



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

آموزش به بیمار آسم در کودکان



تاریخ تهیه: مهر ۱۳۹۸

تأیید: دکتر دلیری

بازنگری بعدی: مهر ۱۳۹۹

آسیه حسینی منفرد

۱۰- از مصرف آرام بخش ها مین ممله آسم خودداری شود.

۱۱- از مصرف آسپرین خودداری شود.

۱۲- در صورت بروز عوارضی مثل تپش قلب، بی قراری، لرزش، سردرد، تهوع و استفراغ، گرفتگی عضلات، افزایش نبض به پزشک اطلاع دهید.

اقدامات لازم در هنگام حمله آسم:

- حفظ آرامش
- ترک محل یا عاملی که باعث بروز آسم شده است
- مصرف داروهای مثل اسپری هایی که برای حمله تجویز شده اند
- نوشیدن مقدار زیادی آب یا چای ولرم
- انجام تمرینات تنفسی
- تسکین اعصاب با تماشای تلوزیون و شنیدن موسیقی
- در صورت عدم درمان به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید

تلفن و آدرس:

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۷-۰۷۴۳۲۲۶۵۹۰۳

دردوره شیرفوارگی با خودداری از مصرف برفی غذاها ی فاص مثل ماهی، شکلات، تفه مرغ و.. میتوان امتثال آسم، مساسیتی را کاهش داد.

داروها در آسم:

۱- نمونه استفاده از اسپری را بدانید و به کودکان آموزش دهید. (از پزشک و پرستاران بخواهید به صورت عملی به شما نشان بدهد).

۲- تنفس عمیق انجام دهید.

۳- اسپری را تکان بدهید.

۴- دمیا را روی دهان به شکل درست قرار بدهید. اگر از دمیا استفاده نمی کنید مراقب باشید دهانه اسپری طوری در دهان قرار بگیرد که از هدر رفت آن جلوگیری شود.

۵- یک پاف بزنید.

۶- مدود ۵ ثانیه صبر کنید.

۷- با لب های جمع شده به آرامی بازدم انجام شود.

۸- بعد از استفاده از اسپری دهانتان را بشویید. چراکه عارضه برفی از آنها برفک دهان است.

۹- دمیا را نیز تمیز بشویید.

آسم چیست ؟

یک افتلال تنفسی است که با ممله های شدید تنگی نفس یا به صورت تدریجی مشخص میشود که در اثر انسداد یا تنگی قابل برگشت مجاری هوایی بوجود می آید. یک ممله ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد. ممکن است خود به خود یا در اثر داروها از بین برود. شروع آسم معمولاً در ۵ سال اول زندگی است و در دوره نوجوانی در پسران بیشتر است و بعد مساوی می شود. آسم به دو حالت است:

۱- **آسم خارجی یا مساسیتی** که در اثر مساسیت شدید نسبت به یک آلرژن خاص به وجود می آید. معمولاً سابقه خانوادگی آن مثبت است.

۲- **آسم داخلی** که در اثر پاسخ داخلی به عوامل ناشناخته و غیر اختصاصی به وجود می آید.

علت آسم چیست ؟

اگرچه دلیل اصلی آن نامشخص است اما وجود یک محرک ممکن است باعث التهاب راههای هوایی و تولید موکوس و شروع آسم شود. مهم ترین علت آسم آلرژی است. هیچ گونه آزمایش اختصاصی برای تشفیص آسم وجود ندارد.

عوامل موثر در شروع آسم:

برخی غذاها مثل تخم مرغ، شکلات، آمیل. - گرده گلها و گیاهان پرها: بالش، پشم، کرک - میوهات: سگ و گربه و فرگوش و بوجه - گردوغبار و فاک شوینده ها. هوای فیللی گرم یا فیللی سرد. فستگی یا فعالیت بیش ازمد. - هیجانات مثل استرس و اضطراب. - لوازم آرایشی و سایل نقاشی مثل رنگ و تینر و.. عفونت های تنفسی مثل سرما فوردگی ..۹

آسم قابل پیشگیری نیست ولی قابل درمان است.

درمان:

باتوجه به علت آسم ممکن است ضد مساسیت تجویز شود. داروهای گشادکننده راههای تنفسی برای بهتر تنفس کشیدن. دوری از محرکها. و در صورت لزوم اکسیژن داده شود.

تغذیه در آسم:

- روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات مصرف شود.

- رژیم غذایی سرشار از ویتامین C (مرکبات ، سبزیجات سبزه تازه و گریپ فروت)

- اجتناب از مصرف غذاهای مساسیت زا مثل تخم مرغ ، گوجه فرنگی ، بادام زمینی ، گردو ، آمیل ، توت فرنگی و ...

- کنترل وزن زیرا چاقی باعث افتلال در تنفس شکمی میشود.

آموزش به بیمار و خانواده:

۱- از عوامل مستعدکننده اجتناب شود مثل

تغییر درجه هوا، تغیر رطوبت ، دود سیگار ، بوهای تند، و..

۲- محیط اطراف مرطوب باشد.

۳- متی الامکان اتاق فواب از مواد ممرک بدور باشد.

۴- در هنگام ممله آسم تنفس عمیق از بینی و خارج کردن آن از دهان و تنفس شکمی انجام شود.

۵- مصرف به موقع و به اندازه داروها.

۶- تامین استراحت و آرامش و جلوگیری از فستگی .

۷- فودداری از مکالمه طولانی مدت.

۸- فیزیوتراپی قفسه سینه و ورزشهای تنفسی. (دست

به صورت فمیده در نامه پشت بیمار بگذارید و ضربه

های ملایمی بزنید و تکرار کنید. به صورت عملی

از پرستار بفش بپرسید.)