

آسم در کودکان

آسم یکی از شایعترین بیماری‌های مزمن در کودکان به حساب می‌آید. بیماری آسم در هر سنی بروز می‌یابد ولی بیشترین موارد آسم در کودکان و نوجوانان است. گرچه گفته می‌شود که آسم قابل درمان نیست اما در اکثر مواقع قابل کنترل می‌باشد. هرچه والدین در مورد این بیماری بیشتر بدانند، کنترل آن نیز بهتر خواهد بود.

آیم چیست؟

آسم یک وضعیت التهابی مجاری هوایی می‌باشد، این التهاب سبب می‌شود که عملکرد مجاری هوایی تشدید شده و در نتیجه ضخامت مخاط افزایش یابد و میزان تولید ترشحات نیز افزایش گشته و انقباض عضلات بیشتر می‌شود. این فرآیند منجر به انسداد مجاری هوایی سفتی قفسه سینه سرفه و خس خس می‌شود.

عوامل تسریع و تشدید کننده حملات آسم:

التهاب مجاری هوایی از طریق حساسیت، عفونت‌های تنفسی و ویروسی، موارد محرکی که در هوا وجود دارد ایجاد می‌شود. وقتی یک فرد حساس با این آلرژی‌ها در معرض تماس باشد وقایع پیچیده‌ای در بدن باعث آزاد شدن مواد شیمیایی خاصی می‌شوند. این واسطه‌ها باعث التهاب در مجاری هوایی و مشکلات تنفسی می‌شود.

محرک‌ها: دود سیگار، دود، اسپری و عطرها، ورزش، هوای سرد و تغییرات دما، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مورد استفاده در صنعت

حیوانات: گربه سگ، جوندگان، اسب

تغییرات محیطی و استرس‌های ناشی از آن: جابجایی منزل مدرسه

عواطف شدید: ترس، عصبانیت، گریه و خنده ی شدید.

آلرژی‌های تنفسی در فضا: درختان، گیاهان دانه دار، کپک‌ها، گرده‌های گیاهان، آلودگی هوا و اسپورها

داروها: آسپرین، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (ایندومتاسین، ناپروکسن، ایبوپروفن و مفنامیک اسید)

علائم آسم

تنگی نفس، بدون ترشحات و خس خس سینه از علائم اصلی بیماری آسم است. مومن است حمله با احساس فشار بر روی قفسه سینه خود را نشان دهد.

هر کودکی که دایما دچار سرفه و عفونت تنفسی می‌باشد (ذات‌الریه یا برونشیت) باید از نظر وجود آسم مورد بررسی قرار گیرد. کودکی که پس از گریه یا پیاده روی و یا دویدن دچار سرفه می‌شود نیز ممکن است دچار ابتلا به آسم باشد.

سرفه‌های شبانه نیز میتواند علائم آسم باشد که در اغلب موارد آسم در شب‌ها بدتر میشود.

شیرخواران مبتلا به آسم اغلب دچار سرفه‌های جیغ مانند، تنفس تند بوده و ممکن است مرتب دچار برونشیت یا ذات‌الریه و یا سرماخوردگی شوند.

درمان

درمان بیماری آسم با توجه به نوع آن شدت و مدت ابتلای کودک و علت بروز حملات متفاوت است و تجویز دارو بر اساس نوع آسم می‌باشد. اصلی‌ترین داروهای مورد استفاده در آسم اسپری‌های تنفسی مانند سالیوتامول، تثوفیلین و... می‌باشد همچنین برای مشکلات تنفسی کودک از داروهای کورتیکواستروئید نیز استفاده می‌شود مانند: پردنیزولون، دکزامتازون و...

اگرچه درمان اصلی برای درمان آسم وجود ندارد ولی درمان‌های بسیار خوبی برای کنترل آسم در دسترس هستند.

مراقبت از خود

کودک مبتلا به آسم در صورتی که بدانند چگونه بیماری خود را کنترل کنند، می‌توانند زندگی طبیعی و فعالی داشته باشند.

