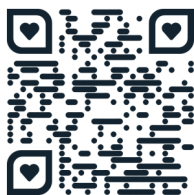




مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین سمنان
واحد آموزش و ارتقاء سلامت

عنوان: آسم

آسم و نفس تنگی



کد پمفلت: ATF310/02/05.05

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵

تایید کننده علمی: آقای دکتر نوری

درمان

بفش مهمی از درمان آسم دور ماندن از مواردی است که باعث شروع علائم آسم (ممرک ها) می شود.

از داروها برای پیشگیری و کنترل علائم در هنگام وقوع بیماری استفاده می شود.

چون بیماری آسم به درمان طولانی مدت نیاز دارد باید داروهایی مورد استفاده قرار گیرد که عوارض کمتری دارند. درمان اصلی آسم با اسپری کورتون مثل فلوتیکازون و بکلومتازون و ... می باشد.



منابع:

Wong's Nursing Care of Infants and Children 12th Edition-2024

جهت رویت پمفلت های بیشتر به سایت بیم ارست ان

امیرالمومنین مراجعه کنید. [https://](https://amirhos.semums.ac.ir)

amirhos.semums.ac.ir

اگر کودک من در منزل حمله آسم داشت چه کنم؟

کودک را به صورت صاف بنشانید.

در صورت امکان از آسم یار استفاده کنید.

اسپری را ۳۰ ثانیه تکان دهید.

۲ تا ۴ پاف از اسپری به کودک بدهید .

کمک کنید ۵ تا ۱۰ نفس از درون آسم یار بکشد.

این عمل را در صورت خوب نشدن سه بار به فاصله ۲۰ دقیقه تکرار کنید.

در صورتی که کودک بهتر نشد:

- اورژانس ۱۱۵ را خبر کنید

- تارسیدن آمبولانس دادن ۲ تا ۴ پاف از اسپری سالبوتامول را هر ۱۵ دقیقه ادامه دهید.

مراجعه به پزشک:

اگر سرفه کودک با خلط قهوه‌ای تیره یا خلط خونی دارد.

اگر کودک تب دارد.

آسم

آسم در کودکان یک بیماری ریوی طولانی مدت (مزمن) است که باعث می شود راه های هوایی فرزند شما نسبت به برخی موارد (محرک ها) حساس شود.

در طی یک حمله آسم، راه هوایی تنگ شده و در نتیجه نفس کشیدن سخت می شود.

کدام کودکان در معرض خطر آسم هستند؟

- سن ۵ تا ۱۷ سال
- دارای اعضای خانواده مبتلا به آسم است
- کودک حساسیت دارد
- در اطراف دود تنباکو است
- در معرض آلودگی هوا است

علائم آسم



تغذیه کودکان مبتلا به آسم

- مصرف مواد سرشار از آنتی اکسیدان که به مقدار زیاد در سبزیجات و میوه ها موجود است.
- حذف غذاهای آلرژی زا (ادویه و غذاهای سرخ شده)
- مصرف اسیدهای چرب در رژیم غذایی خصوصا ماهی تاثیر بسزایی در بهبود آسم دارد.
- نمک، پاسخ راه هوایی را افزایش داده موجب افزایش حملات آسم می شود.
- از مصرف مواد غذایی مثل شکلات ، توت فرنگی، مرکبات در دوران شیرخوارگی خودداری شود.

عوامل تحریک کننده حمله آسم در کودکان

با شناخت و دوری از عوامل تحریک کننده می توان از بروز حملات آسم در کودکان پیشگیری کرد.

