



بسمه تعالی آسم اطفال



کد سند: ENO-PE-27

شماره بازنگری: A

شماره بیمارستان: 081-38272970

پاییز 1403

گروه هدف: والدین/همراهان
تحت نظارت: واحد آموزش به بیمار

3- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید زیرا اضطراب شما آنها وضعیت کودک را بدتر می کند.

4- در مسیر مراجعه به پزشک سعی کنید توجه کودک را از حمله آسم به چیز دیگری معطوف کنید تا کودک مشکل خود را فراموش کرده و به آن فکر نکند.

5- از مصرف داروهای تجویز شده اطمینان حاصل نمایید و مدرسه را در جریان مشکل کودک قرار دهید.

6- به یک فیزیوتراپ مراجعه کنید تا کودک تمرینات تنفسی را یاد بگیرد. این کار به وی کمک میکند تا در طی بروز حملات آسم، آرامش خود را حفظ نماید.

7- کودک خود را تشویق کنید تا هنگام ایستادن یا نشستن پشت خود را راست و صاف نگه دارد تا فضای بیشتری برای باز شدن ریه ها وجود داشته باشد مراقب باشید تا وزن کودک بیش از اندازه بالا نرود زیرا افزایش وزن سبب تحمیل بار بیشتری بر ریه ها می شود.

8- استفاده از سالبوتامول و دستگاه های نبولایزر در حمله آسم ۲-۳ پاف هر ۲۰ دقیقه

منبع: مراقبت پرستاری وونگ ۲۰۱۱

تغذیه:

تغذیه در بیماران آسمی اهمیت خاصی دارد. از دریافت وعده های غذایی پر حجم اجتناب کنید. آب و مایعات بیشتری مصرف کنید.

آموزش ها:

هنگامی که راه های هوایی با محرک های خاصی برخورد پیدا کنند بلافاصله واکنش نشان می دهند و تنگ میشوند در این صورت حمله آسم رخ می دهد.

در صورت بروز حملات آسم نخستین اقداماتی که می توانید انجام دهید:

1- در صورت بروز حمله آسم بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

2- اگر حمله هنگامی اتفاق بیفتد که کودک در رختخواب است، او را بلند کرده و زیر سرش را با چند بالش بالا بیاورید میتوانید کودک را روی یک صندلی نشانده و از جلو او را به لبه میز تکیه بدهید. این کار به کودک کمک میکند تا عمل بازدم را راحت تر انجام دهد.

تعریف بیماری آسم :

آسم بیماری التهابی مزمن راههای هوایی است. که موجب حساسیت بیش از حد راه هوایی، اِدِم مخاطی و تولید مخاط و انقباض مجاری هوایی و تنگی نفس حمله ای می شود.

* آسم شایع ترین بیماری مزمن در دوران کودکی است .

* این بیماری اولین علت غیبت از مدرسه و سومین علت بستری کودکان زیر ۱۵ سال در بیمارستان می باشد.

علائم :

- 1) تنگی نفس و تنفس سریع
- 2) سرفه ها ناگهانی (خشک کوتاه ، تحریک کننده و بدون خلط)
- 3) خس خس سینه
- 4) احساس فشار روی سینه
- 5) عرق زیاد
- 6) درد ثانویه شکمی به علت کمک گرفتن عضلات شکمی
- 7) قوز کردن و تکیه بر دست ها به هنگام حمله
- 8) خستگی زودرس
- 9) سرفه های مداوم به ویژه در شب ها یا صبح
- 10) بی قراری و تحریک پذیری در کودکان

عوامل تحریک کننده بروز آسم:

مهم ترین عوامل خطرزا و موثر در ایجاد آسم تماس با محرک ها به خصوص در دوران شیرخوارگی است.

عوامل تشدید کننده شامل :

- آلرژن ها مثل گرد و خاک، دود سیگار
- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی شغلی مثل رنگ ها
- ورزش و بازی
- هوای سرد
- تغییرات محیطی مثل رفتن به مدرسه جدید
- حیوانات و بند پایان مثل گربه، سگ ، هیره یا موریانه (نوعی بندپای کوچک که در محیط مرطوب زندگی می کند)
- سرماخوردگی و عفونت های تنفسی
- داروها مثل آسپرین
- عواطف شدید مثل ترس ، خنده ، گریه ، عصبانیت و اضطراب
- افزودنی های غذایی و شیمیایی مثل ادویه ها
- غذاها مثل آجیل ، شیر و محصولات لبنی
- عوامل هورمونی مثل قاعدگی ، حاملگی و بیماری های تیروئیدی
- مواد معطر مثل گیاهان معطر و اسپری و عطر
- ریفلاکس مری - معده

پیشگیری:

شامل پیشگیری اولیه و پیشگیری ثانویه است.

پیشگیری اولیه :

1. مادر باردار در معرض آلرژن های مثل دود سیگار و ... قرار نگیرند.
2. استفاده از شیر مادر حداقل تا ۴ ماهگی ریسک ابتلا به آسم را کاهش میدهد چون دیده شده که وقوع آسم و آلرژی در کودکانی که حداقل تا 4-6 ماهگی شیر مادر خورده اند نسبت به کودکان دیگر کمتر است.
3. از شروع زود هنگام تغذیه تکمیلی و غذاهای جامد قبل از ۴ ماهگی خودداری شود.

پیشگیری ثانویه :

شامل شناسایی و کنترل عوامل و محرک های که منجر به بروز علائم می شوند.

در صورت وقوع حساسیت اولیه در بدو تولد اقدامات پیشگیری جهت جلوگیری از بروز علائم آلرژی در یک فرد مستعد را پیشگیری ثانویه می گویند .

شامل :

1. پاک کردن پرده ها و نظافت اتاق ها را حداقل هفته ای یکبار و در روزی که کودک در خانه نیست انجام دهید.
2. دمای اتاق را در حدود ۲۳ درجه و رطوبت آنرا کمتر از ۵۰٪ نگاه دارید (برای جلوگیری از رشد هیره).
3. پیشگیری از بروز سرماخوردگی در مبتلایان به آسم و استفاده از ماسک در محیط های آلوده .

مراقبت ها :

1. پرهیز از نگهداری حیوانات در خانه به ویژه اتاق خواب
2. پرهیز از کشیدن سیگار و برخورد با دود سیگار بخصوص در کودکان
3. استفاده از حشره کش ها بدون حضور بیمار آسمی در خانه صورت گیرد.
4. در صورت بروز حملات آسم بخور دادن اصلا توصیه نمی شود.
5. ملحفه ها و پتوها را حداقل دو هفته یکبار در آب با حرارت ۷۰ درجه بشویید.
6. در صورتیکه هوای اتاق گرم و خفه اس پنجره ها را باز کنید.
7. هنگام گزش زنبور یا حشرات یک کیسه آب یخ در محل قرار دهید و فرد را آرام کنید.
8. از جمع شدن زباله در محیط منزل جلوگیری نمائید.