

۱. محرکها: دود سیگار، اسپریها و مواد آرایشی، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگی های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.

۲. مواد حساسیت زا: سوسک حمام و هیرها (کنه و ساس و ...) گرد و غبار، گرده ی گیاهان، پر پرندگان، پشم حیوانات.

۳. عفونت: عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی مثل: سینوزیت و سرماخوردگی.

درمان آسم :

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

* از بین بردن و یا کاهش محرکهایی 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.

برای از بین بردن و یا کاهش محرکها چه باید

کرد؟

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

* بسته به تجربه خانواده در صورت موثر بودن، از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید.

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

* ملحفه های رختخواب کودک را زود به زود و با حرارت بالا بشویید و در آفتاب خشک کنید.

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

* از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید.

* اتاق کودک تهویه ی مناسبی داشته باشد، حداقل هفته ای ۲ بار، جارو برقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، کودک وارد اتاق نگردد.

* پنجره و دربها را در فصل گرده افشانی بسته نگهدارید و در صورت امکان از دستگاه تهویه ی مطبوع استفاده کنید.

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

* نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری اثاثیه ی منزل به صورت مرطوب و زمانی که کودک حضور ندارد، انجام شود.

* پوشاک کودک بعد از بازی در خارج از منزل