

آسم در کودکان

آسم در کودکان بیماری التهابی دستگاه تنفسی و مجاری هوایی است که باعث می‌شود مجاری تنفسی کودک در برابر محرک‌ها واکنشی شدید نشان دهد. این واکنش‌ها باعث التهاب و مسدودیت مجاری تنفسی می‌شوند. آسم کودکان یکی از بیماری‌های رایج دستگاه تنفسی است که متأسفانه به دلایل نامشخصی شیوع آن در جهان رو به افزایش است. افراد در هر سنی ممکن است به بیماری آسم مبتلا شوند اما در کودکان اولین علائم مربوط به آسم تا سن ۵ سالگی خود را نشان می‌دهند. اگر والدین کودک با علائم این بیماری آشنا نباشند و نتوانند در همان مراحل اولیه بیماری را تشخیص دهند، ممکن است به ریه‌های کودک آسیب رسیده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی نظیر برونشیت و ذات‌الریه را در کودک افزایش دهد.

علائم آسم در کودکان

در آسم دوره کودکی، ریه‌ها و راه‌های هوایی در معرض محرک‌های خاصی مانند استنشاق گرده یا سرماخوردگی یا سایر عفونت‌های تنفسی به راحتی ملتهب می‌شوند. آسم کودکان می‌تواند علائم آزاردهنده روزانه‌ای ایجاد کند که در بازی، ورزش، مدرسه و خواب اختلال ایجاد می‌کند. در برخی از کودکان، آسم کنترل نشده می‌تواند باعث بروز حملات خطرناک آسم شود.

آسم کودکان نسبت به آسم بزرگسالان بیماری متفاوتی نیست، اما کودکان با چالش‌های منحصر به فردی روبرو هستند. این وضعیت یکی از دلایل اصلی مراجعه به بخش اورژانس، بستری شدن در بیمارستان و از دست دادن روزهای حضور در مدرسه است.

متأسفانه، **آسم** کودکان قابل درمان نیست و علائم می‌تواند تا بزرگسالی ادامه یابند. اما با درمان مناسب، شما و فرزندتان قادر هستید علائم را تحت کنترل داشته باشید و از آسیب به ریه‌های در حال رشد جلوگیری کنید.

علائم و نشانه‌های رایج آسم کودکان عبارتند از:

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

آسم در کودکان 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 آنفولانزا بدتر می‌شود
- تاخیر در بهبودی یا [برونشیت](#) پس از عفونت تنفسی
- مشکل تنفسی که بازی یا ورزش را مختل می‌کند
- خستگی که می‌تواند به دلیل عدم خواب راحت باشد

علائم و نشانه‌های آسم کودکان از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و ممکن است با گذشت زمان بدتر یا بهتر شود. کودک شما ممکن است تنها یک نشانه داشته باشد، مانند سرفه طولانی مدت 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 مدت و سایر علائم شبه آسم می‌تواند ناشی از برونشیت عفونی یا سایر مشکلات تنفسی باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت مشکوک شدن به آسم، کودک خود را نزد پزشک ببرید. درمان زودهنگام به کنترل علائم و احتمالاً پیشگیری از حملات آسم کمک می‌کند. اگر متوجه هر یک از موارد زیر شدید با پزشک فرزندتان وقت ملاقات بگیرید:

- سرفه‌ای که ثابت است، متناوب است یا به نظر می‌رسد با فعالیت بدنی مرتبط باشد
- هنگامی که کودک شما نفس خود را بیرون می‌دهد صدای خس خس یا سوت مانند به گوش می‌رسد
- [تنگی نفس](#) یا تنفس سریع
- شکایت از تنگی قفسه سینه
- دوره‌های مکرر برونشیت یا ذات‌الریه مشکوک

- اگر کودک شما آسم دارد، ممکن است جملاتی مانند "سینه‌ام خش دار است" یا "من همیشه سرفه می‌کنم" بگوید. به سرفه‌هایی که ممکن است کودک شما را در هنگام خواب بیدار نکند گوش دهید. گریه، خنده، فریاد زدن یا واکنش‌های احساسی شدید و استرس نیز ممکن است باعث سرفه یا خس خس سینه شود.

اگر کودک شما به عنوان فرد مبتلا به آسم تشخیص داده شد، ایجاد یک برنامه برای کنترل آسم می‌تواند به شما و سایر مراقبان کمک کند تا علائم را کنترل کرده و بدانید که در صورت بروز حمله آسم چه کاری انجام دهید.

