

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

آسم در اطفال

Asthma

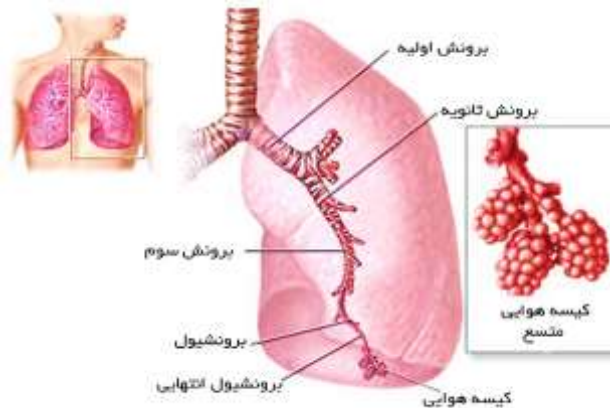


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

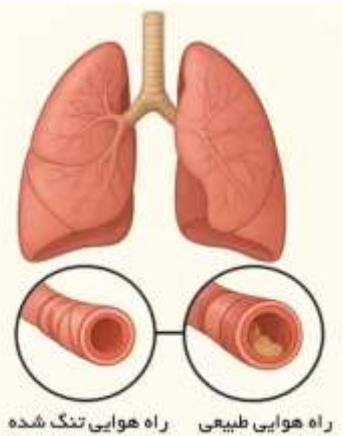
گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

آسم چیست؟

هنگام تنفس، ریه های شما اکسیژن هوا را دریافت کرده و به جریان خون می رساند. سلول های بدن شما برای کار و رشد به اکسیژن نیاز دارند. در طول یک روز عادی، شما نزدیک به ۲۵۰۰۰ بار نفس می کشید. افراد مبتلا به بیماری ریوی در تنفس مشکل دارند. راه های هوایی مسیر انتقال هوا از بینی به سمت کیسه های هوایی ریه ها است.



آسم یک بیماری مزمن (طولانی مدت) ریوی است که باعث تورم و باریک شدن راه های هوایی ریه می شود که منجر به مشکلات تنفسی مانند خس خس سینه، تنگی نفس، سفتی قفسه سینه و سرفه می شود.



آسم افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار می دهد، اما اغلب در دوران کودکی شروع می شود. مجاری هوایی افراد مبتلا به آسم نسبت به مواد حساسیت زا (آلرژنها) حساسیت بیش از حدی نشان می دهد، حتی ممکن است مجاری هوایی این افراد به بعضی مواد خاص استنشاق شده نیز حساسیت نشان دهد. درواقع آلرژن ها مواد مضر نیستند بلکه سیستم ایمنی افراد این عوامل را مضر شناسایی کرده و به آنها حمله می کنند و منجر به التهاب و تورم در محل می شود. در نتیجه علائم آسم زمانی شروع می شود که یک ماده

محرک موجب شود که مخاط پوشاننده مجاری هوایی ملتهب و در نتیجه تنگ شود. در این حالت عضلات اطراف مجاری هوایی دچار انقباض ناگهانی می‌شوند. این اتفاق موجب تنگی بیشتر مجاری هوایی می‌شود علاوه بر آن مخاط تنفسی که دچار التهاب شده است خلط بیشتری نیز تولید می‌کند. این خلط اضافه موجب گرفتگی مجاری هوایی و در نتیجه انسداد بیشتر در مسیر عبور هوا می‌شود. اگر این علائم شدید باشد و به راحتی کنترل نشود به آن حمله آسم گفته می‌شود.

چه عواملی در بروز آسم موثر است؟

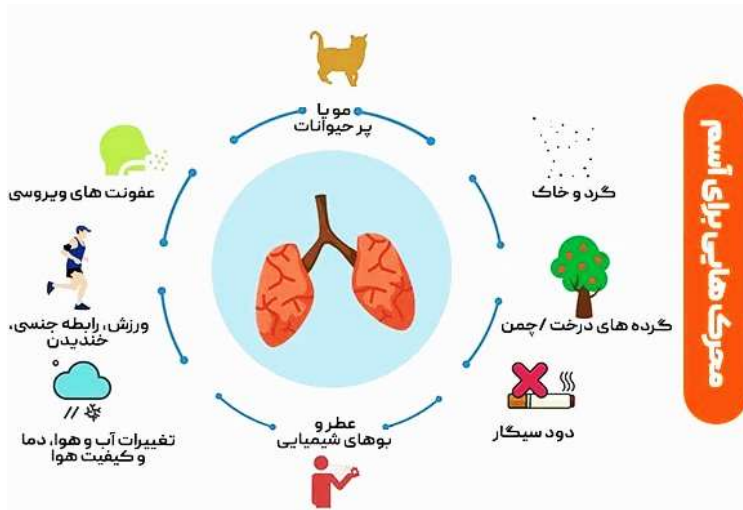
علت دقیق آسم ناشناخته است. ژنتیک و محیط احتمالاً در ابتلا به آسم نقش دارند. علل ابتلا به آسم عبارتند از:

