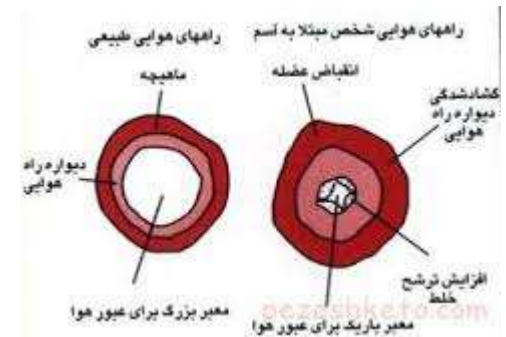


## آموزش‌های هنگام ترفیص و اقدامات فرد مراقبتی:

آسم، اختلال التهابی مزمن راه هوایی است. بیماری جدی و مزمن ریه است که در کودکان شایعتر است و داروها تنها راه کنترل بیماری نیستند هر بیمار باید راه شروع بیماری خود را بداند و بدان عمل نماید

عوامل شروع "عوامل محرک و مزاحمی هستند که سبب التهاب مجاری هوایی و بدتر شدن بیماری آسم میشوند شما میتوانید با شناخت و اجتناب از تماس کودک خود را با عوامل شروع حمله پیشگیری نمایید

علائم: تنگی نفس، خس خس سینه و سرفه می باشد.



## نمونه ای از عوامل شروع عبارتند از:

1. حیوانات دست آموز مثل گربه سگ و پرندگان که به هیچ وجه اجازه ورود این حیوانات را به خانه ندهید. سوسک نیز از شایعترین آلرژنهای محرک به شمار می آید.
2. از بکار بردن بالش یا تشک حاوی پراچنتاب کنید. پوشاندن بالش ها و تشک ها با پوشش پلاستیکی
3. ویا بالش و تشک فرد مبتلا را در پوشش پلاستیکی بپیچید.
4. کلیه ملحفه ها را هفته‌ای یکبار در آب داغ (۵۵ درجه سانتی گراد) بشوئید.
5. رطوبت خانه را کاهش دهید.
6. در فصل گرده افشانی پنجره ها را بسته نگهدارید
7. در صورت امکان از قالی بعنوان کف پوش استفاده نکنید و حداقل مکان از فرش در اتاق خواب استفاده نشود
8. دود سیگار یکی از مهمترین عوامل محرک و آغازگر حملات آسم است بنایرین اجازه سیگار کشیدن در خانه را به هیچ کس ندهید.
9. عدم استفاده از مواد حساسیت زا (مانند سفیده تخم مرغ - ماهی - شیر گاو -

- فرآورده های گندم - سویا - آجیل - مرکبات - ... در ابتدای شروع تغذیه کمکی شیر خوار از وقوع آسم کمک میکند
10. دستگاههای مولد گرما میتوانند منشا ایجاد ذرات محرک و سبب تشدید علائم آسم و آلرژی باشند. استفاده از دود کشتهای منسب و تهویه کافی محیط داخل ساختمان ضروری است.
  11. شستشوی پرده ها و اسباب بازیهای پشمی و پارچه ای کودکان.
  12. پیشگیری از سرماخوردگی و سایر عفونت های تنفسی و ویروسی. زیرا میتوانند سبب بروز یا تشدید علائم آسم. بویژه در کودکان بشوند.
  13. پرهیز از انجام فعالیت‌های سنگین بدنی و ورزشی. جهت پیشگیری موثر و مناسب حتما قبل از انجام این نوع فعالیت ها با پزشک خود مشورت نمائید.
  14. دوری و پرهیز از مناطق شهری پر جمعیت بعلت آلودگی هوا
  15. هنگام تمیز کردن اتاق ها (تی کشیدن) کودک را از اتاق خارج نمائید.

# هو الشافى



موسسه خدمات درمانی البرز

## با آرزوی سلامتی و موفقیت

پمفلت آموزشی

جهت کودکان مبتلا به آسم

تهیه کننده: بخش اطفال

بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش



۱۶. بعد از استفاده از داروهای استنشاقی محل اسپری ها و بعد از استفاده از نبولایزر حتما دهانشویه با آب ساده انجام شود تا از عفونت های قارچی در دهان پیشگیری گردد.

تمرینات تنفسی به منظور طولانی کردن زمان بازدم انجام گردد. مانند دمیدن گلوله پنبه ای یا نوپ پینگ پنگ روی میز. دمیدن فرفره یا جلوگیری از افتادن کاغذ به وسیله فوت کردن

