

سرماخوردگی

اول از همه، مهم است بدانید به طور متوسط هر کودک در طول سال ۶ تا ۱۰ بار سرما می خورد. بسیاری از این سرماخوردگی ها خفیف است و گاهی حتی والدین متوجه آن نمی شوند. علت سرماخوردگی ویروس ها هستند. آنتی بیوتیک ها هیچ تأثیری بر ویروس های عامل سرماخوردگی ندارند. علایم سرماخوردگی را به آسانی می توانید در خانه کنترل کنید. هر چند بیماری کودک در خانه می تواند ناراحت کننده باشد، اکثر کودکان دچار سرماخوردگی نیاز ندارند به پزشک مراجعه کنند. استفراغ گهگاه، پس از حملات سرفه شایع است و علامت مهم و نگران کننده ای نیست. سرماخوردگی می تواند سرفه خشک ایجاد کند که ۲ تا ۳ هفته پس از بهبود دیگر علایم، همچنان باقی بماند. گلودرد و گوش درد نیز به طور شایع همراه با سرماخوردگی بروز می کنند

علایم محتمل عبارتند از:

- ◀ آبریزش بینی
- ◀ احتقان بینی
- ◀ تورم غدد لنفاوی گردن
- ◀ گلودرد
- ◀ گوش درد
- ◀ آبریزش چشم
- ◀ سرفه
- ◀ تب
- ◀ تحریک پذیری
- ◀ کاهش اشتها
- ◀ خواب ناآرام



سرماخوردگی کودکان



از اینجا
شروع کنید

علایم متداول سرماخوردگی

- آیا کودک تان زیر ۳ ماه است؟ **یا**
- آیا کودک شما تبی بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی یا ۳۹ درجه سانتی‌گراد مقعدی دارد؟ **یا**
- آیا کودک به شدت ناخوش به نظر می‌رسد؟ **یا**
- آیا کودک در تنفس مشکل دارد؟ **یا**
- آیا کودک شما در بلع مشکل شدید دارد؟

بله

در صورت لزوم
از داروی ضد تب
استفاده کنید

هم اکنون به مرکز
بهداشتی درمانی
مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

- آیا تب بیش از ۳۷/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی یا ۳۸ درجه سانتی‌گراد مقعدی بیش از سه روز وجود دارد؟ **یا**
- آیا کودک به خوبی مایعات نمی‌نوشد؟ **یا**
- آیا ترشح بینی پیوسته سبز رنگ است؟ **یا**
- آیا کودک خلط سبز رنگ دارد؟

بله

به مرکز بهداشتی
درمانی مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

هر ۴ ساعت بر اساس این تابلو از ابتدا
کودک را بررسی کنید.

سرماخوردگی



توصیه‌های خانگی

به یاد داشته باشید سرماخوردگی نیاز به درمان آنتی بیوتیکی ندارد. آنتی بیوتیک‌ها دوره سرماخوردگی را کوتاه و آن را درمان نمی‌کنند.

با رعایت توصیه‌های زیر می‌توانید به فرزندتان کمک کنید حس بهتری داشته باشد.

۱. اگر کودک تب دارد به راهنمای موجود برای تب کودکان مراجعه کنید.
۲. برای رفع تب و ناراحتی، استامینوفن یا بروفن به کودک بدهید. به هیچ بیمار زیر ۲۰ سالی که بیماری ویروسی دارد نباید آسپرین داد.
۳. برای آبریزش بینی، اگر کودک تان می‌تواند تشویقش کنید که فین کند. به او نگویند دماغش را بالا نکشد. این کار در واقع راه خوبی برای تمیز کردن مجرای بینی است و باعث می‌شود عفونت به گوش یا سینوس‌ها گسترش نیابد. در کودکان کوچکی که نمی‌توانند فین کنند و بینی‌شان را تمیز کنند، افشانه آب‌نمک (سالین) بینی که از داروخانه قابل خرید است، می‌تواند به تمیز کردن بینی کمک کند. از افشانه‌های ضداحتقان بینی برای کودکان استفاده نکنید.
۴. برای رفع انسداد بینی، در حالی که کودک به پشت خوابیده، ۳ قطره آب گرم در هر یک از سوراخ‌های بینی بریزید. پس از ۱ دقیقه، از کودک بخواهید فین کند. هر اندازه که لازم می‌دانید می‌توانید این کار را تکرار کنید.
۵. داروهای ضداحتقان خوراکی یا ترکیبی، مثل دیفن‌هیدرامین کامپاند، می‌توانند به خشک شدن آبریزش بینی و بهبود خواب کمک کنند البته به یاد داشته باشید اگر بیماری قلبی، پرفشاری خون بالایی کنترل نشده یا آسم شدید وجود دارد، نباید از داروهای ضداحتقان استفاده کرد. داروهای آنتی هیستامین برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی‌شوند.
۶. اگر به خواب رفتن یا تمرکز کودک در مدرسه با مشکل مواجه است می‌توان از شربت‌های ضدسرفه حاوی دکسترومتورفان کمک گرفت. نباید سرفه خلط‌دار یا مرطوب را سرکوب کرد زیرا این نوع سرفه اخلاط سینه را پاک می‌کند. اگر کودک مشکلات تنفسی دارد (مثل آسم) نباید دکسترومتورفان به وی داد. به کودکان کمتر از یک سال به هیچ وجه دکسترومتورفان ندهید.
۷. خوردن چند جرعه مایعات گرم به آرام شدن سرفه کمک می‌کند. آب گرم با شکر یا آب میوه گرم مثل شربت لیمو یا سوپ جوجه گزینه‌های خوبی هستند.



سرماخوردگی

توصیه‌های خانگی

۸. قرص‌های مکیدنی در کودکان بالای ۲ سال که امکان مکیدن دارند، می‌تواند به رفع خشکی و سوزش گلو کمک کند مشروط بر اینکه کودک بتواند یک آبنبات سفت را بمکد.
۹. نگذارید کودک در معرض دود سیگار قرار بگیرد.
۱۰. کودک نباید ورزش و بازی کند و باید به خوبی استراحت کند. به کودک مایعات اضافی بدهید. اگر دستگاه بخور سرد دارید، از آن استفاده کنید.
۱۱. اگر کودک تان شیرخوار است، شیردهی را قطع نکنید. ممکن است لازم شود دفعات تغذیه را افزایش دهید.
۱۲. شستن دست‌ها می‌تواند از گسترش عفونت پیشگیری کند.