

تعریف بیماری :

آسم بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است که با دوره های ناگهانی سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و احساس خفگی مشخص می شود.

آسم شایع ترین بیماری مزمن کودکی است و علت اصلی غیبت از مدرسه به شمار می رود. در چند سال اخیر افزایش شیوع آسم در کودکان و نوجوانان سبب شده است که نیاز به مراقبت های پزشکی در این بیماری در مدارس بیشتر شود.



علت دقیق آسم هنوز نامشخص است ولی آنچه که تاکنون روشن شده نشان می دهد که آسم محصولی از ترکیب عوامل محیطی، سبک زندگی و خصوصیات زیستی و ذاتی فرد (ژنتیک) می باشد.

اگر افراد خانواده سابقه انواع آلرژی ها (اگزما، آلرژی بینی، غذایی و آسم) را داشته باشند احتمال بروز آسم در سایر افراد آن خانواده بیشتر می شود.

مهم ترین عوامل محیطی خطر بروز یا شدت آسم:

- مواد حساسیت زا یا آلرژن مانند گرده های گل و گیاه
- عوامل حساسیت زای حیوانات خون گرم مانند مو، پر یا پوست
- انواع سوسک ها و حشرات
- کپک و قارچ ها
- مواد محرک مانند دود سیگار ، دود آتش، آلودگی هوا، مواد شوینده، اسپری های آرایشی، حشره کش ها
- عفونت های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا
- بوهای تند (عطر، ادکلن)، گرد و غبار، رطوبت زیاد و...
- هیپره یا مایت موجود در گرد و خاک خانه ها
- تغییرات آب و هوایی به خصوص هوای سرد و خشک
- تغییرات هیجانی شدید مانند گریه و خنده شدید، غم و شادی مفرط، استرس
- ورزش و فعالیت های فیزیکی
- داروهایی مانند آسپیرین و برخی مسکن ها
- مواد افزودنی در غذاها و آلرژی های غذایی بویژه در کودکان
- عدم تغذیه با شیر مادر
- کمبود ویتامین D
- وزن پایین موقع تولد

علائم زودرس در یک حمله آسم :

در مواقعی که کودک یا دانش آموز در مورد وضعیت سلامتی خود شکایتی دارد، نباید لحظه ای درنگ کرد، دانش آموز ممکن است یک یا چند علامت را در طی فاز اولیه حمله آسم داشته باشد

۱- تغییرات تنفسی

- علائم زودرس : سرفه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس فشار در گلو، تنفس های دهانی
- علائم دیررس: خس خس سینه، تنگی تنفس، تنفس سریع

۲- شکایات کلامی

- اغلب یک دانش آموز که با آسم آشناست حمله ای را که در شرف وقوع است می داند. او به معلمش می گوید: سینه ام سفت است.
- سینه ام می سوزد.
- نمی توانم نفس بکشم.
- دهانم خشک است.
- حالم خوب نیست یا احساس خستگی می کنم.

دانش آموزان در این وضعیت ممکن است به علت تنگی نفس از کلام کوتاه یا بسیار کوتاه یا جملات بریده بریده استفاده کنند.

در صورت بروز علائم آسم باید اقدامات زیر صورت گیرد :

- ۱- اگر دانش آموز در حال ورزش است، ورزش را قطع کنید و وی را در وضعیت راحت قرار دهید تا تنفس آسان داشته باشد (بعضی بیماران ترجیح می دهند که بنشینند و به سمت جلو تمایل یابند)، از دراز کشیدن خودداری کنید
- ۲- به کودک آرامش و اطمینان خاطر بدهید
- ۳- تجویز ۲ پاف سالبوتامول استنشاقی هر ۲۰ دقیقه به کمک محفظه مخصوص تا سه نوبت انجام شود و به والدین اطلاع دهید
- ۴- در صورت حمله شدید و یا عدم پاسخ به درمان پس از سه نوبت تجویز سالبوتامول، شروع استروئید خوراکی طبق دستورالعمل مکتوب و اطلاع به اورژانس.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود

شبکه بهداشت و درمان میامی

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها



آسم در کودکان

ASTHMA IN CHILDREN

امکان دسترسی به داروهای استنشاقی
آسم برای همه بیماران

درمان آسم:

دو دسته اصلی دارویی برای درمان آسم استفاده می شوند:

۱- داروهای تسکین دهنده (سریع الاثر)
این داروها با شل کردن انقباض عضلات دیواره راه های هوایی، سبب گشاد شدن راه های هوایی و در نتیجه کاهش یا رفع علائم آسم می شوند، زمان شروع این داروها چند دقیقه است بنابراین به نام داروهای تسکین فوری نامیده می شوند و در هنگام بروز اولین علائم تشدید بیماری باید بکار روند. معروف ترین دارو از این گروه سالبوتامول می باشد.

۲- داروهای کنترل کننده یا نگهدارنده (پیش گیرنده)
خاصیت مشترک این دسته دارویی، اثرات ضدالتهابی آنهاست و از این راه علائم آسم و احتمال بروز حمله را کاهش می دهند. این دسته دارویی بطور طولانی مدت بکار می روند و استفاده از آن ها باید روزانه و بطور منظم باشد. این داروها نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند. اشکال مختلف آسم پایدار به این گروه دارویی نیاز دارند. مؤثرترین داروی این دسته استروئیدهای (کورتون ها) استنشاقی هستند.

● نکته عملی در استفاده از استروئیدهای استنشاقی این است که پس از استفاده از آنها با محفظه مخصوص، باید برای پیشگیری از عفونت قارچی دهان، شستشوی دهان و قرقره با آب صورت گیرد.



منابع:

راهنمای پیشگیری و کنترل آسم در مدارس

website: <http://iaari.tums.ac.ir>

با ما در ارتباط باشید:

<https://eitaa.com/bh-mayamey>

کنترل آسم:

- بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیر قابل نفوذ پیچیده شوند.
- کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ (۶۰ درجه سانتی گراد) شسته شده و در آفتاب خشک گردد.
- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نشود.
- وسایل فراوان (اسباب بازی، کتاب، مبلمان و...) در داخل اتاق کودک نگهداری نشود.
- بهتر است اتاق خواب کودک آفتاب گیر و دارای نور کافی باشد.
- هنگام نظافت منزل بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد و از جاروبرقی دارای فیلتر مناسب (HEPA) استفاده کرد.
- در صورت تهویه مناسب کلاس می توان به جای جارو کردن با آب شستشو داده شود.
- از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود.
- سوسک از عوامل حساسیت زا است که با روش های مناسب در رفع این حیوان تلاش گردد.
- اجازه سیگار کشیدن در خانه با فضاهای بسته به هیچ کس داده نشود.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر بخصوص در ۶ ماه اول زندگی.
- چاقی و آسم بسیار با هم ارتباط دارند، تنظیم محتوای غذای کودکان و ورزش.
- در مواقع علائم نشان دهنده هشدار شدت آلودگی هوا از ورزش در فضای باز و خروج از منزل اجتناب شود.
- انجام تعمیرات ساختمانی مدرسه و نظافت در زمان تعطیلی مدارس انجام شود.
- در فصل های گرده افشانی با بستن درب و پنجره ها از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری شود.
- از منابع تکثیر قارچ مانند جاهای مرطوب اجتناب شود، و محل های مرطوب (حمام و زیرزمین) مکرراتمیز شوند.
- از نگهداری گلدان های زینتی و متعدد در کلاس درس و منزل خودداری شود.