آسم چیست ؟

یک وضعیت التهابی مزمن راه هوایی ریه می باشد که منجر به انسداد حمله ای جریان هوا می شود .

علائم آسم

- سرفه (به خصوص در شب و اوایل صبح)
- خس خس سینه
- تنگی نفس و احساس فشار در قفسه سینه

انواع آسم

۱- حساسیتی: معمولا در دوران کودکی شروع می‌شود و نسبت به گرد و غبار، گرده گیاهان، حشرات، دود و غذا و دارو حساس است .

۲- آسم غیر حساسیتی: در اثر اختلالات داخلی مانند سرماخوردگی، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی یا ورزش در هوای سرد ایجاد می شود .

علائم حمله شدید آسم

تعریق، خستگی شدید، تپش قلب، گیجی و ناتوانی در صحبت کردن از علائم حمله شدید آسم می‌باشد .

آموزش خود مراقبتی

-مصرف به موقع داروها

-مصرف مایعات برای جلوگیری از سفت شدن ترشحات راه هوایی

-پیشگیری از ایجاد عفونت در سرماخوردگی (در ابتدای پاییز با پزشک خود در مورد تزریق واکسن آنفولانزا مشورت نمائید).

-برخی از اسپری ها مانند بکلومتازون باعث عفونت‌های قارچی دهان و حلق می شود برای کاهش عفونت‌های قارچی بلافاصله بعد از اسپری زدن، دهان کودک با آب شسته شود .

-شستن ملحفه و پتو هفته‌ای یک بار با آب داغ و خشک کردن آن با آفتاب

-عدم استفاده از فرش های پرزدار در اتاق خواب

-شستن پرده ها و اسباب بازی های پشمی

-عدم تماس و نگهداری حیوانات خانگی

-عدم استفاده از مواد غذایی محرک

- تهویه مناسب در محل زندگی

-پرهیز از دود سیگار

در صورت بروز حمله شدید آسم و بروز علائمی چون خس خس سینه، سرفه‌های شبانه ، کبودی لب‌ها و احساس فشار در قفسه سینه فورا به پزشک مراجعه نمایید .

TR/CL/045/A

سازمان تامین اجتماعی
مدیریت درمان استان بوشهر
بیمارستان سلمان فارسی بوشهر



خود مراقبتی در آسم کودکان

تهیه کننده: فرزانه براتی (کارشناس پرستاری)
پزشک تایید کننده: دکتر موذن(متخصص اطفال) با همکاری واحد آموزش

بهار ۱۴۰۴

https://rubika.ir/salmansalamat bushehr
https:hamrah.tamin.ir