بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

دستورالعمل های خودمراقبتی بیماران

بیماری های شایع بخش اطفال

(Self-care instructions for patients based on common diseases of the children's department)



واحد آموزش سلامت

بهار 1403

تهیه و تنظیم:

کارگروه آموزش به بیمار بخش اطفال

نام و نام خانوادگی	سمت
دکتر مهدی عباسیان (متخصص کودکان و نوزادان)	رئیس بخش
مژگان محمدپور (کارشناس ارشد پرستاری)	سوپروایزر آموزش سلامت
زهرا محمدپور مالکی (کارشناس پرستاری)	سرپرستار
مهدیه پیشداد (کارشناس پرستاری)	رابط آموزش

فهرست مطالب

پنومونی (Pneumonia) ۴

عفونت ادراری (Urinary tract infection) ۸

گاستروآنتریت (Gastroenteritis) ۱۲

تب (Fever) ۱۶

تب و تشنج (Febrile convulsion) ۱۹

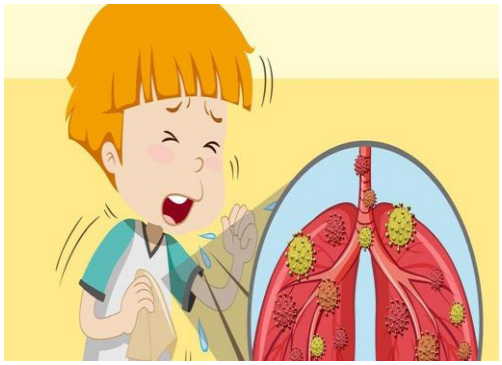
کروپ (Croup) ۲۲

مننژیت (Meningitis) ۲۶

آسم (Asthma) ۳۰

مسمومیت با اپیوم (Opium poisoning) ۳۵

پنومونی (Pneumonia)



نیازهای آموزشی کودکان مبتلا پنومونی
آشنایی با سیر، علائم، علل، تشخیص، درمان و عوارض بیماری
رژیم غذایی مناسب
محدوده انجام فعالیت‌ها و پوزیشن مناسب
استفاده از اسپری ها و سایر داروها
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک

⇐ شرح بیماری

پنومونی (ذات‌الریه): پنومونی یک عفونت تنفسی شایع است که در آن قسمت های انتهایی ریه دچار التهاب می شود. پنومونی و علائم آن می تواند از خفیف تا خیلی شدید متغیر باشد.

علائم بیماری



- تب، اغلب با درجه بالا و لرز
- سرفه مداوم، سرفه خلط دار به رنگ زرد، سبز و یا آغشته به خون و سرفه خشک
- اشکال در تنفس، تنفس سریع و احساس تنگی نفس
- سردرد
- از دست دادن اشتها، ضعف، بی‌حالی، احساس خستگی
- تهوع، استفراغ، اسهال
- درد بیش از حد قفسه سینه که اغلب با سرفه یا تنفس بدتر می‌شود
- تعریق بیش از حد

⇐ علل بیماری:

- عفونت در اثر باکتری های خاص از قبیل استرپتوکوک، ویروس ها یا قارچ ها ایجاد می شود. اغلب موارد پنومونی توسط باکتری‌ها ایجاد می‌شود. گاهی ویروس می‌تواند سبب پنومونی شود که به آن در اصطلاح پنومونی غیرمعمولی (آتی‌پیکال) گفته می‌شود.
- استنشاق مواد شیمیایی مانند بخارهای سمی
- استشاق مواد حساسیت زا

⇐ عوامل خطر:

- سنین پایین
- وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین
- بیماری مزمن مانند اختلالات کلیوی، بیماری‌های مربوط به ریه و دیابت
- وزن کم موقع تولد
- عدم تغذیه با شیرمادر
- سوء تغذیه
- در معرض دود سیگار بودن
- ضعف سیستم ایمنی مانند ابتلا به ایدز و یا بیماری‌هایی با نقص ایمنی
- عفونت خون

⇐ تشخیص بیماری:



