



تشخیص آسم دوران کودکی

در صورت مشاهده علائم آسم در کودک باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. پزشک در ابتدا به معاینه انجام خواهد داد و برای این کار به بررسی علائم بالینی کودک می-پردازد. سپس برای تشخیص دقیق-تر به عملکرد ریه با پیک فلومتر می پردازد.

راهکارهای پیشگیری از آسم دوران کودکی

اگر کودک شما آسم را در ژن‌های خود داشته باشد، هیچ کاری نیست که بتوانید انجام دهید تا از ابتلا فرزندتان به آسم به طور قطعی و کامل جلوگیری کنید و تا زمانی که کودک نشانه‌های مزمن، مانند خس خس سینه و سرفه-ی مداوم را نشان ندهد، شما متوجه مشکل آسم در او نخواهید شد. اگر اقدامات زیر را انجام دهید ممکن است بتوانید شدت علائم فرزند خود را به حداقل برسانید:

1. قرارگیری کودک در معرض هیبره‌ها را به حداقل

برسانید: رویه‌ای از جنسی غیرقابل نفوذ روی تشک کودک بکشید، فرش، موکت و اسباب‌بازی‌های کرک و خردار را از اتاق کودک خارج کنید، به جای پرده‌های پارچه‌ای سنگین از کرکره استفاده کنید و یک بار در هفته رویه‌های تخت او را در آب داغ بشویید.

2. کودکان را از دود سیگار دور نگه دارید:

دود سیگار به لحاظ تکنیکی آلرژن محسوب نمی‌شود، اما ریه‌ها را تحریک می‌کند.

- افزایش حساسیت سیستم ایمنی بدن باعث می شود که ریه ها و مجاری تنفسی در معرض عوامل محرک خاص متورم شده و مخاط تولید کنند.
- آلرژی به گرد و غبار، شوره حیوانات خانگی، گرده گل و کپک
- تغییرات آب و هوایی

علائم آسم دوران کودکی

- سرفه‌های مکرر که وقتی کودک شما یک عفونت ویروسی دارد بدتر می‌شود.
- سرفه‌های زیاد، زمانی که کودک شما خواب است یا با ورزش یا هوای سرد تحریک می‌شود.
- صدای سوت یا خس خس هنگام بازدم
- تنگی نفس
- گرفتگی یا گرفتگی قفسه سینه

آسم دوران کودکی همچنین ممکن است باعث موارد زیر شود:

- مشکل خواب به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس خس سینه
- حملات سرفه یا خس خس سینه که با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا بدتر شود.
- تأخیر در بهبود یا برونشیت پس از عفونت تنفسی
- مشکل تنفسی که مانع بازی یا ورزش می‌شود.
- خستگی، که می‌تواند به دلیل کمبود خواب باشد.

علائم آسم از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و می‌تواند با گذشت زمان بدتر یا بهتر شود. کودک شما ممکن است فقط یک نشانه داشته باشد، مانند سرفه طولانی‌مدت یا احتقان قفسه سینه. تشخیص این‌که آیا علائم کودک شما ناشی از آسم است یا خیر، ممکن است دشوار باشد. خس خس دوره‌ای یا طولانی و سایر علائم شبیه آسم می‌تواند ناشی از برونشیت عفونی یا سایر مشکلات تنفسی نیز باشد



آسم در کودکان

آسم دوران کودکان یکی از بیماری‌های مزمنی است که ریه‌ها و مجاری تنفسی را درگیر می‌کند و اگر کودک در معرض عوامل محرک خاصی مانند استنشاق گرده گل، سرماخوردگی و یا عفونت تنفسی قرار گیرد، ریه‌ها ملتهب می‌شوند و مشکلات زیادی را برای سلامتی به وجود می‌آورند. این بیماری می‌تواند در بازی، ورزش و خواب کودکان تداخل ایجاد کند و اگر کنترل نشود باعث حملات خطرناک آسم میشود.

عوامل ایجاد آسم دوران کودکی

در پژوهش‌هایی که طی ۲-۱ دهه گذشته در مرکز تحقیقات ایمونولوژی، آسم و آلرژی انجام گرفت مشخص گردید که فقدان آموزش والدین، در صدر علل بستری شدن کودکان دچار آسم شدید و حاد در بیمارستان مرکز طبی کودکان بوده است.

بهتر است بدانید که علت این بیماری هنوز به طور کامل مشخص نیست اما تصور می‌شود موارد زیر سبب بروز این بیماری شوند:

- بیماری ارثی آلرژی
- والدین مبتلا به آسم
- ابتلا به برخی از عفونت‌ها مجاری تنفسی در سنین پایین (عفونتهای ویروسی مانند سرماخوردگی)
- عوامل محیطی مانند دود سیگار یا سایر آلودگی‌ها (قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا مانند دود تنباکو)

را تشدید کرده و طول مدت آن را افزایش داده که در بعضی موارد ممکن است چند سال طول بکشد.

