



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحد آموزش به بیمار شهریور 1404

نیازهای آموزشی در آسم اطفال



کمبود آگاهی در مورد بیماری آسم و انواع آن، عوامل آغازگر، علائم، عوامل محرک و خطرزا، ورزش تنفسی و روشهای پیشگیری و طریقه استفاده از اسپری

به بیمار توضیح دهید که آسم چیست و انواع آن و عوارض آن چیست؟
آسم به معنی نفس نفس زدن و شایعترین بیماری ریوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب حاد و قابل برگشت و یا التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی میشود. حملات آسم قابل پیشگیری و کنترل است. علائم آسم:

سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه.

علت آسم:

آسم در اثر مجموعه ای از عوامل محیطی و وراثتی ایجاد میشود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم میگردد؟

1. محرکها: دود سیگار، اسپریها و مواد آرایشی، مواد شوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگیهای موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.
2. مواد حساسیت زا: سوسک حمام و هیره ها (کنه و ساس و ...) گرد و غبار، گرده گیاهان، پر پرندگان، پشم حیوانات.
3. عفونت: عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی مثل: سینوزیت و سرماخوردگی.

درمان آسم:

هدف برطرف کردن نشانه های بیماری یا کمک کردن و به حداقل رساندن علائم بیماری میباشد، و از بین بردن و یا کاهش محرکهای که باعث تشدید علائم آسم میگرددند.

استفاده از داروهای که باعث باز شدن مجاری هوایی، پیشگیری از التهاب و یا از بین بردن آن میشود.

برای از بین بردن و یا کاهش محرکها چه باید کرد؟

نقل مکان به محلی با آب و هوای مناسب در بهبودی بیماری کودک شما موثر است.
بسته به تجربه خانواده در صورت موثر بودن، از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید.

از بالش پر استفاده نکنید، از بالشهایی که جنس و پوشش مناسب دارند و دارای زیپ هستند، استفاده کنید.

ملحفه های رختخواب کودک را زود به زود و با حرارت بالا بشویید و در آفتاب خشک کنید.
اشیا و البسه کودک در کمد در بسته نگهداری گردد. از کرکره و پرده های قابل شستشو استفاده نمایید.
اتاق کودک تهویه مناسبی داشته باشد، حداقل هفته ای 2 بار، جارو برقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جارو کشی، کودک وارد اتاق نگردد. پنجره و دربها را در فصل گرده افشانی بسته نگهدارید و در صورت امکان از دستگاه تهویه مطبوع استفاده کنید. از نگهداری وسایل اضافی مثل:

مبل، قالی، وسایل چوبی، گل و گیاه و ... در اتاق کودک خودداری نمایید.
نظافت کامل کف آشپزخانه، کمد ها و گردگیری اثاثیه منزل به صورت مرتوب و زمانی که کودک حضور ندارد، انجام شود.

دور ریختن سریع مواد غذایی بیمصرف و تخلیه زود به زود زباله ها برای کاهش احتمال وجود سوسک ضروری است. از تماس کودک با حیوانات (خرگوش و گربه و...) و پرندگان خانگی اجتناب شود.
از تماس کودک با دودتباکو، چوبسیگار، اسپری، پودرتالک، عطر، ضدبو، گچ و موادشوینده خودداری کنید. پوشاک کودک بعد از بازی در خارج از منزل تعویض شود.

در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمایید.
برای کمک به خروج ترشحاتی که در راههای هوایی وجود دارد، از ورزشهای تنفسی که توسط پرستار یا فیزیوتراپ آموزش داده شده، استفاده کنید.
در فصل گرده افشانی و سرما از ماسک پارچه ای چند لایه و شال گردن برای کودک خود استفاده کنید.
توجه داشته باشید مصرف سیگار زمینه را برای آسم کودک مهیا میکند.

تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی:
تغذیه با شیرمادر تا شش ماهگی نوزاد را در برابر حملات آسم مقاوم میکند. در شروع تغذیه کمکی مثل سایر کودکان برای پیشگیری از حساسیت غذایی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیرگاو، فرآوردههای گندم، غلات، سویا، چیپس، پفک و مرکبات و مواد محرک به کودک خود تا پایان یک سالگی اجتناب کنید.

توجه: پیشگیری آسانتر از درمان حمله آسم است. کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمیشوند.
حملات

***آسم قابل پیشگیری و کنترل است.**

آیا ورزش برای کودکان مبتلا به آسم مضر است؟
در صورتیکه تحت نظر پزشک و مربیان مدرسه آموزش لازم را ببینند حتی قادر به انجام ورزش قهرمانی هم هستند.

در صورتیکه برای کودک شما از داروی استنشاقی استفاده میشود، لازم است طریقه استفاده صحیح از آنرا یاد بگیرید.

طریقه استفاده از محفظه (اسپیر):

امروزه به منظور استفاده بهتر از اسپریها وسیله ای به نام اسپیر ساخته شده که در زبان فارسی به آن (محفظه) گفته میشود. محفظه به شکل بالون پلاستیکی ساخته شده است که در یک طرف آن دهان کودک قرار میگیرد و در سوی دیگر اسپری قرار داده میشود. توصیه میشود که هفته ای یک بار داخل محفظه شسته و خشک شود تا الکتریسیته ساکن مربوط به جنس پلاستیکی آن که موجب چسبیدن دارو به جدار محفظه میشود، کاهش یابد.

محفظه ، ماسک کوچکی دارد که بر روی دهان و بینی کودک قرار میگیرد. برای استفاده از محفظه بهتر است بیمار مستقیم بنشیند یا در حالت ایستاده، چانه خود را به عقب ببرد تا راه هوایی باز شود. پس از برداشتن درپوش قسمت دهانی اسپری به داخل سوراخ انتهایی محفظه فرو برده میشود. کودک نفس عمیقی میکشد و دندانهای خود را به دور قسمت دهانی قرار میدهد و بدون گاز گرفتن قسمت دهانی، با لبهایش محکم این قسمت را نگه میدارد و یک پاف از اسپری را به داخل دهان میزند و به آرامی و عمیق نفس میکشد و سپس نفس را بیرون میدهد و دوباره در داخل قسمت دهانی نفس عمیق میکشد و سپس نفس را نگه میدارد. با هر پاف اسپری باید دو نفس عمیق در محفظه کشیده شود. در صورت نیاز به پاف دیگر، باید 30 ثانیه صبر کرد و در هر بار، بیش از یک پاف به داخل محفظه نزنید زیرا در غیر این صورت، قطرات دارو به یکدیگر و به داخل محفظه میچسبند و مقدار کمتری از دارو به راههای هوایی میرسد.

* قبل از مصرف اسپری را تکان دهید .

* پس از برداشتن درپوش اسپری، قسمت دهانی آن را به انتهای آسم یار وصل کنید

* ابتدا یک بازدم عمیق انجام دهید سپس قسمت دهانی آسم یار را بین دندانهای خود بگیرید با به هم فشردن لبها از خروج هوا از اطراف دهان جلوگیری کنید .

* اسپری را فشار دهید تا دارو وارد محفظه آسم یار گردد (هر بار فشار دادن یک پاف محسوب می شود) سپس با انجام دم عمیق و آهسته دارویی را که وارد فضای درونی آسم یار شده است استنشاق کنید .

* به مدت 5 تا 10 ثانیه هوای دمی را در ریه خود نگهدارید و سپس به آرامی بازدم انجام دهید.

منابع: داخلی جراحی برونر

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران

