

آسم در کودکان

تعریف :

یک بیماری جدی مزمن شایع غیرواگیردار همراه با التهاب مجاری هوایی ، حملات مکرر، خس خس و تنگی نفس این بیماری در تمام سنین می تواند وجود داشته باشد اما ۵۰٪ از موارد در کودکان زیر ۱۰ اتفاق می افتد.

علائم شایع :

تنفس طبیعی و راحت برای بیمار دشوار می گردد. علائم آسم عودکننده بوده و ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشند. حملات آسم ممکن است خفیف ، شدید و گاه کشنده باشند و در حملات شدید مراقبتهای پزشکی لازم است. احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس ، خس خس سینه به هنگام بازدم ، سرفه (مخصوصا در شب) و معمولا همراه با خلط غلیظ یا شفاف و زرد ، تنفس سریع و سطحی که به هنگام نشستن بهتر می شود. مشکل در تنفس ، انقباض عضلات گردن ، عدم تحمل ورزش ، سختی تنفس ، افزایش ضربان قلب ، پوست آبی رنگ شده و عرق کرده ، اضطراب از علائم دیگر بیماری است.

علائم بیماری شدید (حمله حاد) :

سیانوز شدن پوست ، خستگی زیاد ، تنفس صدادار شبیه خرخر ، ناتوانی در صحبت کردن ، تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی قراری یا گیجی

عوامل افزایش دهنده خطر:

وجود سایر بیماری های آلرژیک مثل اگزما یا تب یونجه
سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی های دیگر
قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر
سیگار کشیدن
مصرف بعضی از دارو ها مثل اسپرین
استرس های مختلف
عفونت های ویروسی
ورزش شدید و ناگهانی
ناراحتی عاطفی
بوهای زیان بار و دود تنباکو

پیشگیری:

حملات آسم قابل پیشگیری است. هر بیمار باید از عوامل محرک و مزاحمی که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم می شوند اجتناب کند. از مواد آلرژیک زای شناخته شده و آلاینده های هوا دوری کنید.

درمان آسم در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد. اما در صورت تجویز حتما دارو را تا انتها کامل نماید. از دود تحت هر عنوان بپرهیزد و در معرض دود افراد سیگاری قرار نگیرد از مصرف اسپرین و داروهای ضد فشار خون مثل آنتول و پرنالول خودداری نماید. از راه رفتن در اماکن شلوغ دوری کنید.

از خوردن غذا های محرک ذکر شده خودداری کنید

به صورت روزانه ورزش کنید اما از خستگی روزانه اجتناب کنید

دارو هایی که به منظور پیشگیری از بروز حملات آسم تجویز می شوند را به طور منظم مصرف کنید

توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می کنید مشکلی ندارید، مصرف دارو ها را قطع نکنید. از مصرف اسپرین خودداری کنید. به دنبال عوامل آغاز کننده حمله آسم بگردید و از آنها دوری کنید. حرکات کمک کننده به تخلیه ترشحات تنفسی را انجام دهید.



عوارض احتمالی:

نارسایی تنفسی، عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم

درمان:

مراقبت اورژانسی و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم، روان درمانی یا مشاوره در صورتی که آسم با استرس در ارتباط باشد حتی المقدور مواد آلرژی زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید داروهای را که به طور منظم استفاده می کنید همیشه به همراه داشته باشید. در زمان هایی از سال که مواد آلرژی زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

فعالیت:

در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را حفظ کنید، اما از ورزش ناگهانی خودداری کنید. اگر دنبال ورزش سنگین حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کمی آب گرم بنوشید. درمان با داروهای گشاد کننده نایژه غالباً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می آورد.

رژیم غذایی :

از خوردن غذا هایی که به آن ها حساسیت دارید خودداری کنید روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

علائم جدید و بدون توجه: شما دچار حمله آسمی شده اید که به درمان جواب نمی دهد .
دارو های مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشد.

نکاتی در جهت پیشگیری از حملات آسم

۱. از حضور در خانه ایی که حیوان حساسیت زا دارند اجتناب کنید
۲. از بکار بردن بالش یا تشک حاوی ابریشم یا پر اجتناب کنید
۳. بالشها و تشکها را در پوششهای پلاستیکی و غیر قابل نفوذ بپیچید
۴. کلیه ملحفه ها را در هفته ایی یکبار در آب داغ (۵۵ درجه سانتی گراد) بشویید.
۵. در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید
۶. در فصل گرده افشانی پنجره ها را بسته نگه دارید
۷. در صورت ابتلا به آسم به هیچ وجه سیگار نکشید و اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.
۸. تغذیه انحصاری شیر خواران با شیر مادر تا ۶ ماهگی یکی از راههای پیشگیری از وقوع آسم است.