

والدین گرامی بمفصلت حاضر جهت آشنایی بیشتر شما عزیزان در مورد بیماری آسم و نحوه مراقبت از کودک خود در منزل میباشد. در صورت بروز هر گونه سوال به پرستار خود مراجعه فرمایید. چنانچه پس از تریخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ (واحد حامیان بیمار)

### آسم چیست ؟

آسم وضعیت التهابی مجاری هوایی است که از طریق حساسیت به عفونت تنفسی ویروسی و مواد محرکی که در هوا وجود دارد ایجاد می شود. وقتی فرد حساس با این مواد در معرض تماس باشد در بدن مواد شیمیایی خاصی آزاد شده و در نتیجه انقباضات عضلات ریه بیشتر می شود. این فرآیند منجر به انسداد مجاری هوایی، سفتی قفسه سینه، سرفه و خس خس می شود. اگر این فرآیندها بدتر شود تنفس سخت شده و تعداد نفس های بیمار زیاد می شود. شدت آسم در افراد مختلف متفاوت است و در تمامی بچه های مبتلا به آسم تا زمان تشدید علائم بهبود می یابد.

### علائم آسم:

شایعترین علامت آسم خفیف سرفه با یا بدون خس خس سینه میباشد. احساس سنگینی سینه یا گرفتگی سینه از علائم دیگر است.

ممکن است حمله با احساس فشار در سینه شروع شود. هر کودکی که دائما دچار سرفه و یا عفونت های تنفسی باشد (ذات الریه یا برونشیت) باید از نظر آسم مورد بررسی قرار گیرد.

کودکی که بعد از گریه و یا پیاده روی و یا دویدن دچار سرفه می شود، نیز ممکن است مبتلا به آسم باشد.

سرفه های شبانه نیز می تواند نشان دهنده ی آسم باشد که در اغلب موارد آسم در شب ها بدتر می شود. حمله های سرفه همراه با خس خس سینه و نفس تنگی در ساعات پس از نیمه شب شدید تر هستند و باعث بیدار شدن شخص به علت گرفتگی سینه یا سرفه های شدید می گردد.

شیرخواران مبتلا به آسم اغلب دچار سرفه های جیغ مانند، تنفس تند بوده و ممکن است مرتبا دچار ذات الریه، برونشیت و یا سرماخوردگی شوند.

### عوامل تسریع کننده و تشدید کننده حملات آسم:

محرک ها: دود سیگار، دود، اسپری و عطر ها، ورزش، هوای سرد و تغییرات دما، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مورد استفاده در صنعت، بوهای تند، آلودگی هوا

حیوانات خانگی: گربه، سگ، جوندگان و اسب

تغییرات محیطی و استرس های ناشی از آن: جابه جایی مدرسه

عواطف شدید: ترس، عصبانیت، گریه و خنده های شدید

آلرژی های تنفسی در فضا: درختان، گیاهان دانه دار، کپک ها، گرده گیاهان، آلودگی هوا

سرماخوردگی و آنفولانزا

### درمان آسم:

اگرچه درمان قطعی برای آسم وجود ندارد ولی روش های بسیار خوبی برای کنترل علائم آسم در دسترس هستند. کودکان مبتلا به آسم در صورتی که بدانند چگونه بیماری خود را کنترل کنند، می توانند زندگی طبیعی و فعالی داشته باشند.

### خودمراقبتی :

پیشگیری از علائم عموما بهترین درمان است. برای یک بیمار مبتلا به آسم مهم است که بداند چه موقعیت هایی باعث شروع علائم می شوند و از آن ها تا جایی که امکان پذیر است پرهیز کنید. بنابراین والدین گرامی باید کودک را از مواجهه با عواملی که باعث شروع حمله آسم می شوند، دور کنید و به نکات زیر توجه نمایید:

سعی کنید تهویه منزل همیشه صورت گیرد.

گرد و غبار منزل مخلوطی از عوامل آلرژی زااست، بنابراین والدین باید توجه داشته باشید که گردگیری باید زمانی انجام شود که کودک در منزل حضور ندارد و تا ۳۰ دقیقه پس از اتمام کار با جارو برقی کودک در اتاق نباشد .

