|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بی بی حکیمه |  |  |
| **عنوان: آسم**  تهیه کننده: بخش اتفاقات  پزشک تایید کننده: دکتر زهره کرمی  واحد آموزش به بیمار  بیمارستان بی بی حکیمه (س) | **اقداماتي كه هنگام حمله آسم بايد انجام دهيد *:***  1- آرامش خود را حفظ كنيد؛  2- اگر در مجاور عاملي كه سبب بروز حمله آسم مي‌شود، قرار داريد (از قبيل، وجود سگ يا گربه، گرد و خاك، دود سيگار) آن محل را ترك كنيد.  3- به برنامه دارويي خود مراجعه كنيد – اولين داروهاي توصيه شده (از قبيل برونكوديلاتاتور خوراكي يا استنشاقي شبه آدرنالين) را مصرف كنيد؛  4- مقدار زيادي آب يا چاي ولرم بياشاميد.  5- تمرينات تنفسي خود را انجام دهيد يا با تماشاي تلويزيون و شنيدن موسيقي، اعصاب خود را تسكين دهيد؛  6- اگر داروهاي اوّليه مفيد واقع نشد، از داروهاي تكميلي (مانند تئوفيلين) استفاده كنيد؛  7- اگر داروها در زمان مقرّر باعث تسكين نشانه‌ها نشد؛ يا اگر نشانه‌ها حاد بود يا علائمي دال بر عفونت و نياز به آنتي‌بيوتيك وجود داشت، پزشك را آگاه كنيد.  منبع: کتاب پرستاری کودکان وونگ( ترجمه دکتر مهناز شوقی) | پیشگیری از حملات آسم :  پیشگیری آسانتر از درمان حمله ی آسم است.  تغذیه کودکان و مواد حساسیت زای غذایی: تغذیه انحصاری شیرخواران با شیر مادر تا 6 ماهگی یکی از راههای پیشگیری از وقوع آسم است. در شروع تغذیه کمکی مثل سایر کودکان برای پیشگیری از حساسیت غذایی از دادن سفیده تخم مرغ، ماهی، شیر گاو، فرآورده های گندم، غلات، سویا، چیپس، شکلات، گوجه فرنگی، توت فرنگی و مرکبات، بادام زمینی، آجیل، صدف، گردو و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.  در اول پاییز با پزشک اطفال در مورد تزریق واکسن آنفلوآنزا مشورت نمایید.  داروها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.  در صورتی که برای کودک شما ازداروی استنشاقی استفاده می شود، لازم است طریقه استفاده صحیح آنرا یاد بگیرید.  تا حد امکان بایستی فاکتورهای موثر در شروع آسم کنترل شده و برخورد با آلرژن ها و محرکهایی که باعث تشدید علایم آسم می گردند، کاهش یافته و یا حذف گردد.  نکته: کودکان آسمی به داروهای آسم معتاد نمی شوند. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| علائم و نشانه های خطر  علایم حمله آسم عبارتند از:  تقلا در نفس کشیدن ، مشکل در صحبت کردن یا داشتن ضربان قلب تند، کودک ممکن است گیج شود یا بستر ناخن ها و لبهایش به کبود شود. اگر هر کدام از این علایم بارز شد، کودک به درمان اورژانسی نیاز دارد، سریعا با 115 تماس بگیرید. حملات آسم معمولا ناگهانی نیست، بلکه علائم آن به تدریج ظاهر می شوند و به همین دلیل اگر بیمار آموزش دیده باشد، باید پیش از بیشتر شدن این نشانه ها، استفاده از دارو را آغاز کند . اجازه ندهید که حمله آسمی بدون درمان ادامه پیدا ند. حملات مکرر آسم که درمان نشده اند، یا اینکه درمان به طور نامناسب انجام گرفته است، می توانند باعث آسیب دائمی شش ها و لوله های هوائی شوند. تمام موارد خس خس کردن در اثر آسم ایجاد نمی شود. اجازه دهید در موارد مشکوک به آسم، کودک شما توسط پزشک معاینه شود. | علت آسم :  آسم در اثر مجموعه ای از عوامل ژنتیکی و محیطی ایجادمی شود.  چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می گردد؟  1. محرکها: دود سیگار، اسپری ها، و مواد آرایشی، موادشوینده، مواد شیمیایی نظیر رنگها، آلودگی های موجود در هوا، تغییرات ناگهانی آب و هوا، هوای سرد و هوای خشک.  2. مواد حساسیت زا: سوسک و حشره کش ها، گرد و غبار،ریزگرده ها، گرده ی گیاهان، قارچ ها، پر پرندگان، خزحیوانات، پشم و فضولات حیوانات، دود ناشی از سوختن زغال یا چوب، تغذیه نادرست و استفاده مداوم از کمپوت ها، کنسروها، فست فود ها، تنقلاتی مثل چیپس، و...  3. عفونت: عفونتهای دستگاه تنفسی مثل سینوزیت وسرماخوردگی. | **آسم چیست ؟**    یک رویداد قابل برگشت انسداد راه هوایی است که به علت واکنش شدید راه هوایی (نایژه و نایژکها) نسبت به محرکهای مختلف ایجاد می شود. آسم یکی از شایع ترین بیماریهای ریوی مزمن در کودکان است که باعث التهاب مزمن مجاری هوایی تحتانی، تنگ شدن مجاری هوایی ریه و افزایش تحریک پذیری آنها نسبت به عوامل مختلف محیطی می شود و با دوره های بازگشت کننده محدودیت جریان هوا ، تولید ترشحات مخاطی و سرفه همراه می باشد. شروع آسم معمولاً طی 5 سال اول زندگی است. کسالت ناشی از این بیماری می تواند اختلالاتی در ابعاد جسمی – ذهنی، رشد اجتماعی و تکامل کودکان بوجود آورد. حملات بیماری آسم قابل پیشگیری و کنترل است . |