



آسم عارضه ای رایج ناشی از تنگ شدن مجاری هوایی کوچک در ریه ها می باشد. این تنگ شدن زمانی اتفاق می افتد که مجاری هوایی متورم و ملتهب شده و منجر به تولید خلط بیشتری می شوند. علاوه بر این، نوارهای عضلانی پیرامون مجاری هوایی تنگ تر می شوند. این تغییرات ورود هوا به ریه ها و خروج آن را دشوارتر می کنند، و موجب خس خس سینه، سرفه و مشکلات تنفسی می شوند.

خس خس سینه در نوزادان و کودکان نوپا بسیار رایج است، ولی همه کودکانی که خس خس سینه دارند مبتلا به آسم نمی شوند. از هر چهار کودک، حدود یک کودک در مدت زمانی طی دوران کودکی مبتلا به آسم تشخیص داده می شود.

با درمان صحیح، تقریباً همه کودکان دارای آسم می توانند در ورزش ها مشارکت کنند و زندگی های فعالی داشته باشند. کودکان دارای آسم باید یک برنامه اقدامات عملی برای آسم داشته باشند که به شما بگوید چگونه از رخدادهای آسم (که بعضی وقت ها حملات آسم نامیده می شود) پیشگیری کنید و در زمان رخداد آسم چگونه آن را مدیریت کنید.

آسم می تواند غیرقابل پیش بینی باشد، و به صورت متفاوت بر هر کودک تأثیر می گذارد. آسم بسیاری از کودکان به هنگام بزرگ شدن خوب می شود.

نشانه ها و علائم آسم

علائم رایجی که نشان دهنده آن هستند که کودک شما دچار حمله آسم شده است، عبارتند از:

- مشکلات تنفسی - فرزند شما ممکن است در زمان آرام بودن نفس کم بیاورد، احساس تنگی در قفسه سینه کند، برای نفس کشیدن سخت تلاش کند، یا نتواند به علت کم آوردن نفس، جملات کامل را تکمیل کند. ممکن است به نظر رسد او کمیود انرژی دارد.
 - خس خس سینه - زمانی است که صدای نفس کشیدن فرزندتان همانند صدای سوت باشد.
 - سرفه - این معمولاً شب هنگام یا در ساعات اولیه صبح؛ وقتی هوا خنک است؛ و در زمان ورزش کردن، اتفاق می افتد. سرفه کردن به تنهایی به معنای آسم نمی باشد.
- موارد فوق علائم یک حمله آسم خفیف می باشند. این علائم اغلب برای دو یا سه روز، و بعضی وقت ها بیشتر ادامه خواهند داشت. بیشتر رخدادهای آسم خفیف می باشند.

در یک رخداد آسم حاد:

- فرزند شما ممکن است برای نفس کشیدن تقلا کند، بسیار پریشان، خسته یا حتی سست و لخت شود
 - درحالیکه تلاش می کند نفس بکشد، شما ممکن است حرکات مکشی عمیق را در گلو یا قفسه سینه او مشاهده کنید.
- هنگام رخداد آسم حاد، سریعاً آمبولانس خبر کنید.

چه چیزی باعث آسم می شود؟

عامل بروز آسم اغلب نامعلوم است. می تواند در خانواده ها ارثی باشد، و آسم برخی از کودکان مرتبط با عوارض دیگر، مانند آگزما، تب یونجه و آلرژی ها می باشد.

موارد زیادی می توانند عامل رخداد آسم باشند. رایج ترین عامل، عفونت تنفسی ناشی از ویروس، مانند سرماخوردگی، است. سایر عوامل رایج رخداد آسم عبارتند از:

- ورزش
- تغییرات در آب و هوا یا هوای بادی
- هییره های داخل خانه، گرده ها یا حیوانات خانگی.

دود سیگار، حتی بوی سیگار البسه یا مبلمان، می تواند عامل حمله آسم شود، در نتیجه اجازه ندهید هیچ فردی در منزل شما و در نزدیکی فرزندتان سیگار بکشد.

در حالیکه دانستن اینکه آسم در چه زمان اتفاق می افتد همیشه ممکن نیست، دانستن اینکه چه چیزهایی ممکن است باعث بروز آسم فرزندتان بشود مفید می باشد، تا بتوانید از آنها پرهیز کنید.