چه زمانی باید به دنبال درمان اورژانسی بود؟

در موارد شدید، ممکن است سینه و پهلوه‌های کودک‌تان را ببینید که در حالی که او برای نفس کشیدن تلاش می‌کند به سمت داخل کشیده شود. کودک شما ممکن است ضربان قلب، عرق کردن و درد قفسه سینه را افزایش دهد. اگر کودک شما هر یک از مشکلات زیر را تجربه می‌کند باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید:

- باید در وسط صحبت کردن متوقف شود تا نفس خود را تازه کند
 - از عضلات شکم برای تنفس راحت‌تر استفاده می‌کند
 - هنگام تنفس سوراخ‌های بینی وی گشاد می‌شود
 - آنقدر برای نفس کشیدن تلاش می‌کند که هنگام نفس کشیدن، شکم زیر دنده‌ها مکیده می‌شود.
- حتی اگر کودک شما مبتلا به آسم تشخیص داده نشده است، اگر مشکل تنفسی داشت، فوراً به پزشک مراجعه کنید. اگرچه دوره‌های آسم از نظر شدت متفاوت است، حملات آسم می‌تواند با سرفه شروع شود که به خس خس سینه و تنفس سخت تبدیل می‌شود.

علل ایجاد آسم در کودکان

علل آسم کودکان به طور کامل شناخته نشده است. برخی از عواملی که تصور می‌شود دخیل هستند عبارتند از:

- سابقه ارثی در ایجاد آلرژی
- وجود تاریخچه بیماری آسم در خانواده
- برخی از انواع عفونت‌های راه هوایی در سنین بسیار پایین

- قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی مانند دود سیگار یا سایر آلودگی‌های هوا

افزایش حساسیت سیستم ایمنی باعث می‌شود که ریه‌ها و راه‌های هوایی در هنگام قرار گرفتن در معرض محرک‌های خاص متورم شده و مخاط تولید کنند. واکنش به یک محرک می‌تواند به تعویق بیفتد، و شناسایی آن را دشوارتر کند. محرک‌ها از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و امکان دارد شامل موارد زیر باشد:

- عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی
 - قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا، مانند دود تنباکو
 - [آلرژی](#) به کنه‌های گرد و غبار، شوره حیوانات خانگی، گرده گل یا کپک
 - فعالیت بدنی
 - تغییرات آب و هوا یا هوای سرد
- گاهی اوقات، علائم آسم بدون هیچ محرک ظاهری نیز رخ می‌دهد.

عوامل خطر

عواملی که ممکن است احتمال ابتلای کودک شما به آسم را افزایش دهند عبارتند از:

- قرار گرفتن در معرض دود تنباکو، از جمله مدت کوتاهی بعد از تولد
- واکنش‌های آلرژیک از جمله واکنش‌های پوستی، آلرژی‌های غذایی یا تب یونجه (رینیت آلرژیک)
- سابقه خانوادگی آسم یا آلرژی
- زندگی در منطقه‌ای با آلودگی بالا
- چاقی
- شرایط تنفسی، مانند آبریزش مزمن یا گرفتگی بینی (رینیت)، سینوس‌های ملتهب (سینوزیت) یا ذات الریه
- سوزش سردل بیماری رفلاکس معده به مری یا GERD

- مرد بودن (جنسیت)

عوارض آسم کودکان

آسم ممکن است باعث بروز تعدادی از عوارض شود، از جمله:

- حملات شدید آسم که نیاز به درمان اورژانسی یا مراقبت‌های بیمارستانی دارند
- کاهش دائمی عملکرد ریه
- از دست دادن روزهای حضور در مدرسه یا عقب ماندن از مدرسه
- بد خوابی و خستگی
- علائمی که با بازی، ورزش یا سایر فعالیت‌ها تداخل دارند

راه‌های جلوگیری از ابتلا به آسم در کودکان

برنامه ریزی دقیق و اجتناب از محرک‌های آسم بهترین راه برای جلوگیری از حملات آسم است.

- قرار گرفتن در معرض محرک‌های آسم را محدود کنید. به کودک خود کمک کنید از آلرژن‌ها و محرک‌هایی که باعث علائم آسم می‌شوند دوری کند.
- اجازه ندهید دیگر افراد در اطراف فرزندان سیگار بکشند. قرار گرفتن در معرض دود تنباکو در دوران نوزادی یک عامل قوی و بسیار خطرناک برای ابتلا به آسم کودکان است و همچنین یکی از محرک‌های رایج حملات آسم تلقی می‌شود.
- فرزندان را تشویق کنید تا فعال باشد. تا زمانی که آسم کودک شما به خوبی کنترل شود، فعالیت بدنی منظم می‌تواند به ریه‌ها کمک کند تا کارآمدتر فعالیت‌های خود را انجام دهند.
- در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید. به طور منظم فرزند خود را چک کنید. علائمی که نشان می‌دهد آسم کودک شما ممکن است تحت کنترل نباشد را نادیده نگیرید، مانند نیاز به استفاده مکرر از یک استنشاق سریع تسکین دهنده.

