

### ❖ توجه :

سرفه: عکس العمل بدن برای تمیز کردن دستگاه تنفسی و خلاص شدن از خلط (موکوس و چرک) و میکروب ها در گلو می باشد. بنا براین هنگامی که سرفه سبب تولید خلط می شود برای توقف سرفه دارو مصرف نکنید بلکه کاری کنید که خلط را شل کرده و آن را بیرون دهد.

### ❖ توجه :

یکبار ابتلا به پنومونی و یا درمان ناقص آن شما را مستعد ابتلا به عفونت های عودکننده ی تنفسی می نماید.



### چند نکته ی مهم:

سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.

اول پاییز جهت واکسینا سیون برعلیه آنفلوآنزا، با پزشک خود مشورت نمایید.

از فعالیت بیش از حد در طی دوره ی بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت، دوره هایی از استراحت بگنجانید.

در هوای آلوده از منزل خارج نشوید و هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب بپوشید.

از ماسک یا شالگردن هنگام خروج از منزل به خصوص در باد و کوران استفاده کنید.

از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند: غذاهای چرب، سرخشده و پرادویه خودداری نمایید.

از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.

از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده، وایتکس و شیشه شوی اجتناب نمایید و سعی کنید اتاق استراحت فرزند شما تهویه مطلوبی داشته باشد.

از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای استنشاقی استفاده نمایید.



مددجوی گرامی

با سلام

بیماری پنومونی که نام قدیمی آن ذات الریه است عفونت یا التهاب شدید یک یا هر دو ریه به صورت همزمان است که سبب بروز علائم تنفسی می شود. در این بیماری حبابچه های هوایی موجود در ریه ها پر از چرک و سایر مواد مایع می شود و رسیدن اکسیژن به خون با مشکل مواجه می گردد. اگر اکسیژن موجود در خون شما کاهش یابد سلولهای بدن شما به درستی کار خود را انجام نخواهند داد.

ذات الریه در هر سنی بروز می کند هر چند در بعضی از افراد و گروه های سنی شایع تر بوده، ممکن است علائم بسیار شدید تری هم داشته باشد اما نوزادان، کودکان، افراد مسن، سیگاری ها، افراد مبتلا به بیماری هایی مانند ریوی، بیماری های سیستم ایمنی یا اختلالات تغذیه ای بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند. به علت مصرف آنتی بیوتیک متاسفانه انواع مقاوم باکتری های ایجاد کننده این بیماری ایجاد شده است.

در دنیا ذات الریه به عنوان یکی از علل بیماری، ناتوانی و مرگ کودکان زیر پنج سال قلمداد می شود.

علائم پنومونی: بیشتر افراد مبتلا در ابتدا علائم ساده سرما خوردگی مانند سرفه، گلودرد و عطسه رادارند که با تب همراه است و گاهی در کودکان این علائم به صورت بی اشتها و تب بروز می کند که حتما باید به پزشک مراجعه کنند. رعایت بهداشت فردی از قبیل شستن دست ها، نکشیدن سیگار و تزریق واکسن روش های پیشگیری از ابتلا به بیماری پنومونی است.

علائم خطر:

۱- کودک کمتر از ۲ ماه: کاهش قدرت مکیدن- تشنج در چند روز اخیر- استفراغ مکرر- تنفس تند (۶۰ بار در دقیقه یا بیشتر)

باز و بسته شدن (پرش) پره های بینی هنگام تنفس - تو کشیده شدن (عمیق و قابل رویت) ناله کردن هنگام بازدم - بی حالی و کاهش سطح هوشیاری- تحرک کمتر از معمول - برآمدگی ملاج- دمای بدن بیش از ۳۷ درجه و کمتر از ۳۶ درجه - رنگ پریدگی شدید- سیانوز

۲- کودک ۲ ماه تا ۵ سال: قادر به نوشیدن یا شیر خوردن نباشد- تشنج در چند روز اخیر- استفراغ کردن همه چیز - خواب آلودگی غیر عادی یا عدم هوشیاری

اقدام لازم هنگام مشاهده نشانه های خطر: در صورت مشاهده هریک از نشانه های خطر باید کودک را به نزدیک ترین واحد بهداشتی انتقال دهید.

درمان: کودک مبتلا به سرما خوردگی یا سرفه را با دادن داروهای بی ضرر خانگی می توان تسکین داد و اگر بهبود نیافت ۵ روز بعد پیگیری می کنید.

اگر سرفه بیش از ۳ هفته ادامه داشت می تواند یکی از نشانه های سل، آسم، سیاه سرفه یا مشکل دیگری باشد.

تغذیه: در طول بیماری و حداقل ۲ هفته بعد از آن باید با زیاد کردن تعداد دفعات غذا خوردن از عقب ماندن رشد جلوگیری کرد برای آسان تر شدن بهتر است از غذاهایی مانند سوپ، آش، فرنی و ... که احتیاج به جویدن ندارد استفاده شود.

پیگیری: کودک مبتلا به بیماری شدید یا پنومونی شدید- ۲۴ ساعت پس از ارجاع به واحد بهداشتی

کودک مبتلا به سرما خوردگی یا سرفه - اگر بهبود نیافت ۵ روز بعد پیگیری شود.

کودک مبتلا به پنومونی خفیف - ۲ روز بعد از درمان دارویی

