

توصیه‌های خانگی

مشکل در تنفس

- تعداد زیاد تنفس، بیش از ۶۰ بار در دقیقه
- فرو رفتن پوست اطراف گردن هنگام تنفس
- فرورفتن عضلات بین دنده‌ای (تو کشیده شدن قفسه سینه) یا زیر دنده‌ها
- رنگ کبود لب‌ها، دست‌ها یا پاها

مشکل در بلع

- عدم امکان بلع مواد جامد یا مایع بدون ایجاد حالت خفگی
- آبریزش مداوم از دهان

توصیه‌های خانگی الف

۱. برای تب خفیف و ناخوشی از مسکن‌ها مانند استامینوفن استفاده کنید (صفحه‌های ۸ و ۶۰ را ببینید).
۲. اگر کودک آبریزش بینی دارد صفحه ۲۶ را مطالعه کنید.
۳. بخور سرد می‌تواند به کاهش تورم راه‌های هوایی فوقانی که باعث آزدگی و به دنبال آن سرفه می‌شود، کمک کند. در معرض هوای خنک شب یا بخور ناشی از دوش سرد قرار گرفتن کودک می‌تواند باعث بند آمدن سرفه ظرف ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شود. این کار را می‌توان در صورت نیاز تکرار کرد. اگر در کاهش علائم موفق نبودید در بیمارستان درمان دارویی اختصاصی برای این موقعیت وجود دارد.
۴. از قرار گرفتن کودک در معرض دود سیگار یا دیگر مواد محرک محیطی جلوگیری کنید.
۵. به شیر دادن (چه شیر مادر، چه شیر با شیشه) به شیرخوار ادامه دهید. بالا بردن تعداد دفعات شیردهی و کم کردن حجم هر وعده ممکن است به تحمل بهتر کودک کمک کند.

توصیه‌های خانگی ب

۱. برای تب خفیف و ناخوشی از مسکن‌هایی مثل استامینوفن استفاده کنید (صفحات ۸ و ۶۰ را ببینید).
۲. اگر کودک آبریزش از بینی دارد صفحه ۲۶ را ببینید.
۳. به شیردادن به شیرخوار ادامه دهید. می‌توانید وعده‌های کوچکتر را امتحان کنید. هنگام بیماری کودک ممکن است به آسانی خسته شود.
۴. از قرار گرفتن کودک در معرض دود سیگار یا دیگر مواد محرک محیطی جلوگیری کنید.
۵. معمولاً داروهای ضدسرفه برای کودکان بالای ۱ سال، با نظر پزشک تجویز می‌شود.

سرفه

سرفه یکی از شایع ترین علامت‌ها در کودکان است. سرفه گهگاهی، یک واکنش طبیعی برای پیشگیری از ورود مایعاتی مثل مخاط و بزاق به ریه‌هاست. ولی اگر سرفه تداوم یابد اغلب نشانه‌ای از مشکلات راه‌های هوایی کودک است. این مشکل می‌تواند به علت تکامل ناهنجار راه‌هوایی، وجود جسم خارجی در راه هوایی یا عفونت باشد. مشکل می‌تواند در هر جایی از بینی تا حلق، راه‌های هوایی فوقانی و حتی ریه‌ها باشد. اغلب از نوع سرفه می‌توان متوجه شد که کدام بخش از راه‌های هوایی مشکل دارد و مشکل چیست. مشکلات بینی در صفحه ۲۶ مورد بحث قرار گرفته است. شایع ترین مشکل راه‌های هوایی فوقانی، عفونتی ویروسی است که کroup (خروسک) خوانده می‌شود. مشکلات شایع راه‌های هوایی تحتانی عبارتند از برونشیت (التهاب راه‌های هوایی)، عفونت ریه و آسم. هر کودکی که سرفه‌اش تداوم داشته باشد یا به مشکل تنفسی مبتلا باشد باید به پزشک مراجعه کند.

از اینجا
شروع کنید

هم اکنون
به بیمارستان
مراجعه کنید.



- آیا کودک در نفس کشیدن مشکل دارد؟ (به مشکل در تنفس، صفحه ۲۹ نگاه کنید) **یا**
- آیا کودک حال خفگی یا مشکل در بلع دارد؟ (به مشکل بلع در صفحه ۲۹ نگاه کنید) **یا**
- آیا دما بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد دهانی یا ۳۷/۵ درجه سانتی‌گراد زیربغل است؟ **یا**
- آیا کودک خیلی ناخوش به نظر می‌رسد؟

بله

خیر

آیا سرفه شبیه صدای سگ است؟

احتمالا مشکل راه‌های هوایی فوقانی مثل خروسک وجود دارد.

توصیه های خانگی
الف را مطالعه کنید

بهبود؟
بله

توصیه های خانگی
الف را ادامه دهید

آیا کیفیت سرفه به گونه‌ای است که انگار از عمق سینه برمی‌آید؟

احتمالا مشکل التهاب راه‌های هوایی تحتانی مثل برونشیت وجود دارد.

توصیه های خانگی
ب را مطالعه کنید

بهبود؟
بله

توصیه های خانگی
ب را ادامه دهید

سرفه مستمر دارد؟
مشکل در تنفس دارد؟
مشکل در بلع دارد؟
تب کودک همچنان بالاست؟
به پزشک مراجعه کنید.