در چه زمان باید به پزشک مراجعه کنید

اگر فرزند شما مشکلات نفس کشیدن، خس خس سینه یا سرفه دارد، مهم است که برای مشورت در مورد اینکه آیا می تواند آسم باشد یا خیر، او را به پزشک ببرید. اگر فرزند شما آسم دارد، از پزشک خود بخواهید یک برنامه اقدامات عملی برای آسم تهیه کند. این برنامه به شما می گوید که چگونه از حملات آسم پیشگیری کنید و در زمان حمله آسم چگونه آن را مدیریت کنید.

درمان - برنامه های اقدامات عملی برای آسم

برنامه اقدامات عملی برای آسم فرزند خود را باید در جایی قرار دهید که به راحتی بتوانید آن را پیدا کنید. اطمینان حاصل کنید که هر فردی که از فرزند شما مراقبت می کند می داند که فرزندتان آسم دارد و هنگام رخداد آسم درک کند که چه کارهایی باید انجام بدهد.

پیشگیری مهمترین بخش درمان است. از چیزهایی که عموماً منجر به حمله آسم می شوند پرهیز کنید، و حالت های دیگر مانند تب یونجه و آگزما را تحت کنترل نگه دارید.

دو نوع دارویی که اکثر اوقات توسط کودکان دارای آسم استفاده می شوند، تسکین دهنده ها و پیشگیرنده ها می باشند. در موارد شدیدتر، استفاده از کنترل کنندگان الزامی می شود.

تسکین دهنده ها

تسکین دهنده ها به باز کردن مجاری هوایی کمک می کنند تا نفس کشیدن آسان تر شود. آنها تنگی لوله های تنفسی را کاهش می دهند و عبور هوا را آسان تر می کنند، و علائم آسم را تسکین می دهند. تسکین دهنده ها سریع عمل می کنند - معمولاً در چندین دقیقه. رایج ترین داروهای تسکین دهنده salbutamol است، که عموماً به نام Ventolin شناخته می شود.

طی رخداد آسم، فرزند شما هر دو تا چهار ساعت نیاز به تسکین دهنده دارد. پس از بهتر شدن حمله اولیه، فرزند شما باید سه تا چهار بار در روز به مصرف تسکین دهنده ادامه دهد تا سرفه و خس خس سینه برطرف شوند.

پزشک شما ممکن است prednisolone (یک نوع استروئید) نیز تجویز کند. این دارو باعث می شود لوله های تنفسی نسبت به Ventolin زودتر واکنش نشان بدهند. همچنین به پیشگیری از التهاب و محدودیت جداره مجاری هوایی کمک می کند.

پیشگیرنده ها

پیشگیرنده ها به پیشگیری از وقوع رخداد آسم کمک می کنند. Flixotide یا Pulmicort پیشگیرنده هایی استنشاقی هستند، و Singulair پیشگیرنده ای به شکل قرص است. داروهای پیشگیرنده باید هر روز مصرف شوند.

همه کودکان به داروی پیشگیرنده نیاز ندارند. اگر فرزند شما در هفته بیش از یک بار علائم آسم را داشته باشد، پزشک شما ممکن است استفاده از داروی پیشگیرنده را پیشنهاد دهد. کودکانی که از پیشگیرنده ها استفاده می کنند باید به صورت منظم به پزشک مراجعه کنند، تا اطمینان حاصل شود داروها به درستی کار می کنند. پزشک در صورت نیاز، دوز داروها را تنظیم می کند.

کنترل کننده ها

در زمانی که علائم آسم را نتوان تنها با استفاده از پیشگیرنده ها کنترل کرد، گروهی از داروها به نام کنترل کننده ها، مانند Serevent و Formoterol، را نیز می توان استفاده کرد. آنها به روشی همانند Ventolin و Bricanyl کمک می کنند، ولی اثری طولانی مدت دارند. کنترل کننده های علائم همیشه به همراه پیشگیرنده ها مصرف می شوند، و اغلب در یک افشانه ترکیب شده اند.

دادن داروی آسم

استنشاق بهترین روش مصرف بیشتر داروهای آسم می باشد. نیولایزرها دستگاه هایی هستند که داروهای مایه را به بخاری تبدیل می کنند که می توان آن را از طریق یک ماسک یا دهان گیر دمید. اکثر کودکان با اسپری از اسپیسر (محفظه های آسم یار) استفاده می کنند، که بخوبی نیولایزرها کار می کند. دستگاه های اسپیسر ارزان تر، استفاده از آنها سریعتر و قابلیت حمل آنها از نیولایزرها، که معمولاً در بیمارستان ها و آمبولانس ها مورد استفاده قرار می گیرند، بیشتر است.

