

مواردی که افراد مبتلا به آسم باخ از آن پرهیز کنند هر چند ممکن است یک فرد مبتلا به آسم با همه موارد این فهرست مشکل نداشته باشد:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم

گرد گل و گناه	عطر، اسپند	بعضی غذاها
گردوخاک، هوای سرد	کپک	دود سرگاز و قلیان
پوست و موی حیوانات خانگی و پرنده خانگی	آلودگی هوا	خوشبوکننده های محلی



رژیم غذایی :

از مواد کم آلرژی استفاده کنید و مصرف مواد غذایی خاص، تخم مرغ، شکلات، توت فرنگی، مرکبات، ماهی در صورت وجود آلرژی و توصیه پزشک معالج خودداری شود.

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده سایت وزارت بهداشت

شناسنامه پمفلت آموزشی کد PED-5-97	
عنوان	آسم در کودکان
تهیه کننده	ام البنین بشیرزاده
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ پاییز
نظر کیفی	متخصص کودکان و نوزادان
دکتر فرامرز صادقی دکتر عبدالیاسط خطیبی زاده دکتر نگین خوشبخت	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

توصیه های خانگی:

۱. تماس کودک با هرگونه مواد حساسیت زا و حیوانات خانگی مانند مایت، گرد و غبار، سوسک کاهش دهید.
۲. محیط عاری از گرد و خاک برای کودک فراهم کنید.
۳. از تماس و استنشاق مواردی همچون بوی سیگار، حشره کش ها، اسپری خوش بو کننده و وایتکس و شیشه شوی، عطر گلها و گیاهان بخصوص در فصل بهار و هنگام گرده افشانی گیاهان، اسپند. جلوگیری کنید
۴. اگر کودک نسبت به حیوانات خانگی و پشم و موی حیوانات حساسیت دارد از نگهداری حیوانات اهلی خودداری کنید.
۵. رطوبت خانه جهت جلوگیری از رشد قارچ و کپک را کاهش دهید
۶. تعداد اسباب بازی مثل عروسک پارچه ای را کم کنید.
۷. ملحفه و رختخواب کودک را بادامی حداقل ۵۵ درجه شستشو شود در صورت شستشو با آب سرد، در برابر آفتاب پهن نمائید.
۸. با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر کودک فراهم کنید.

۹. برای کودک در خروج وی از منزل به خصوص در باد از

(ماسک و شال) در صورت تحمل استفاده کنید.

۱۰. تهویه اتاق کودک مناسب باشد.

۱۱. از مصرف غذاهای سرخ کرده، پرادویه و محرک برای کودک

خودداری کنید.

تحرک و فعالیت:

❁ موقعیتهایی را ایجاد کنید که احساس موفقیت و پیشرفت

کند. تشویق به انجام بازیهای فعال نمایید مانند دویدن،

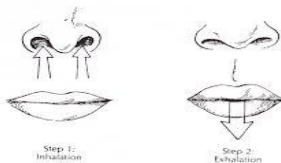
توپ بازی، سرسره بازی، ورزشهای رقابتی اما کنترل

بر نحوه صحیح تنفس داشته باشد و در صورت تنگی نفس

هنگام ورزش، ورزشهای با فعالیت کمتر داشته باشد

❁ ورزشهای دیافراگمی و تفریحی که لبها بسته (غنچه) است

انجام دهد مثل: فوت کردن روزانه ۳-۴ بار.



شکل ۳-۱۱: روش تنفس لب غنچه ای.