- معاینه توسط پزشک و بررسی علائم و نشانه ها
- تصویربرداری از قفسه سینه
- بررسی‌های آزمایشگاهی نظیر کشت خلط و کشت خون
- شمارش سلول‌های خونی
- سی تی اسکن ریه

⇐ درمان:

- ❖ در موارد خفیف درمان در منزل و به صورت سرپایی انجام می شود. در پنومونی شدید و مقاوم به درمان ممکن است بستری شدن در بیمارستان لازم باشد.
- ❖ در صورت مشکل در تنفس، موقتا تغذیه از راه دهان قطع و تا بهبودی علائم مایعات وریدی جایگزین آن می‌شود.
- ❖ در پنومونی که توسط باکتری ایجاد می‌شود آنتی‌بیوتیک شروع می‌شود.
- ❖ پنومونی ناشی از ویروس معمولا با آنتی‌بیوتیک درمان نمی‌شود. این پنومونی با درمان در منزل، مانند استراحت و درمان سرفه معمولا بهبود می‌یابد.
- ❖ فیزیوتراپی قفسه سینه و اکسیژن درمانی از درمان‌های اصلی بیماری محسوب می‌شوند.

⇐ تغذیه و رژیم غذایی:

- پس از شروع تغذیه طبق دستور پزشک به کودک مایعات فراوان دهید تا ترشحات رقیق شود. حجم هر وعده غذایی را کم و تعداد دفعات آن را بیشتر کنید.
- بهتراست از غذاهایی مانند سوپ ،آش، فرنی و... که احتیاج به جویدن ندارند، استفاده کنید.
- تغذیه مناسب مخصوصا درکودکان عامل مهمی در پیشگیری از عفونت‌های ریه است، لذا در طول مدت بیماری و بعد از آن با تغذیه مناسب از عقب ماندن رشد کودک جلوگیری کنید.
- در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی و شکلات، آجیل و دانه‌های روغنی، غذاهای سرخ کردنی، چرب و پر ادویه که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می‌شوند، خودداری کنید.

⇐ میزان فعالیت

- تا هنگام فروکش کردن تب، استراحت در بستر ضروری است.
- انجام فعالیت های بدنی را متناسب با زمان استراحت کودک تنظیم کنید.
- از خواباندن طولانی مدت کودک در یک وضعیت اجتناب کنید و به طور مکرر تغییر وضعیت دهید.

⇐ توصیه های مراقبتی:

- با استفاده از یک دستگاه بخورگرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت ترکودک فراهم کنید. (طبق نظر پزشک).
- فیزیوتراپی قفسه سینه در حد تحمل برای کودک انجام می شود.
- تغییر وضعیت دادن دوره ای کودک به بهبود تخلیه ترشحات ریه کمک می کند.
- برای اینکه کودک وضعیت و تنفس راحت تر داشته باشد سرتخت را کمی بالا ببرید.کودک را تشویق به تخلیه خلط کنید.
- کودکانی که مبتلا به این بیماری شده اند حتی پس از بهبودی نیز ریه های حساس تری نسبت به دیگران داشته و همواره باید جوانب احتیاط را رعایت کنید.
- کاهش تماس با بوی سیگار، حشره کش‌ها، اسپری خوش بو کننده، وایتکس، شوینده ها، عطر گل‌ها و گیاهان به خصوص در فصل بهار و هنگام گرده افشانی گیاهان و ... از مواردی است که همواره باید رعایت کنید.

⇐ علائم هشدار:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

- تنگی نفس
- خس خس سینه
- کبود شدن
- سختی در نفس کشیدن



عفونت ادراری

(urinary tract infection)

نیازهای آموزشی کودکان مبتلا به عفونت ادراری
آشنایی با سیر، علائم، علل، تشخیص، درمان و عوارض بیماری
رژیم غذایی مناسب و مصرف مایعات
عوامل مستعد کننده بیماری
عوارض بیماری
رعایت بهداشت فردی و پیشگیری از بیماری
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک



⇐ شرح بیماری

عفونت ادراری معمولا توسط باکتری‌ها ایجاد شده و در کودکان شایع می‌باشد. دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و پیشابراه می‌باشد. همه یا هر کدام از قسمت‌های دستگاه ادراری می‌توانند دچار عفونت شوند.