- آسم با گذشت زمان تغییر می‌کند. مشورت با پزشک فرزندتان می‌تواند به شما در انجام برنامه‌های درمانی مورد نیاز برای تحت کنترل نگه داشتن علائم کمک کند.
- به فرزندتان کمک کنید وزن مناسبی داشته باشد. اضافه وزن می‌تواند علائم آسم را بدتر کند و کودک شما را در معرض خطر سایر مشکلات سلامتی قرار دهد.
- سوزش سردل را تحت کنترل نگه دارید. رفلاکس اسید یا سوزش سردل شدید بیماری ریفلاکس معده به مری یا GERD ممکن است علائم آسم کودک شما را بدتر کند. او ممکن است برای کنترل رفلاکس اسید به داروهای بدون نسخه یا تجویزی نیاز داشته باشد.

تشخیص آسم در کودکان

تشخیص آسم ممکن است سخت باشد. پزشک کودک شما علائم و فراوانی آنها و سابقه پزشکی کودک را بررسی می‌کند. ممکن است کودک شما برای رد سایر شرایط و شناسایی محتمل ترین علت بروز علائم به آزمایشاتی نیاز داشته باشد.

تعدادی از بیماری‌های دوران کودکی می‌توانند علائمی مشابه علائم آسم داشته باشند. برای پیچیده‌تر شدن موضوع، این شرایط معمولاً با آسم نیز رخ می‌دهد. بنابراین، پزشک کودک شما باید تعیین کند که آیا علائم کودک شما ناشی از آسم، وضعیتی غیر از آسم، یا آسم و شرایط دیگر است. شرایطی که می‌توانند علائمی شبیه آسم ایجاد کنند عبارتند از:

- رینیت
- سینوزیت
- رفلاکس اسید یا بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD)
- ناهنجاری‌های راه هوایی
- تنفس دشوار
- عفونت‌های دستگاه تنفسی مانند برونشیت و ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV)

در زیر آزمایشاتی وجود دارد که ممکن است فرزند شما به آن نیاز داشته باشد.

تست‌های عملکرد ریه **اسپیرومتری** : پزشکان آسم را با همان آزمایشاتی که برای شناسایی بیماری در بزرگسالان استفاده می‌شود، تشخیص می‌دهند. اسپیرومتری میزان هوا و سرعت بازدم کودک شما را اندازه‌گیری می‌کند. ممکن است کودک شما در حالت استراحت، پس از ورزش و پس از مصرف داروهای آسم، آزمایشات عملکرد ریه داشته باشد.

تحریک بروکو : یکی دیگر از تست‌های عملکرد ریه، تحریک بروکو است. با استفاده از اسپیرومتری، این آزمایش نحوه واکنش ریه‌های شما به برخی تحریکات، مانند ورزش یا قرار گرفتن در معرض هوای سرد را اندازه‌گیری می‌کند.

تست نیتریک اکساید بازدهی : اگر تشخیص آسم پس از آزمایش‌های عملکرد ریه نامشخص باشد، پزشک ممکن است اندازه‌گیری سطح اکسید نیتریک را در نمونه بازدهی تنفس کودکان توصیه کند. آزمایش اکسید نیتریک همچنین می‌تواند به تعیین اینکه آیا داروهای استروئیدی ممکن است برای آسم کودک شما مفید باشد یا خیر کمک کند.

با این حال، آزمایش‌های آسم مورد استفاده قبل از 5 سالگی دقیق نیستند. برای کودکان کوچکتر، پزشک شما بر اطلاعاتی که شما و فرزندتان در مورد علائم ارائه می‌دهید تکیه می‌کند. گاهی اوقات نمی‌توان تشخیص را تا دیرتر، پس از ماه‌ها یا حتی سال‌ها مشاهده علائم انجام داد.

تست‌های آلرژی برای آسم آلرژیک

اگر به نظر می‌رسد که کودک شما آسم دارد که ناشی از آلرژی است، پزشک ممکن است آزمایش پوستی آلرژی را توصیه کند. در طی یک آزمایش پوستی، پوست با عصاره‌های مواد آلرژی‌زای رایج مانند شوره حیوانات، کپک یا کنه‌های گرد و غبار خراشیده می‌شود و برای نشانه‌هایی از واکنش آلرژیک مورد مشاهده قرار می‌گیرد.