- اگر یکی از والدین (مخصوصاً مادر) مبتلا به آسم باشد، احتمال ابتلا به آسم بیشتر است.
- داشتن بیماری‌ها یا شرایط دیگر مانند چاقی و آلرژی
- ابتلا به عفونت‌های مکرر تنفسی کودک
- در صورت قرار گرفتن در معرض محرک‌هایی چون دود سیگار در دوران بارداری و یا نوزادی که سیستم دفاعی بدن ضعیف است احتمال بروز آسم در دوران کودکی افزایش می‌یابد.
- در کودکان، آسم در پسران شایع‌تر است.

علل مختلفی منجر به عود و شعله‌ور شدن علائم آسم می‌شود، عوامل عبارتند از:

- محرک‌ها
- عفونت‌های ویروسی مثل سرما خوردگی و عفونت سینوس‌ها
- مصرف تنباکو و قرار گرفتن در معرض دود آنها
- آلاینده‌های هوا مانند دود حاصل از سوختن چوب
- هوای سرد
- ورزش کردن
- عطرها یا گازهای شیمیایی

برای برخی از بیماران حتی احساسات قوی و استرس نیز می‌تواند شروع کننده حمله آسم باشد. دقت کنید که کدام یک از موارد ذکر شده موجب شعله‌ور شدن آسم کودک می‌شود. در این مورد با پزشک نیز همکاری کنید تا با کمک یکدیگر این عوامل را تشخیص دهید.



آسم چه علائمی دارد؟

افراد مبتلا به آسم ممکن است علائم زیر را داشته باشند:

- **سرفه مداوم:** به خصوص در شب، هنگام فعالیت بدنی، یا زمانی که کودک سرما خورده است.
- **خس خس سینه:** داشتن صدای ویز قابل توجه هنگام تنفس نوعی صدای تنفسی شبیه سوت است که معمولاً در بازدم ایجاد می شود و پزشک پس از گوش دادن به صدای ریه ها متوجه آن میشود
- **تنگی نفس:** کودک ممکن است نتواند به راحتی نفس بکشد، سینه اش درگیر شود، یا نتواند صحبت کند یا شیر بخورد.
- **احساس سنگینی یا گرفتگی قفسه سینه:** کودک ممکن است بگوید "سینه ام گرفته است".
- **اختلال در خواب:** دچار شدن به خواب سخت و اختلالات خواب زیرا علائم آسم در شب هنگامی که دراز میکشید، تشدید می یابد

آسم چگونه تشخیص داده می شود؟

اخذ شرح حال: در ابتدا پزشک به بررسی سابقه پزشکی و شرح حال کامل از سابقه خانوادگی آسم و آلرژی می پردازد. پزشک از شما خواهد پرسید که علائم از چه زمانی و چگونه ایجاد شده و در چه زمان هایی علائم شدت می یابند.

معاینه جسمی: پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد و به سمع صداهای تنفسی می پردازد. تست های عملکرد ریه: از جمله اسپیرومتری، برای بررسی میزان عملکرد ریه های کودک.



تست هایی برای اندازه گیری واکنش راه های هوایی به مواجهه های خاص: در طول این آزمایش، غلظت های مختلفی از آلرژن ها یا داروهایی را استنشاق می کنید که ممکن است ماهیچه های راه های هوایی شما را سفت کنند. اسپیرومتری قبل و بعد از آزمایش انجام می شود. آزمایش کسر اکسید نیتریک بازدمی (FeNO): برای اندازه گیری سطوح نیتریک اکسید در نفس هنگام بازدم. سطوح بالای اکسید نیتریک ممکن است به این معنی باشد که ریه های شما ملتهب هستند.

در صورت داشتن سابقه آلرژی، آزمایشات پوستی یا خونی آلرژیک: این آزمایش ها بررسی می کنند که کدام آلرژن ها باعث واکنش سیستم ایمنی شما می شوند.

در ارتباط با آسم چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

آسم قابل پیشگیری نیست و هیچ درمان قطعی نیز ندارد، اما میتوان با جلوگیری از تماس با محرکها و شروع کننده های حمله آسم از شعله وری آسم پیشگیری کرد. دو نوع دارو برای درمان آسم استفاده می شود:

الف) داروهای کنترل‌کننده (طولانی مدت):

برای جلوگیری از بروز علائم و کنترل علائم در افراد مبتلا به آسم متوسط تا شدید استفاده می‌شوند. باید این داروها هر روز مصرف شود تا اثر کنند. آنها را حتی زمانی که احساس می‌کنید کودکان خوب است، مصرف کنید. این داروها را در هنگام سفر نیز باید همراه خود داشته باشید.