علائم بیماری:

علائم عفونت ادراری در نوزادان و کودکان زیر دو سال:



- تب
- بی اشتهایی،کاهش فعالیت
- استفراغ، اسهال
- کاهش درجه حرارت بدن و زردی در نوزادان
- اختلال رشد در شیرخواران

علائم عفونت سیستم ادراری در کودکان بزرگتر از دوسال:

- ادرار کردن بیشتر از دفعات معمول
- احساس نیاز فوری به ادرار کردن
- درد و سوزش در حین ادرار کردن
- بوی بد و شدید ادرار
- درد قسمت تحتانی لگن ، معده ، قسمت تحتانی پشت و پهلوها
- ادرار تیره یا خونی
- تب
- تهوع و استفراغ
- احساس ضعف و خستگی
- ادرار کردن به سختی یا بی اختیاری ادراری
- شب ادراری
- درد کمر و پهلو

⇐ عوامل مستعد کننده بروز بیماری:

در حالت طبیعی در ادرار باکتری وجود ندارد و باکتری‌هایی که باعث عفونت می‌شوند بیشتر از ناحیه مقعد به پیشابراه، مثانه و کلیه‌ها انتقال می یابند.

افرادی که بیشتر به عفونت سیستم ادراری مبتلا می‌شوند عبارتند از:

- نوزادان پسر ختنه نشده (چون میکروب‌ها در پوست اطراف مجرای ادرار جمع می‌شوند)
- کودکان دختر (چون پیشابراه کوتاه‌تری دارند و باکتری‌ها به راحتی به مثانه می‌روند)
- کودکان با یبوست شدید
- کودکان با ناهنجاری‌های دستگاه ادراری و علل انسدادی که جریان ادرار را قطع می‌کند، مانند سنگ کلیه و برگشت ادرار از مثانه به حالب
- کودکان مبتلا به دیابت (قند خون بالا)

⇐ تشخیص بیماری

- ❖ بـررسی تاریخچه بیمار
- ❖ معاینات فیزیـکی
- ❖ آزمایش سـاده آنالیز و کشت ادرار
- ❖ آزمایش خون
- ❖ ممکن است در صورت صلاحـدیـد پزشک آزمایشات و روش‌های تشخیصی دیگر مانند سونوگرافی، رادیوگرافی برای تشخیص برگشت ادرار از مثانه به حالب و ... انجام گیرد.

⇐ نحوه نمونه گیری صحیح ادرار

بهترین نمونه ادرار، نمونه ادرار اول صبح می‌باشد. ابتدا ناحیه تناسلی کودک را به خوبی از جلو به عقب بشویید، محل را خشک کنید و سپس کودک شروع به ادرار نمودن نماید. ابتدای ادرار را دور بریزید از وسط ادرار به مقدار درخواست شده در ظرف ادرار جمع‌آوری کنید.

⇐ درمان بیماری

- ❖ در بیشتر موارد علائم با درمان قابل کنترل است و بهبودی حاصل می‌شود. ممکن است پزشک آنتی بیوتیـک به مدت ۱۴-۷ روز تجویز کند. در نوع مزمن و عود کننده درمان طولانی‌تر می‌شود.
- ❖ در صورت تب بالا می توانید با نظر پزشک از داروی ضد تب مصرف نمایید.



⇐ عوارض بیماری:

- ❖ اگر کودک به موقع درمان نشود، ممکن است بافت‌های کلیه آسیب ببینند و در آینده مشکلات جدی مانند نارسایی کلیه و فشار خون بالا را ایجاد کند. بنابراین درمان عفونت ادراری در کودکان نباید به تعویق انداخته شود یا ناتمام رها شود .
- ❖ همچنین بعد از اینکه کودک درمان شد باید حتما پیگیری‌ها و مراجعات بعدی را جدی بگیرید.
- ❖ اگرکودکی دچار عفونت ادراری شود و این عفونت به کلیه او آسیب بزند، این کودک باید تا بزرگسالی از نظر فشار خون و عملکرد کلیه‌ها مورد بررسی قرار بگیرد

⇐ فعالیت

در مرحله حاد و داشتن تب، فعالیت کودک محدود شود و پس از آن محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد.

