

۱۳. داروها را طبق توصیه پزشک مصرف کنید.

۱۴. ورزش های دیافراگمی و تفریحی که لب ها بسته است انجام دهد مثل : فوت کردن، ۳-۴ بار ورزش تنفسی است.

۱۵. موقعیتهایی را ایجاد کنید که احساس موفقیت و پیشرفت کند. تشویق به انجام بازی های فعال نماید مانند : دویدن، توپ بازی، سرسره بازی.



منبع : کتاب کودکان مارلو

تهیه کننده : خانم قربانی سوپر وایزر آموزش سلامت

و خانم شبانکاره مسول بخش اطفال

تاریخ تهیه : پاییز ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری : پاییز ۱۴۰۳

تایید کننده : خانم دکتر شکوفه حدادی

۳. تامین اکسیژن : اکسیژن مربوط با ماسک یا سوند اکسیژن باید فراهم آید.

۴. کودک باید استراحت و خواب کافی داشته باشد و فعالیت های وی به حد اقل کاهش یابد.

۵. برای پیشگیری از برگشت غذا به ریه کودک (آسپیراسیون) تا زمان اجازه پزشک مایعات و غذا از راه دهان ندهید.

۶. از فیزیوتراپی در جریان آسم استفاده نکنید باعث آشفته گی کودک میشود، کودک رابه انجام سرفه موثر تشویق کنید.

۷. تامین استراحت : مراقبت به گونه ای بای د باشد که آرامش کودک مختل نگردد. خواندن کتاب، نگاه کردن به تلویزیون یا گوش دادن به آهنگ کمک کننده است.

۸. رژیم غذایی : از مصرف مواد غذایی خاص، تخم مرغ، شکلات، توت فرنگی، مرکبات، ماهی در دوره شیر خواری خودداری شود.

۹. محیط عاری از گرد و خاک برای کودک فراهم کنید.

۱۰. از رفتن به مکان هایی که امکان رشد قارچ وجود دارد جلوگیری کنید مثل : زیر زمین، پارکینگ.

۱۱. اگر کودک نسبت به پشم حیوانات حساسیت دارد از نگهداری حیوانات اهلی خودداری کنید.

۱۲. از رفتن به مکان هایی که دود سیگار وجود دارد جلوگیری کنید.



آسم در کودکان

آسم یک رویداد قابل برگشت انسداد راه هوایی است که به علت واکنش شدید راه هوایی (نایژه و نایژک ها) نسبت به محرکین مختلف حادث میشوند.

شروع آسم معمولا طی ۵ سال اول زندگی است. کسالت ناشی از این کودکی میتواند اختلالاتی در ابعاد جسمی - ذهنی رشد اجتماعی و تکامل کودکان بوجود آورد.

توصیه های پرستاری:

۱. حمایت عاطفی : ارتباطات مثبت خانوادگی با فرزند خود داشته باشید.

۲. کودک بهتر است در وضعیت نشسته قرار گرفته با بالش هایی او را حمایت کرد.