ب) داروهای تسکین دهنده (نجات بخش):

داروهای تسکین سریع آسم برای کنترل علائم آسم سریع عمل می‌کنند و زمانی که سرفه، خس خس، مشکل تنفسی یا حمله آسم دارید، آنها را مصرف می‌کنید. به آنها داروهای نجات نیز می‌گویند.



اگر دو بار در هفته یا بیشتر از داروهای تسکین دهنده سریع برای کنترل علائم آسم کودک استفاده می‌کنید، به پزشک خود اطلاع دهید. آسم شما ممکن است تحت کنترل نباشد و پزشک شما ممکن است نیاز به تغییر دوز داروهای کنترل روزانه کودک داشته باشد.

اجتناب از محرک‌ها (مهم‌ترین بخش)

بهترین راه برای کنترل آسم، دوری از عواملی است که باعث تحریک ریه‌ها می‌شوند.

- **دود سیگار ممنوع:** مطلقاً در خانه و نزدیک کودک سیگار نکشید. دود سیگار (حتی دود باقی‌مانده روی لباس) یک محرک بسیار قوی است.
- **کنترل آلرژن‌ها (اگر کودک آلرژی دارد):**
 - **مایتهای گرد و غبار:** ملحفه‌ها، بالش‌ها و لحاف‌ها را هفته‌ای یک بار با آب داغ (بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد) بشویید. از ملافه‌های ضد حساسیت استفاده کنید.
 - **کفپوش:** اگر ممکن است، فرش‌های پرزدار را با کفپوش‌های چوبی، کاشی یا وینیل جایگزین کنید.
 - **حیوانات خانگی:** اگر به حیوانات آلرژی دارد، حیوان خانگی را از اتاق خواب کودک خارج کنید. دست‌ها را بعد از نوازش حیوانات بشویید.

- **هوای محیط:** در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است یا هوای بیرون خیلی سرد و خشک است، کودک را در خانه نگه دارید و پنجره‌ها را ببندید.

تغذیه و آبرسانی:

رژیم غذایی جهت از بین رفتن علائم آسم وجود ندارد اما توصیه‌های زیر کمک کننده هستند:

- **برای حفظ وزن سالم غذا بخورید.** اضافه وزن می‌تواند آسم را بدتر کند. حتی کاهش وزن اندکی می‌تواند علائم شما را بهبود بخشد. یاد بگیرید که چگونه درست غذا بخورید تا در طولانی مدت وزن سالمی داشته باشید.
- **میوه و سبزیجات فراوان بخورید.** آنها منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌هایی مانند بتا کاروتن و ویتامین‌های C و E هستند که ممکن است به کاهش ورم ریه و تحریک (التهاب) ناشی از مواد شیمیایی آسیب زنده به سلول معروف به رادیکال‌های آزاد کمک کند.
- **از غذاهای محرک آلرژی پرهیز کنید.** واکنش‌های غذایی آلرژیک می‌تواند باعث علائم آسم شود. مواد غذایی محرک کودک خود را شناسایی کنید.
- **ویتامین D مصرف کنید.** افراد مبتلا به آسم شدیدتر ممکن است سطح ویتامین D پایینی داشته باشند. شیر، تخم‌مرغ و ماهی‌هایی مانند سالمون همگی حاوی ویتامین D هستند. حتی گذراندن چند دقیقه در خارج از منزل زیر نور خورشید می‌تواند سطح ویتامین D را افزایش دهد.
- **از سولفیت‌ها اجتناب کنید.** سولفیت‌ها می‌توانند علائم آسم را در برخی افراد ایجاد کنند. سولفیت‌ها که به عنوان نگهدارنده استفاده می‌شوند را می‌توان در شراب، میوه‌های خشک، ترشیجات، میگوی تازه و منجمد و برخی مواد غذایی دیگر یافت.
- **همچنین ممکن است مصرف کمتر نمک (سدیم) یا خوردن غذاهای غنی از روغن‌های موجود در ماهی آب سرد و برخی آجیل‌ها و دانه‌ها (اسیدهای چرب امگا ۳) علائم آسم را کاهش دهد.** اما برای تأیید این موضوع به تحقیقات بیشتری نیاز است.

انتخاب آگاهانه در مورد اینکه چه غذاهایی بخوریم و از چه غذاهایی اجتناب کنیم، آسم را درمان نمی‌کند. اما خوردن یک رژیم غذایی متعادل و اجتناب از غذاهای محرک شناخته شده ممکن است علائم و سلامت کلی کودک را بهبود بخشد.