⇐ توصیه های خودمراقبتی :.

- فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را کودک دور کنید.
- کودک آب زیاد بنوشد، زیرا جریان زیاد ادرار باعث شسته شدن میکروبها از داخل مجاری ادراری می شود .
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک داروها باید به طور کامل و در زمان معین به کودک داده شوند. دوره درمان معمولا ۳ تا ۷ روز است ولی در مورد عفونت های شدید که کلیه ها را درگیر می کند، ۱۰ تا ۱۴ روز ادامه می یابد .
- به کودک میوه ها و آبمیوه های حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر بدهید.
- جهت تسکین درد شکم و پهلوها می توان از کیسه آب گرم یا حوله گرم استفاده کرد.
- به کودک خود آموزش دهید که ادرار خود را نگه ندارد و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار، سریعا این کار را انجام داده و مثانه را به طور کامل تخلیه کند.
- پس از دفع ادرار و مدفوع، ناحیه تناسلی را از جلو به سمت عقب بشویید تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتقل نشود.
- با رعایت رژیم غذایی مناسب از بروز یبوست جلوگیری کنید، یبوست مزمن با ایجاد فشار باعث تخلیه ناقص مثانه می شود.
- از پوشاندن لباس زیر یا شلوار تنگ و چسبان در بچه ها پرهیز کرد. لباس های زیرکودک را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.
- از مصرف فرآورده‌های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون‌های قوی خودداری کنید.

⇐ علائم هشدار

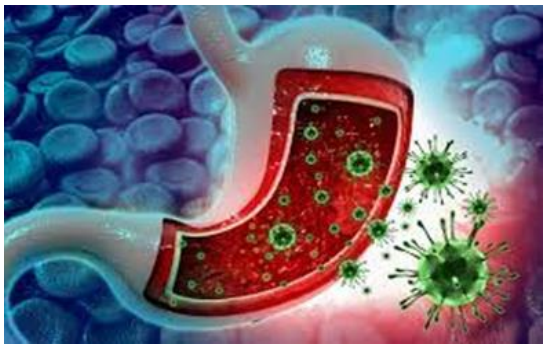
در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:



- عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از ۲ روز درمان
- درد شدید پهلوها و کمر
- بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه ی تب پس از ۲ روز از شروع درمان با آنتی بیوتیک
- تهوع و استفراغ شدید
- بی حالی و کاهش سطح هوشیاری
- بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه ی حساسیت به آنتی بیوتیک باشد.

گاستروآنتریت (Gastroenteritis)

نیازهای آموزشی بیماران گاسترو آنتریت
آشنایی با سیر، علائم، علل، تشخیص، درمان و عوارض بیماری
رژیم غذایی مناسب
علائم کم آبی
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک



⇐ شرح بیماری

گاستروآنتریت عبارت است از التهاب و عفونت لوله گوارش که غالبا می‌تواند باعث به هم خوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شود.

علائم

- تهوع و گاهی استفراغ
- بی‌اشتهایی
- تب
- ضعف
- دل‌پیچه، درد، یا حساس بودن شکم هنگام لمس
- اسهال (از روزانه ۳-۲ بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی).
- کم آبی و خشک شدن مخاط ها

⇐ علل بیماری:

- ❖ انواع مختلفی از ویروس‌ها، باکتری‌ها یا انگل‌ها که غذا یا آب را آلوده می کنند.
- ❖ مصرف داروهای ملین قوی.
- ❖ تغییر در باکتری‌هایی که معمولا در روده‌ها وجود دارند.
- ❖ مسمومیت غذایی

⇐ تشخیص و درمان بیماری:

- ❖ تشخیص از طریق آزمایش خون و آزمایش مدفوع انجام می شود. درمان بیماری معمولا حمایتی است (استراحت و مصرف مایعات). موارد خفیف معمولا نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان می شوند.
- ❖ در موارد شدید و بروز کم آبکی نیاز به بستری در بیمارستان و سرم تراپی می باشد.

