



## آسم کودکان

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶  
تلفکس: ۲۲۹۳۰۱۸۴، تلفن: ۲۹۱۲۹

توصیه می شود که هفته ای یک بار داخل محفظه شسته و خشک شود تا الکتربیسیتة ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن که موجب چسبیدن دارو به جدار محفظه می شود، کاهش یابد. محفظه، ماسک کوچکی دارد که بر روی دهان و بینی کودک 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. پس از برداشتن در پوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهایی محفظه فرو برده می شود. کودک نفس عمیقی می کشد و دندانهای خود را به دور قسمت دهانی قرار می دهد و بدون گاز گرفتن قسمت دهانی، با لبهای 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 نگه می دارد. با هر پاف اسپری باید دو نفس عمیق در محفظه کشیده شود. 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 می چسبند و مقدار کمتری از دارو به راههای هوایی می رسد.

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



## 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 سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید.

\* از بالش پر پشم گوسفند و پشم شیشه 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.

\* اشیاء 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 بخصوص تخت خواب و زیر تخت جارو شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، کودک وارد اتاق نگردد.

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

\* از نگهداری وسایل اضافی مثل: مبلی، قالی، وسایل چوبی، گل و گیاه، اسباب بازی حاوی پشم و ... در اتاق کودک خودداری نمایید.

\* نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری اثاثیه منزل به صورت مرطوب 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 ی زود به زود زبالها برای کاهش رشد 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، پودرتالک، عطر، ضدبو، گچ، نفت، بنزین و مواد شوینده خودداری کنید.

\* برای جلوگیری از سرما خوردگی کودک او را در مقابل باد و کوران محافظت کنید و از تماس با افراد سرماخوردده جلوگیری 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 روشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده شده، استفاده کنید.

\* در فصل گرده افشانی و سرما از ماسک پارچهای چند لایه و شالگردن برای کودک خود استفاده کنید.

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

## 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، شیرگاو، فرآورده های 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 لازم ببینند حتی قادر به ورزش قهرمانی هم هستند.

\* در صورتیکه برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده می شود، لازم است طریقه ی استفاده ی صحیح از آن را یاد بگیرید.

## طریقه استفاده از محفظه (اسپیسر):

امروزه به منظور استفاده ی بهتر از اسپرها وسیله هایی به نام اسپیر ساخته شده که در زبان فارسی به آن (( محفظه )) گفته می شود. محفظه به شکل بالون پلاستیکی ساخته شده است که در یک طرف آن دهان کودک قرار می گیرد و در سوی دیگر اسپری قرار داده می شود.

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 می شود. حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.

## علائم آسم:

سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه.

## علت آسم:

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

## چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می گردد؟

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

۲- **مواد حساسیت زا:** سوسک حمام هیرهها (کنه و ساس ...) گرد و غبار، گرده گروه گیاهان، پر پرندگان، پشم و موی حیوانات.

۳- **عقوننت:** عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی مثل:

سینوزیت، سرماخوردگی و پنومونی.

**درمان آسم:** هدف، برطرف کردن نشانههای 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.