

## آسم چیست؟

آسم یک وضعیت التهابی مربوط به مجاری هوایی تشدید شده است که در نتیجه آن ضخامت مخاط افزایش می یابد و میزان تولید ترشحات و انقباض عضلات بیشتر می شود. این فرایند منجر به انسداد مجاری هوایی، سفتی قفسه سینه، سرفه و خس خس می شود.

## عوامل تسریع کننده و تشدید کننده حملات

### آسم:

التهاب مجاری هوایی از طریق حساسیت، عفونت تنفسی ویروسی و مواد محرکی که در هوا وجود دارد ایجاد می شود. وقتی یک فرد حساس با این آلرژی ها در معرض تماس باشد وقایع پیچیده ای در بدن باعث آزاد شدن مواد شیمیایی خاص (واسطه های شیمیایی) می شوند. این مواد حساسیت را عبارتند از:

**محرک ها:** دود سیگار، دود، اسپری و عطر ها، ورزش، هوای سرد و تغییرات دما، قرار گرفتن در معرض

**حیوانات:** گربه، سگ، جوندگان و اسب

**تغییرات محیطی و استرس های ناشی از آن:** جا

## آلرژی های تنفسی در فضا: گیاهان دانه

دار، کپک ها، گرده گیاهان، آلودگی هوا و اسپورها

**داروها:** آسپرین، دارو ها ضد التهاب غیر استروئیدی (ایندومتاسین، ناپروکسن، ایبوپروفن ، مفنایک اسید)

### علائم آسم:

تنگی نفس، بدون خلط و خس خس سینه از علائم اصلی بیمار آسم 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 وجود 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.

شیرخواران مبتلا به آسم اغلب دچار سرفه های

جیغ مانند، تنفس تند بوده و ممکن است مرتباً

دچار ذات الریه، برونشیت و یا سرماخوردگی شوند.

### روش درمان:

درمان بیماری آسم با توجه به نوع آن، شدت و مدت ابتلا به کودک و علت بروز حمله متفاوت است و تجویز دارو بر اساس این عوامل می باشد. اصلی ترین دارو های مورد استفاده در درمان آسم، اسپری های تنفسی مثل سالبوتامول، تتوفیلین و... می باشد. همچنین برای مشکلات تنفسی کودک از دارو های کورتیکواستروئید نیز استفاده می شود، مثل پردنیزولون، دگزامتازون ..**مراقبت از خود**

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.



بیمارستان شهید محمد منتظری

واحد آموزش سلامت

## آسم در کودکان



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۰۹

کد: MH.BR.PE.GEN.۲۲۹

واحد آموزش به بیمار

- 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.

ورزش جهت رشد کودک ضروری است و نباید وی را به دلیل به آسم 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 و 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.

آن ها می توانند کار کنند و به مدرسه بروند و شب ها راحت بخوابند، به شرط آن که کودک و نوجوان بیمار و والدین او آموزش های لازم را دقیقاً دریافت کرده و عمل نمایند.

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

- گرد و غبار منزل مخلوطی از عوامل آلرژی زاست، بنابراین والدین باید توجه داشته باشید که گردگیری باید زمانی انجام شود که کودک در منزل حضور ندارد

- سعی کنید تهویه منزل همیشه صورت گیرد.