⇐ پیش آگهی بیماری:

- ❖ استفراغ و اسهال در کودکان معمولا در مدت ۵-۲ روز بهبود می یابد.
- ❖ عارضه این بیماری کم آبی شدید و اختلال در الکترولیت های بدن می باشد که نیازمند مصرف مایعات و حتی تزریق سرم می‌باشد. عدم درمان کم آبی در کودکان بسیار خطرناک می باشد.

⇐ علائم کم آبی در کودکان

- ❖ کاهش ادرار
- ❖ تیره شدن رنگ ادرار
- ❖ خستگی و بی حالی
- ❖ خشکی زبان
- ❖ کاهش اشک
- ❖ عطش شدید به آب

⇐ رژیم غذایی و تغذیه:

- اگر کودک شیر مادر یا شیرخشک مصرف می نماید، در صورت عدم استفراغ به شیردهی ادامه دهید. ممکن است در صورت طولانی شدن اسهال با نظر پزشک نیاز به مصرف شیرخشک مخصوص اسهال باشد.
- اگر بعد از مصرف مایعات کودک استفراغ نداشت، می‌توان مقادیر کمی از غذاهای نرم مانند غلات، برنج، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی پخته شده، موز و ماست به بیمار داد و سپس در صورت تحمل بعد از ۲ تا ۳ روز رژیم غذایی معمولی را شروع نمود.
- مصرف فرآورده های حاوی پروبیوتیک مانند ماست پروبیوتیک و نیز فرآورده های حاوی زینک (روی) در درمان اسهال موثر می باشد.
- از مواد غذایی تازه و بهداشتی جهت تهیه غذای کودک استفاده نمایید.
- به کودک غذاهای پتاسیم‌دار مانند: موز و سیب زمینی بدهید.
- از دادن آب میوه صنعتی، نوشابه، چای نبات، سبزیجات، مواد قندی مانند شیرینی جات، شکلات ، بیسکوییت، آجیل، شیر پرچرب و غذاهای پر ادویه و چرب در دوره بیماری خودداری کنید.
- برای جبران آب از دست رفته کودک به او مایعات مانند دوغ و پودر او آر.اس (ORS) بدهید.

⇐ روش تهیه محلول او آر اس:

- برای تهیه محلول او آر اس هر بسته را در چهار لیوان آب تصفیه شده یا جوشیده سرد شده مخلوط کنید و در یخچال نگهداری نمایید.
- از مخلوط کردن پودر او آر اس با هر ماده دیگری مانند دوغ یا اضافه کردن قند به آن خودداری کنید.
- محلول او آر اس آماده شده تا ۲۴ ساعت در یخچال قابل نگهداری است و بعد از آن باید دور ریخته شود.
- معمولا به ازای هر بار دفع مدفوع آبکی به ازای هر کیلوگرم وزن کودک ۱۰ سی سی از محلول داده می شود. در ارتباط با میزان مصرف حتما با پزشک مشورت نمایید.

⇐ داروها:

معمولا دارویی مورد نیاز نیست، اما اگر اسهال و استفراغ شدید یا طولانی‌مدت باشد با توجه به شرایط بیمار ممکن است داروی ضد تهوع، ضد اسهال یا آنتی بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد. دارو درمانی حتما باید با نظر پزشک متخصص کودکان صورت گیرد.

⇐ توصیه های مراقبتی:

- عدم بهبود وضعیت با مصرف دارو
- دست های خود و کودک را مکررا بشویید. (مخصوصا قبل از دادن شیر یا تهیه غذا و بعد از اجابت مزاج)
- مراقبت از پوست اطراف باسن بسیار مهم است، بعد از هر بار دفع حتما شسته شود. اگر پوست ناحیه باسن قرمز شد در معرض هوا قرار گیرد و در صورت نیاز با نظر پزشک از پماد مناسب استفاده نمایید. پوست آسیب دیده را با الکل تمیز نکنید.
- پوشک شیرخوار را حتما به روش بهداشتی دفع نمایید و در سطل درب دار بیندازید.
- در صورت بروز اسهال عفونی، جهت جلوگیری از سرایت بیماری از تماس سایر افراد با بیمار خودداری نمایید.
- سطوحی که کودک با آن در تماس است را تمیز کنید.





