



راهنمای آموزشی شماره (4)

راهنمای مراقبت از کودکان مبتلا به بیماری های حاد تنفسی در بحران های طبیعی و جنگ



اداره سلامت کودکان و تغذیه با شیر مادر
مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

والدین گرامی؛ در دوران بحران و جنگ تمامی مراکز درمانی و اورژانس در حال ارائه خدمت هستند

در صورت وجود هر یک از **علائم و نشانه های خطر** زیر در کودک به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه

نمایید:

- کودک قادر به نوشیدن یا شیرخوردن نیست.
- کودک استفراغ های مکرر دارد.
- کودک خواب آلودگی غیرعادی یا کاهش هوشیاری دارد.
- کودک در جریان این بیماری تشنج داشته است.

تسکین و درمان عفونتهای تنفسی

عفونتهای تنفسی از شایع ترین بیماریهای کودکان است که هر ساله کودکان زیادی به آن مبتلا می شوند. در زمان بحرانهای طبیعی و جنگ، آگاهی والدین درخصوص مراقبت از کودک در منزل و رفع مشکلات تغذیه ای می تواند به بهبود بیماری کمک کند.

سرفه یا تنفس مشکل، در کودکان کمتر از 5 سال است. دامنه علل ایجاد کننده این مشکلات از یک بیماری خفیف، خود به خود محدود شونده تا بیماری های شدید تهدید کننده حیات متفاوت است.

اکثر کودکان دارای علایم سرفه، عطسه، آبریزش بینی، اشک ریزش یا قرمزی چشم و گرفتگی صدا (خشونت صدا) بیماری شدید نداشته، نیازی به درمان آنتی بیوتیک ندارند و در منزل قابل درمان هستند. ولی در صورت بروز علایمی مانند تنفس تند یا توکشیده شدن قفسه سینه یا خرخر سینه، کودک مبتلا به پنومونی شدید یا یک بیماری شدید بوده و احتمالاً نیاز به درمان آنتی بیوتیکی دارد و بایستی برای ارزیابی بیشتر به پزشک مراجعه کرد.

درمان کودک مبتلا به علایم تنفسی در منزل: در صورت ابتلای کودک به بیماریهای تنفسی، بعد از

مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی، بخشی از درمان کودک باید در منزل انجام شود. لذا دانستن موارد

زیر جهت مراقبان یا والدین کودک ضروری است:

- اگر کودک به صورت انحصاری با شیرمادر تغذیه می شود، هیچ گونه نوشیدنی یا ماده دیگری به او ندهید. شیر مادر بهترین تسکین دهنده خانگی برای شیرخوارانی است که تغذیه انحصاری با شیر مادر دارند. به همین دلیل کافی است، به دفعات بیشتری به شیرخوار شیر بدهید.
- در شیرخوار بالای 6 ماه مصرف بیشتر مایعات و ادامه شیردهی توصیه می شود. شیر مادر را به دفعات بیشتر بدهید.
- تهیه و خوراندن آب ولرم با عسل و آبلیمو با غلظت مناسب برای کودکان بالای یک سال برای تسکین درد و رقیق شدن ترشحات حلق و سرفه در کودک موثر است.
- به کودک مقادیر بیشتری مایعات بخصوص آب میوه تازه بدهید.
- استفاده از شربت های ضدسرفه یا ضدحساسیت در کودکان زیر 2 سال ممنوع است.
- قطره کلرورسیدیم بینی را با احتیاط در سوراخ های بینی بچکانید و بینی کودک را تمیز کنید.
- از بخور آب بدون هیچ ماده افزودنی نظیر داروها و گیاهان استفاده کنید.
- از مصرف داروهای گیاهی یا خانگی در شیرخواران زیر 2 سال پرهیز کنید.
- استفاده از هرگونه داروی گیاهی یا سنتی به شکل خوراکی یا بخور بدون اجازه پزشک ممنوع است.
- شستشوی مکرر دستها و صورت در مادر و کودک در درمان بیماری بسیار موثر است.
- کودک را از هرگونه تماس با محرک های تنفسی از جمله دود سیگار، قلیان و غیره دور نگه دارید و تهویه محیط با دمای مناسب و هوای تازه را فراهم کنید.
- توصیه می شود مقدار داروهای خوراکی را با استفاده از سرنگ بدون سوزن اندازه گیری کنید و سپس با سرنگ یا قاشق مناسب به کودک بدهید.
- برای قطع تب کودک از استامینوفن استفاده کنید؛ به طور معمول تن شویه برای کاهش تب توصیه نمی شود.
- تنها در صورتی از ایبوپروفن استفاده کنید که استامینوفن در دسترس ندارید یا تب کودک با استامینوفن قطع نمی شود
- عفونت های ویروسی به طور طبیعی در عرض مدت یک تا دو هفته بهبود می یابند.