آنها می‌توانند کار کنند به مدرسه بروند و شبها راحت بخوابند به شرط آنکه کودک و والدین بیمار آموزش‌های لازم را دقیقاً گرفته و رعایت کنند و عمل نمایند. پیشگیری از علائم عموماً بهترین درمان است. برای یک بیمار مبتلا به آسم مهم است که بداند چه موقعیت‌هایی باعث شروع علائم می‌شوند و از آنها تا جاییکه امکان پذیر است پرهیز کنند

والدین گرامی کودک را از مواجهه با علایمی که باعث شروع علایم آسم می شوند دور کنید و به نکات زیر توجه کنید:

گرد و غبار منزل مخلوطی از عوامل آلرژی زاست بنابراین والدین باید توجه داشته باشند که گردگیری باید زمانی صورت پذیرد که کودک در منزل حضور نداشته باشد

سعی کنید تهویه منزل همیشه صورت پذیرد

به جای جارو کردن شستشو مفید تر است

از قالی و قالیچه در اتاق کودک استفاده نکنید زیرا باعث تجمع گردوغبار و قارچ ها در آن می شود

روی بالش و تشک از پوشش پلاستیکی غیر قابل نفوذ استفاده کنید

از بالش پر استفاده نکنید

حیوانات مودار و گلدان هارا از منزل خارج کنید زیرا محل تجمع قارچ ها و سایر مواد آلرژن هستند

پتو و ملحفه ها در آب ۶۰ درجه بشویید و زیر نور مستقیم خورشید خشک کنید

از استعمال سیگار و دخانیات در منزل خود داری کنید

داروهای تجویز شده توسط پزشک همیشه باید در دسترس باشد این داروها اعتیاد آور نیستند

ورزش جهت رشد کودک ضروری است و نباید آنها را به علت وجود بیماری آسم منع کردو باید بیمار را با دارو و درمان صحیح کنترل کرد.کوپک باید داروهای تجویز شده را ۱۵ دقیقه قبل از ورزش دریافت کند.از ورزش در هوای سرد خودداری شود و در طی ورزش از بینی نفس عمیق بکشید و از راه دهان هوا را خارج کند .همیشه قبل از ورزش خود را گرم کند.بهترین ورزش ها شنا و یوگا است.

داروهایس را فراموش نکنید روش صحیح استفاده از اسپری را به او بیاموزید

علایم حمله آسم را به کودک بیاموزید

به منظور بررسی تاثیر داروهای آسم ۲ تا ۳ بار در سال جهت معاینات دوره ای به پزشک مراجعه کنید.

همیشه کودکان را تشویق کنید تا در فعالیت های روزانه ز خود شرکت کنند برای افزایش اعتماد به نفس در کودک او را تشویق کنید کارهای لذت بخش را انجام دهد.

تا جاییکه ممکن است سعی کنید وابسته نشود و مستقل باشد

پاسخ به سوالات برخی از والدین:

بچه من کی از آسم رهایی می یابد؟

بعضی از کودکان زمانی که به ده سالگی یا زودتر می رسند رهایی می یابند در دیگران ممکن است حملات دائمی شود و یا حتی برای چند سال قطع شده مجدد شروع شود.

بچه های دیگر من هم ممکن است آسم بگیرند ؟

آسم واگیر دار نیست بنابراین افراد نمی تواند این بیماری را به دیگران انتقال دهند

اگر چه آسم ریشه خانوادگی دارد اما به این معنی نیست که اگر یک بچه آسم داشته باشد ضرورتا آنهاى دیگر هم داشته باشند

آیا استرس های روحی می تواند نقشی در بروز حملات آسم در کودکان داشته باشند؟

دقیقا عصبانیت و افسردگی می تواند حملات را در کودک آسمی تشدید کند،مشکلات خانوادگی نیز وضعیت را بدتر می کند،یک رفتار مثبت و با اعتماد به نفس در والدین کمک زیادی به کودک مبتلا به آسم می کند

آیا کودک من رژیم غذایی خاصی باید داشته باشد؟

تأثیر رژیم غذایی روی آسم زیاد شناخته شده نیست اگر نوع خاصی از غذا آسم را بدتر می‌کند آن را کامل قطع کنید در اطفال خوردن شیر مادر باعث ایمنی در برابر این بیماری می‌شود.

وقتی کودک می‌خواهد به مدرسه برود من چه کاری باید انجام بدهم؟

مهم است آسم کودک را از معلم مخفی نکنیم و علایم درمان آن را با معلم کودک در میان بگذاریم. مطمئن شوید که کودک داروهای ضروری را در مدرسه مصرف می‌نماید

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما