

آسم چیست؟ در آسم کودکان، شش‌ها و مجاری تنفسی که نفس را به شش‌ها می‌رسانند، اگر در معرض ماده‌ی محرک مانند ویروس سرماخوردگی یا گرده گیاهان قرار گیرند به راحتی دچار التهاب می‌شوند.

علت آسم:

آسم در اثر مجموعه‌ای از عوامل محیطی و ژنتیکی ایجاد می‌شود.

چه عواملی باعث تشدید حملات آسم می‌گردد؟

1- محرک‌ها : دود سیگار ، اسپری‌ها ، مواد آرایشی ، مواد شوینده ، موادی شیمیایی نظیر رنگ‌ها ، آلودگی‌های موجود در هوا ، تغییرات ناگهانی آب و هوا و هوای سرد.
2- مواد حساسیت‌زا : سوسک و حشره‌ها، گرد و غبار، گرده‌ی گیاهان ، پر پرندگان ، پشم و فضولات حیوانات.



3- عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مثل : سینوزیت و سرماخوردگی.

درمان آسم:

هدف برطرف کردن نشانه‌های بیماری یا کم کردن و به حداقل رساندن علائم بیماری می‌باشد.

❖ از بین بردن و با کاهش محرک‌هایی که باعث تشدید علائم آسم می‌گردند.

❖ استفاده از داروهایی که باعث باز شدن مجاری هوایی و از بین بردن عفونت می‌شود(با تجویز پزشک).

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

- از بالش پر استفاده نکنید ، از بالش‌هایی که از جنس و پوشش مناسب دارند و دارای زیپ هستند استفاده کنید.
- اشیاء و البسه‌های کودک در کمد در بسته نگهداری گردد . از کرکره و پرده‌های قابل شستشو استفاده نمایید.
- اتاق کودک تهویه‌ی مناسبی داشته باشد حداقل هفته‌ای 2 بار جاروبرقی کشیده شود و تا نیم ساعت بعد از اتمام جاروکشی کودک وارد اتاق نگردد.
- از نگهداری وسایل اضافی مثل : مبل ، قالی ، رختخواب اضافی ، گل و گیاه در اتاق کودک خودداری نمایید.
- نظافت کامل کف آشپزخانه ، کمد‌ها گردگیری مرطوب اثاثیه‌ی منزل وقتی کودک حضور ندارد انجام شود.

- دور ریختن سریع مواد غذایی بی مصرف و تخلیه‌ی زود به زود زباله‌ها برای کاهش سوسوک ضروری است.
- از تماس کودک با حیوانات (خرگوش، گربه و ...) و پرندگان خانگی اجتناب شود.
- از تماس کودک با دود تنباکو ، دود سیگار ، دود اسپند ، اسپری ، پودر تالک ، عطر ، ضد بو ، گچ و مواد شوینده خودداری کنید.
- 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 پارچه‌های چند لایه برای کودک خود استفاده کنید. توجه داشته باشید مصرف سیگار زمینه را برای آسم کودک مهیا می‌کند.

تغذیه کودکان و مواد حساسیت‌زای غذایی:

تغذیه با شیر مادر 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 سفیده‌ی تخم مرغ ، ماهی ، شیرگاو ، فرآورده‌های گندم ، غلات ، سویا ، چیپس ، مرکبات و مواد محرک به کودک خود اجتناب کنید.