اطمینان حاصل کنید که فرزندتان می داند چگونه داروهای آسم خود را مصرف کند، و شما می دانید که چگونه به او کمک کنید. به برگه اطلاع رسانی ما [آسم - استفاده از اسپیسرها](#) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_use_of_spacers) مراجعه کنید.

اطمینان حاصل کنید که فرزند شما داروی آسم خود را همیشه همراه خود داشته باشد.

هنگام بروز حمله آسم چه کارهایی باید انجام دهید

اگر فرزند شما حمله آسم داشته باشد، توصیه های برنامه اقدامات عملی آسم فرزند خود را دنبال کنید، یا مراحل 4x4x4 کمک های اولیه آسم زیر را انجام دهید:

1. فرزند خود را در راحتی صاف بنشانید و آرام بمانید.
2. اسپری تسکین دهنده آبی رنگ را تکان دهید و 4 نفس مجزا از طریق اسپیسر، اگر موجود باشد، به او بدهید. هر بار یک نفس به او داده و بعد از هر نفس، از فرزند خود بخواهید 4 نفس از اسپیسر بکشد.
3. چهار دقیقه صبر کنید. چنانچه آسم فرزندتان بهتر نشد، مرحله 2 را تکرار کنید.
4. چنانچه او همچنان بهتر نشده باشد، سریعاً با آمبولانس تماس بگیرید. اعلام کنید که فرزندتان در موقعیت آسم اضطراری قرار دارد. در زمانی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید، مدام مراحل 2 و 3 را تکرار کنید.

نکاتی مهمی که باید به یاد داشته باشید

- از پزشک خود یک برنامه اقدامات عملی آسم بخواهید
- درمان تسکین دهنده باید برای تسکین علائم آسم استفاده شود.
- درمان پیشگیرنده، چنانچه توسط پزشکتان تجویز شده باشد، باید هر روز مورد استفاده قرار گیرد.
- اطمینان حاصل کنید که فرزندتان می داند چگونه داروهای آسم خود را مصرف کند، و شما می دانید که چگونه به او کمک کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما داروی آسم خود را همیشه همراه خود داشته باشد.
- اگر فرزند شما حمله آسم داشته باشد، برنامه اقدامات عملی آسم یا مراحل 4x4x4 کمک های اولیه آسم را انجام دهید.
- اگر علائم فرزندتان بسیار سریع وخیم شده، یا شدیداً کم نفس است، نمی تواند صحبت کند، یا لبهای او آبی شده باشد، با آمبولانس تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- اطلاعات در مورد سلامتی کودکان: [آسم - استفاده از اسپیسرها](#) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers)
- اطلاعات در مورد سلامتی کودکان: [آسم - ویدئوها](#) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos)
- Better Health Channel: [کمک های اولیه برای آسم در مواقع اضطراری](#) (-betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid)
- [National Asthma Council Australia](#) (nationalasthma.org.au)
- [Asthma Australia](#) (asthmaaustralia.org.au/vic/home)

• [ASCIA- Australia Society Clinical Immunology and Allergy inc.](http://allergy.org.au) (allergy.org.au)

• برنامه آسم جامعه محلی در [منطقه غربی](http://cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) ویکتوریا (cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) یا [منطقه شمالی](http://dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program) ویکتوریا (dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program)

تهیه شده توسط The Royal Children's Hospital تحت حمایت دولت ایالتی ویکتوریا. rch.org.au/kidsinfo

بازنگری شده در 2018

اطلاعات در مورد بهداشت کودکان توسط The Royal Children's Hospital Foundation حمایت می شود. برای اهدای کمک مالی، به rchfoundation.org.au مراجعه کنید



سلب مسئولیت

این اطلاعات نباید جایگزین گفتگو با پزشک یا متخصص مراقبت های بهداشتی تان بشود. RCH تمامی تلاش معقول را به عمل آورده تا اطمینان حاصل کند این اطلاعات در زمان نشر دقیق و صحیح باشد. RCH مسئولیت هرگونه اشتباه، سوء تعبیر، یا موفقیت هر یک از روش های درمان مطرح شده در این برگه ها را عهده دار نمی باشد. این اطلاعات به صورت منظم به روز می شوند. همیشه برگه ها را چک کنید تا اطمینان یابید نسخه جدید را دارید.