



بیمارستان ایت الله مدنی

آسم کودکان



واحد آموزش و پیگیری بیمار

تابستان ۱۴۰۱

کد سند: PE-PA-05

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، 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 را ببینید حتی قادر به ورزش قهرمانی هم هستند.

توجه:

- ◇ پیشگیری آسان تر از درمان حمله ی آسم است.
- ◇ کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمیشوند.
- ◇ حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است.



دکتر حسین نوروزی

* دور ریختن سریع مواد غذایی بی مصرف و تخلیه ی زود به زود زباله ها برای کاهش سوسک ضروری است.

* از تماس کودک با حیوانات (خرگوش و گریه 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 نمایند.

* برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای 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 ای چند لایه و شال گردن برای کودک خود استفاده کنید.

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

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:

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.

علام آسم:

سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه.

علت آسم:

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

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم میگردد؟

- 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 (کنه و ساس و...)
 - گردد و غبار ،گرده ی گیاهان، پر پرندگان، پشم حیوانات.
 - ۳- عفونت: عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی
- مثل: سینوزیت و سرما خوردگی.

درمان آسم:

هدف برطرف کردن نشانه های بیماری یا کم کردن و به حداقل رساندن علایم بیماری می باشد.

♦ از بین بردن یا کاهش محرکهایی که باعث تشدید علایم آسم می گردند.

♦ استفاده از داروهایی که باعث باز شدن مجاری

هوایی، پیشگیری از التهاب و یا از بین بردن آن میشود.

برای از بین بردن و یا کاهش محرکها چه باید کرد؟

- * نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبود بیماری کودک شما موثر است.
- * بسته به تجربه ی خانواده در صورت موثر بودن، از دستگاه بخوربرای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید.
- * از بالش پر استفاده نکنید، از بالش هایی 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 ایسه کودک را 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 دو بار، جارو برقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جاروکشی، کودک وارد اتاق نگردد.

* پنجره و درها را در فصل گردها فشانی بسه نگهدارید و در صورت امکان از دستگاه تهویه مطبوع استفاده کنید.

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

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

* پوشک کودک بعد از بازی در خارج از منزل تعویض گردد و موهای او مرتب شود.