کاهش تماس کودک با مواد حساسیت زای استنشاقی نظیر گرد و خاک خانه ها، حشره کش ها و حیوانات خانگی ، بوی رنگ، اسپری ، عطر و ادکلن، سفید کننده ها، جوهر نمک و.. از رفتن به محیط های شلوغ ، عفونی ، پر گرد و غبار خودداری کنید .

پرهیز از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در فضاهای باز و بسته (خودداری از مصرف دخانیات در اطراف کودک)

به علت تحریک آسم در هوای سرد ، به کودکان توصیه کنید از بینی خود نفس کشیده و او را از سرما محافظت کنید .

از ایجاد استرس و هیجانات عاطفی در کودکان خودداری کنید .



**بسته آموزشی خود مراقبتی**

## آسم

تهیه و تنظیم:

**حسین دودکانلوی میلان** (کارشناس پرستاری)

**سحرفرح سا** (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

**تدوین: فروردین ۱۴۰۱**

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

- تنفس های خود را با بازدم هایی که در آن لب ها به شکل غنچه هستند، انجام دهد و با فاصله های ۲۰ دقیقه تا ۳ بار میتواند از اسپری استفاده نماید.
- به منظور بررسی تاثیر داروهای آسم ۲ یا ۳ بار در سال برای معاینه، به پزشک کودک مراجعه نماید.
- همیشه کودکان را تشویق کنید تا در فعالیت های روزانه خود شرکت کند. برای افزایش اعتماد به کودک، او را تشویق کنید کار های لذت بخش را انجام دهد.

### پاسخ به سوالات والدین که اغلب می پرسند:

- **کودک من کی از آسم رهایی می یابد؟**  
با رشد کودک و بزرگتر شدن مجاری هوایی از شدت بیماری کاسته می شود. ولی در برخی ممکن است حملات دائمی شود و یا برای چند سال متوقف شده و دوباره شروع شود.
- **کودکان دیگر من هم ممکن است آسم بگیرند؟**  
آسم بیماری واگیر داری نیست بنابراین بیماران نمی توانند آن را به دیگران انتقال دهند. اما ابتلا به آسم ریشه خانوادگی نیز دارد و اگرچه احتمال آن در دیگر اعضای خانواده نیز هست اما به این معنی نیست که اگر یکی از کودکانتان آسم داشته باشد کودکان دیگر نیز مبتلا شوند.
- **آیا استرس های روحی می تواند نقشی در بروز حملات آسم کودکان داشته باشد؟**  
دقیقاً همین طور است، عصبانیت و افسردگی می تواند حملات را در کودک مبتلا به آسم تشدید کند. مشکلات خانوادگی نیز وضعیت را بدتر می کند. یک رفتار مثبت و با اعتماد به نفس در والدین کمک زیادی به کودک مبتلا به آسم می کند.

- از قالی و قالیچه در اتاق کودک استفاده نکنید زیرا باعث تجمع گرد و غبار و قارچ ها در آن می شود.
- روی بالش و تشک از پوشش پلاستیکی غیر قابل نفوذ استفاده کنید. از بالش پر استفاده نکنید.
- حیوانات مودار و گلدان ها را از منزل خارج کنید زیرا محل تجمع قارچ ها، کپک ها و سایر مواد آلرژی هستند.
- پتو و محلفه ها را هر هفته در آب ۶۰ درجه بشوید و آن ها را زیر نور مستقیم آفتاب خشک کنید.
- از استعمال سیگار و دخانیات در منزل خودداری کنید.
- ورزش جهت رشد کودک ضروری است و نباید وی را از انجام ورزش منع کنید بلکه باید بیماری را با دارو و درمان صحیح کنترل کرد. کودک باید داروهای تجویز شده را ۱۵ دقیقه قبل از ورزش دریافت کرده باشد. از ورزش در هوای سرد خودداری شود. طی ورزش از طریق بینی نفس عمیق بکشد و از راه دهان هوا را خارج کند و همیشه قبل از ورزش خود را گرم کند. بهترین ورزش ها شنا و یوگا است.
- دارو های تجویز شده توسط پزشک همیشه باید در دسترس باشد. روش صحیح استفاده از اسپری را به کودکان آموزش دهید.
- در صورت بروز حمله آسم از اسپری تجویز شده استفاده نمایید و کودک را آرام کرده روی صندلی نشاند و نفس عمیق بکشد.