

## راهنمای آموزش خودمراقبتی کودک مبتلا به آسم

### □ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ◆ برای مقابله با هییره یا مایت (نوعی انگل ریز از دسته کنه ها) موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالش ها و تشک ها در پوشش های غیرقابل نفوذ (مثلاً پوشش پلاستیکی) پیچیده شوند و کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ 60 درجه سانتیگراد شسته و در آفتاب خشک شوند. در صورت امکان نباید از قالی به عنوان کفپوش استفاده کرد و وسایل فراوان (مانند اسباب بازی، کتاب و مبلمان) نیز نباید در داخل اتاق کودک نگهداری شوند.
- ◆ هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.
- ◆ باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک نیز باید اجتناب شود. سوسک نیز یکی از عوامل حساسیت زا است.
- ◆ باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افراد خودداری شود.
- ◆ هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و ورزش در فضای آزاد اجتناب کرد.
- ◆ تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در 6 ماه اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود.
- ◆ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفیدکننده ها و جوهر نمک واکنش نشان می دهند. از این عوامل محرک نی ز باید اجتناب شود.
- ◆ گرده های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم و آلرژی فصلی می شوند. باید با بستن در و پنجره از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.
- ◆ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می شوند. کپک ها و قارچ ها از عوامل حساسیت زا در فضاهای بسته به شمار می روند.
- ◆ ورزشهایی مانند شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری ارجح هستند. در هر صورت، باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزش در بعضی از افراد می تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران، به خصوص در هوای سرد و خشک؛ باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمش های سبک گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم بیماری می شوند، باید نیم ساعت قبل از شروع ورزش، داروی سالبوتامول را دریافت نمایند.

### □ با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه شود :

- ◆ تنگی نفس و افزایش تعداد تنفس
- ◆ بی قراری و احساس بیم و ترس همراه با تعریق
- ◆ استفاده از عضلات کمکی تنفسی
- ◆ درد شکم، به دلیل فشار در نتیجه تنفس دشوار
- ◆ سرفه شدید.