بهتر است بدانید که تا ۴۰ درصد از کودکان می‌توانند به رینیت آلرژیک مبتلا باشند. اگر یک یا هر دو والدین حساسیت داشته باشند، احتمال ابتلا به آلرژی در کودک آن‌ها بیشتر می‌شود.

نکات مختلفی وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توانید علائم آلرژی در کودکان را کاهش دهید. علاوه بر داروها و درمان‌های پزشکی می‌توانید با دور نگه داشتن کودک از عوامل آلرژی‌زا به بهبود او کمک کنید.



آسم و آلرژی در کودکان (48) 1402	
گردآورنده	الهام سرتکی سوپروایزر آموزش سلامت
استاد علمی	دکتر بزرگری فوق تخصص آسم و آلرژی اطفال
منبع	www.dorvana.com
سال تهیه	1402

آلرژی (واکنش آلرژیک) وقتی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه عوامل بی‌ضرر محیطی مانند گرده گل را به عنوان عوامل مضر و خطرناک شناسایی می‌کند و آنتی‌بادی خاصی به نام IgE تولید می‌کند.

تشخیص زود هنگام آلرژی کودکان کیفیت زندگی فرزندمان را بهبود می‌بخشد، تعداد روزهای غیبت از مدرسه را کاهش می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا اوقات فراغت خود را به جای مراقبت از کودکمان، به تفریح و گذراندن زمان با او بپردازیم.

علائم آلرژی در کودکان

- آگزما، کهیر، خارش
- تنگی تنفس (آسم)
- عطسه، سرفه، آبریزش بینی و خارش چشم
- ناراحتی معده و روده

مواد غذایی آلرژی دار



آیا راهی برای کنترل حساسیت در کودکان وجود دارد؟

کودکان همیشه در معرض ابتلا به سرماخوردگی هستند؛ اما زمانی که آبریزش بینی و عطسه آن‌ها تا چند هفته ادامه پیدا کند، لازم است تا احتمال بیماری حساسیت و آلرژی بررسی شود. عطسه‌های طولانی‌مدت، گرفتگی بینی یا آبریزش بینی نشانه‌هایی از وجود رینیت آلرژیک یا حساسیت کودکان است. در واقع مجموعه‌ای از علائم هستند که در اثر واکنش‌های حساسیت‌زای بدن به محیط اطراف، بروز می‌کنند و وجود آن‌ها احتمالاً به خاطر حساسیت کودک است. گاهی اوقات این علائم می‌تواند ناشی از حساسیت فصلی باشد. از طرفی گردوغبار، پرندگان و حیوانات خانگی ممکن است حساسیت کودکان

3. قرارگیری کودک در معرض آلودگی هوا را محدود

کنید: آلاینده‌های هوا مثل اوزون می‌توانند ریه‌ها را تحریک کنند

4. از شومینه یا بخاری چوبی دوری کنید: اگرچه گرما و

صمیمتی که این وسایل به خانه می‌دهند و سوسه‌انگیز است، اما دود آنها ممکن است سیستم تنفسی کودکان را تحریک کند.

5. تماس با حیوانات را مدیریت کنید: اگر فرزندتان به حیوان

خانگی شما آلرژی پیدا کرده است، در صورت امکان حیوان خانگی‌تان را در خارج از خانه نگه دارید.

6. کپک‌های موجود در خانه را کاهش دهید: در صورت لزوم

از یک دستگاه تهویه ی هوا یا رطوبت‌گیر استفاده کنید تا سطح رطوبت بین ۳۵ تا ۵۰ درصد نگه داشته شود. سطوح کپک‌زده را هم با استفاده از صابون و آب تمیز کنید. برای جلوگیری از رشد کپک اطمینان حاصل کنید که لباس‌ها یا سطوح مرطوب یا نم‌دار در اسرع وقت خشک می‌شود.



آلرژی در کودکان

کودکانی که عطسه یا سرفه می‌کنند ممکن است به آلرژی دچار شده باشند.

کودکانی که پس از خوردن یک غذای خاص دچار درد شکم یا تهوع می‌شوند نیز ممکن است آلرژی داشته باشند. هر کودکی شاید دچار آلرژی شود، ولی شیوع آلرژی در کودکانی که خانواده آن‌ها آلرژی دارند بیشتر است.

سیستم ایمنی یک شبکه پیچیده از سلول‌ها و ارگان‌های اختصاصی است که بدن را در مقابل عوامل خارجی مضر محافظت می‌کند. هنگامی که بدن ما در معرض عوامل مضرى مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها قرار می‌گیرد، سیستم ایمنی با فعال کردن سلول‌ها (گلبول‌های سفید) و تولید آنتی‌بادی‌ها (مواد تولیدی گلبول سفید علیه هر عامل بیماری‌زای خاص) با این عوامل مضر مقابله می‌کند.