فعالیت و استراحت:

ورزش‌های هوازی بهترین گزینه هستند، اما بهتر است فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که در آن‌ها فرد به طور مداوم ورزش می‌کند و نه به صورت انفجاری و ناگهانی:

- **شنا:** اغلب بهترین ورزش برای کودکان مبتلا به آسم است. هوای مرطوب اطراف استخر معمولاً مجاری هوایی را تحریک نمی‌کند.
 - **پیاده‌روی یا کوهنوردی سبک:** فعالیت‌هایی که شدت آن‌ها تحت کنترل کودک باشد.
- اگر کودک شما اغلب بعد از فعالیت بدنی دچار سرفه یا خس‌خس می‌شود، این مرحله کلیدی است:

- **مشورت با پزشک:** ابتدا باید مطمئن شوید که آسم او با داروهای کنترل‌کننده تحت کنترل است.
- **استفاده از اسپری نجات‌دهنده:** پزشک معمولاً توصیه می‌کند که کودک ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از شروع فعالیت شدید، از اسپری تسکین‌دهنده خود (اسپری آبی) استفاده کند. این کار مجاری هوایی را باز می‌کند و از تنگ شدن آن‌ها حین ورزش جلوگیری می‌کند.
- **گرم کردن طولانی‌تر:** کودک را تشویق کنید که گرم کردن را به آرامی و برای مدت طولانی‌تری (حدود ۱۰ دقیقه) انجام دهد. گرم کردن تدریجی به ریه‌ها کمک می‌کند تا با تغییرات دما و تنفس سریع سازگار شوند.

برخی فعالیت‌ها ریسک بالاتری دارند، نه به خاطر خود فعالیت، بلکه به دلیل شرایط محیطی‌اش:

- **ورزش در هوای سرد یا خشک:** هوای سرد می‌تواند محرک قوی باشد. اگر کودک می‌خواهد در هوای سرد بازی کند، حتماً یک شال یا ماسک روی دهان و بینی او بگذارید تا هوا قبل از رسیدن به ریه‌ها گرم و مرطوب شود.
- **ورزش‌های انفجاری و سریع:** مانند دویدن سرعتی کوتاه یا بسکتبال در محیط بسته می‌تواند محرک باشد، چون فرد نفس عمیق و سریع می‌کشد. این موارد را با احتیاط و پس از مصرف اسپری پیشگیرانه انجام دهد.

اگر کودک حین بازی دچار علائم شد، باید فوراً طبق برنامه اضطراری عمل کنید:

- **توقف فعالیت:** بازی باید متوقف شود.
- **استفاده از اسپری نجات‌دهنده:** طبق برنامه عمل کنید.
- **بازگشت تدریجی:** اگر کودک ظرف چند دقیقه با دارو بهتر شد، می‌تواند فعالیت را با شدت کمتر ادامه دهد. اگر علائم بهبود نیافت یا بدتر شد، باید فعالیت را قطع کرده و اگر بهبود نیافت به پزشک مراجعه کنید.

بهداشت و محیط خانه:

محیط زندگی باید تا حد امکان "تمیز و خنثی" باشد تا ریه‌های کودک آرامش داشته باشند.

- **نظافت منظم:** خانه را مرتباً جارو برقی بکشید (اگر جاروبرقی شما فیلتر HEPA دارد بهتر است) و سطوح را با دستمال مرطوب تمیز کنید تا گرد و غبار معلق در هوا ننشیند.
- **کنترل رطوبت:** از ایجاد رطوبت بیش از حد در خانه (به خصوص حمام و آشپزخانه) جلوگیری کنید، زیرا محیط مناسبی برای رشد کپک‌ها است. از دستگاه رطوبت‌گیر در صورت نیاز استفاده کنید.
- **عطرها و مواد شیمیایی:** از استفاده از خوشبوکننده‌های هوا، اسپری‌های تمیزکننده قوی، و عطرهای تند در خانه خودداری کنید. این مواد شیمیایی می‌توانند به سرعت باعث تحریک مجاری هوایی شوند.



اگر علائم اولیه با مصرف دارو بهبود نیافت یا به این مرحله رسید، باید با پزشک تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید:

- **تغییر رنگ پوست یا لب‌ها:** مشاهده رنگ آبی یا خاکستری کمرنگ در اطراف لب‌ها، ناخن‌ها یا پوست (این نشان‌دهنده کمبود اکسیژن است و بسیار جدی است).
- **تنگی نفس واضح:** کودک نمی‌تواند به راحتی صحبت کند، مدام نفس نفس می‌زند، یا برای نفس کشیدن باید بایستد.
- **فرو رفتن قفسه سینه:** هنگام تنفس، پوست بین دنده‌ها یا زیر قفسه سینه به داخل کشیده می‌شود (نشان‌دهنده تلاش زیاد برای تنفس).
- **عدم تأثیر دارو:** اسپری نجات‌دهنده استفاده شده اما خس‌خس سینه یا تنگی نفس بعد از چند دقیقه بهتر نشده است.

