

این پمفلت اطلاعاتی را در مورد آسم و نحوه مراقبت از فرزندتان به شما آموزش می دهد.

آسم چیست؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن در مجاری راههای هوایی است که با عود مکرر، انسداد و افزایش تحریک پذیری راههای هوایی مشخص می شود.

علائم بیماری آسم چیست؟

- سرفه خشک خصوصاً در هنگام خواب و اوایل صبح
- خس خس سینه (صدای موزیکال که هنگام بازدم شنیده می شود)
- تنگی نفس
- سفتی یا احساس فشار در قفسه سینه

آسم در چه سنی دیده می شود؟

- معمولاً دوره های عود سرفه و خس خس سینه بعد از ۳ سالگی دیده می شود.

چه عواملی باعث عود بیماری می شوند؟

- سرماخوردگی و عفونتهای تنفسی باعث عود بیماری می شوند.

چگونه حملات آسم را کنترل کنیم؟

- می توانید یک فلومتر تهیه کنید. هرگاه مقادیر قرائت شده پیکفلو به ناحیه زرد یا قرمز نزول کند، به پزشک اطلاع دهید. پیکفلو متر کمک می کند انسداد راههای هوایی را زودتر تشخیص دهید.

- از مواردی که نشانهها و حملات آسمی را افزایش می دهند پرهیز کنید و در آلودگی هوا یا حساسیتهای فصلی، حتماً ماسک استفاده کنید.

- وقتی آسم عود می کند سریعاً اقدام کنید و منتظر پیشرفت آن نباشید و توصیه های مراقبتی را برای بهبود آسم انجام دهید.

- کودک می تواند با رعایت توصیه های پزشک به فعالیت معمول و شرکت در فعالیتهایی نظیر دویدن، بازیهای ورزشی، حرکات موزون (رقص) و پیاده روی و طبیعت گردی شرکت نمایند و نیازی به کاهش فعالیتها ندارد.

- در صورتی که در حین ورزش و فعالیتهای فیزیکی، آسم کودک عود کند باید برای مدت زمان کوتاهی فعالیت خود را کاملاً کاهش دهد تا علائم فروکش نماید.

- در مورد فعالیتهای جدید با پزشک کودک مشورت کنید.

- باید به دوستان، خانواده و معلمان کودک بگویید که او آسم دارد زیرا اگر آنها اطلاع داشته باشند به او کمک می کنند تا توصیه های مراقبتی را بهتر رعایت کند.

- در زمان عود آسم از اسپری تنفسی استفاده کنند.
- اگر بیش از دو بار در هفته از اسپری سالبوتامول (آبی رنگ) استفاده می کند با پزشک مشورت کنید ممکن است به تغییر در برنامه درمانی نیاز باشد.

- در زمان عود آسم، سعی کنید خونسرد باشید و کودک را نیز آرام کنید چون استرس علائم را بیشتر می کند.

- برای کاهش استرس می توانید کارهای زیر را انجام دهید: گوش دادن به موزیک آرام، حمام گرم و استراحت در یک اتاق آرام.

- به مربیان مدرسه بگویید علائم بروز آسم در فرزندتان چیست و حمله آسم با چه علائمی شروع می شود. اگر علائم آسم در کودک بهبود پیدا نکرد و به اسپری استنشاقی نیاز داشت چه باید بکنند.

- برای اینکه دیگران بتوانند در زمان بروز آسم و یا جلوگیری از آن در مدرسه به کودک کمک کنند **اطلاعات و موارد زیر باید همراه کودک باشد:**

✓ اطلاعات و دستورهای از پزشک در مورد نحوه کنترل آسم.

✓ اگر کودک بزرگتر است و اجازه مصرف دارو را دارد. داروهای مورد نیاز را به همراه داشته باشد.

✓ اگر کودک قادر به حمل و مصرف دارو نیست، دارو ها کجا و توسط چه کسی نگهداری می شوند.

✓ در صورتی که علائم آسم با دارو بهتر نشد قبل از رسیدن کمک چه اقدامی باید انجام دهند.

✓ شماره تماس والدین و پزشک معالج.



تصویر ۱: استفاده از پیک فلومتر



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

آسم



آموزش سلامت

تهیه و ترجمه: ناهید دهخدا
مشاور: دکتر شبنم اسکندرزاده
تاریخ تهیه: ۸۸/۰۵
آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۲



برای دانلود پمفلت
کد را اسکن نمایید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- اگر کودک به خاطر آسم از مدرسه غیبت می کند.
- اکثر اوقات علائم آسم را دارد.
- علائم شدیدتر شده است.
- علائم هنگام شب یا در زمان خواب افزایش می یابد.
- مقدار پیک فلومتر از مقدار طبیعی پایین تر آمده یا اینکه از یک روز به روز دیگر بسیار تغییر می کند.
- داروهای آسم مثل گذشته موثر نیستند.
- اگر بیش از دو روز در هفته از اسپری استنشاقی سالبوتامول (اسپری آبی رنگ) استفاده می کند.

« این پمفلت به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد. واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد. اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک کودک مشورت کنید.»
یا با شماره تلفن ۰۴۱۳۱۵۹۱۲۶۳ بخش داخلی B تماس بگیرید.

منابع:

1. Clinicalkey, PATIENT EDUCATION
Asthma and Missing School, Pediatric, Asthma and Physical, Elsevier Interactive Patient Education © 2019 Elsevier Inc.
2. Wong's Nursing Care of Infants and Children 2019

- از افزایش وزن کودک جلوگیری کنید.
 - اضطراب و استرس او را کاهش دهید.
 - از ابتلا به بیماری ویروسی پیشگیری کنید.
- به کودک آموزش دهید تا در حین ورزش، کارهای زیر

را انجام دهد:

- ✓ قبل از شروع هر حرکت ورزشی، دم را انجام دهند و هوا را به درون ریه ها بکشند و در سخت ترین بخش فعالیت، عمل بازدم را انجام دهید.
- ✓ آرام نفس بکشند.
- ✓ سعی کنند آرام راه بروند.
- ✓ در حین بازدم، لبهایشان را غنچه کنند.
- ✓ در هوای خشک یا در زمان حساسیتهای فصلی، در محیط بسته ورزش کنند.
- ✓ با بستن یک روسری بر روی دهان و بینی و نفس کشیدن فقط از راه بینی، سعی کنند در هوای گرم و مرطوب نفس بکشند.
- ✓ قبل از ورزش چند دقیقه نرمش کنند.
- ✓ بعد از ورزش خود را خنک کنند.
- ✓ قبل از تحرک از یک اسپری استنشاقی کوتاه مدت که می تواند علائم آسمی ناشی از فعالیت را تا ۲-۳ ساعت تخفیف دهد استفاده کنند.
- ✓ اسپری استنشاقی بلند مدت، در صورت استفاده روزانه می تواند علائم آسمی ناشی از فعالیت را تا ۱۲ ساعت تخفیف دهد.
- ✓ مصرف قرص تجویز شده چند ساعت قبل از فعالیت می تواند علائم را کمتر کند.