



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه

## آسم در کودکان

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۷



- یکی از اهداف درمان آسم، بازگرداندن آنان به زندگی طبیعی است و از موارد مهم موفقیت در درمان بیمار حفظ روحیه بیمار می باشد، لذا منع کودک از ورزش تأثیر مثبتی در کنترل و پیشگیری از بروز بیماری ندارد و حتی به علت اضطراب ایجاد شده می تواند باعث تشدید بیماری شود. شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری تفریحی از ورزش های مناسب برای کودکان مبتلا به آسم می باشد که البته پزشک باید انجام ورزش را تأیید کند.



\*کانال تلگرام بیمارستان :  
@zahrayemarziye

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

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

- 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 تحمل بار بیشتری بر ریه ها می شود.

- از کشیدن سیگار در نزدیکی کودک خودداری کنید.

- برای بالش ها و پتوهای پر، از روکش استفاده کنید.

آسم یک بیماری حساسیتی است که مجاری هوایی را درگیر می کند . وقتی واکنش های حساسیتی اتفاق می افتد ، مجاری هوایی تنگ شده توسط ترشحات بسته می شوند ، این پدیده تنفس را دچار مشکل می کند. حمله آسم می تواند برای یک کودک بسیار ترسناک باشد ؛ زیرا احساس خفگی که در جریان حمله آسم اتفاق می افتد می تواند سبب وحشت کودک شود و این مسئله تنفس را مشکل تر می سازد . عامل ایجاد حساسیت می تواند گرده گل یا گرد و غبار باشد . عواملی مثل سرما ، خشکی هوا ، فشارهای روانی و عاطفی و ورزش نیز می توانند سبب بروز حمله شوند . در این کودکان بعد از فعالیت تنگی نفس اتفاق می افتد که معمولاً ۶ تا ۱۰ دقیقه بعد از شروع فعالیت است . به همین دلیل بسیاری از والدین و حتی مربیان از ورزش کردن این کودکان جلوگیری می کنند . آسم معمولاً زیر دو سالگی دیده نمی شود . هر چند حملات آسم ترسناک و نگران کننده هستند ، اما با درمان و توصیه های پزشکی رفع شده و عارضه ای برجا نمی گذارند .

علائم احتمالی

- تنفس مشکل : تنفس مشکل شده و ممکن است در هنگام تنفس کشیدن عضلات شکم به داخل کشیده شوند .
- احساس خفگی
- خس خس سینه
- سرفه طولانی مدت
- کبود شدن لب ها که به علت کمبود اکسیژن رخ می دهد .

### نخستین اقداماتی که می توانید انجام دهید :

- ۱- در صورت بروز حمله آسم بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید .
- ۲- اگر حمله هنگامی اتفاق بیفتد که کودک در رختخواب است ، او را بلند کرده و زیر سرش را با چند بالش بالا بیاورید . می توانید کودک را روی یک صندلی نشانده و از جلو او را به لبه میز تکیه بدهید .

این کار به کودک کمک می کند تا نفس کشیدن را راحت تر انجام دهد .

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

۴- هنگامی که منتظر پزشک هستید 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 .

### اقداماتی که شما می توانید برای کمک به کودک انجام دهید:

- از به کار بردن مواد و وسایل حساسیت زا مثل بالش های پر خودداری کرده و از جمع شدن گرد و غبار در منزل جلوگیری کنید .
- بسیاری از بیماران مبتلا به آسم نسبت به حیوانات حساسیت دارند. در صورت وجود حیوانات خانگی در منزل ، آنها را از محیط زندگی دور کرده و ببینید آیا بروز حملات تنگی نفس در کودک کمتر می شود یا نه .