⇐ علائم هشدار

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:



- تشدید درد شکم/ بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه شکم
- تب بالا
- دفع خون همراه مدفوع
- تشدید تهوع و استفراغ در حدی که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید / بی‌اشتهایی شدید
- کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت)
- احساس تشنگی یا خشکی دهان شدید و مداوم
- ضعف و بی حالی شدید/ سرگیجه
- بروز خواب آلودگی با کاهش سطح هوشیاری
- درد قفسه سینه/تنگی نفس/تعریق یا رنگ پریدگی شد

تب (FEVER)

نیازهای آموزشی بیماران مبتلا به تب
آشنایی با سیر، علائم، علل و درمان
رژیم غذایی مناسب
نحوه کنترل تب
مصرف داروها
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک



⇐ شرح بیماری

تب در بسیاری از مواقع مفید است و نشانه مقابله سیستم ایمنی بدن با عفونت است. وقتی عامل عفونی وارد بدن و خون کودک شود موجب تغییراتی در خون و گلبول‌های سفید می شود و درجه حرارت بدن بالا می رود.

دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتی‌گراد است البته در برخی افراد اندکی درجه حرارت بدن بالاتر یا پایین‌تر است. همچنین دمای بدن در طول شبانه‌روز متغیر است. در صبح اندکی پایین‌تر و در عصر اندکی بالاتر می‌رود.



میزان طبیعی دما بدن

- درجه حرارت طبیعی بدن با دماسنج دهانی ۳۷ درجه سانتی گراد و با دماسنج داخل مقعد ۳۷/۵ است. درجه حرارت بالای ۳۷/۵ مقعدی و بالاتر از ۳۸ دهانی، تب نام دارد.

⇐ عوامل موثر در تغییرات دما بدن:

- فعالیت شدید بدنی
- دمای محیط
- پوشش و لباس

⇐ دلایل تب در کودکان:

- ❖ سرماخوردگی
- ❖ گاستروانتریت
- ❖ عفونت های گوش
- ❖ خروسک
- ❖ التهاب مجاری هوایی (برونشیول ها)
- ❖ عفونت های مجرای ادراری

➢ **تشنج ناشی از تب در سن ۶ ماه تا ۵ سال شایع است. جهت پیشگیری از تشنج درجه حرارت کودک را کنترل نمایید.**

⇐ وجود علائم زیر همراه با تب نیز می‌تواند نشانه جدی بودن مشکل باشد:

- ❖ درد عضلات و مفاصل
- ❖ سردرد
- ❖ عرق متناوب
- ❖ افزایش سرعت ضربان قلب و یا تپش قلب
- ❖ قرمزی پوست و وجود دانه‌های کوچک قرمز روی بدن احساس غش کردن، سرگیجه و یا گیجی
- ❖ ضعف بدنی، کاهش اشتها ، بی حالی، رنگ پریدگی
- ❖ در دمای بسیار بالا ۴۰ درجه سانتی‌گراد علائم تشنج، توهم و یا سردرگمی رخ می‌دهد.
- ❖ ناتوانی در بلعیدن غذا و آب دهان

⇐ تشخیص:

- ❖ یک راه سریع این است که پیشانی کودک را لمس کنیم. اگر احساس می‌کنید که پیشانی کودک داغ است احتمالا تب دارد.
- ❖ استفاده از دماسنج (ترمومتر) می‌تواند شما را مطمئن کند.

⇐ درمان:

- ❖ در صورت تب خفیف تا ۳۷/۸ درجه سانتی گراد نیاز به دارو وجود ندارد، لباس های کودک را کم کنید و مرتب درجه حرارت وی را اندازه بگیرید.
- ❖ *در صورتیکه کودک همراه با تب بی قراری و سایر علائم را داشت حتما او را جهت بررسی نزد پزشک متخصص کودکان ببرید. تب ممکن است نشانه عفونت خطرناک و جدی باشد.
- ❖ در صورت درجه حرارت بیشتر یا مساوی ۳۸ درجه نیاز به اقدام مناسب وجود دارد.



⇐ کنترل تب:

- ❖ لباس های کودک را کم کنید و او را از حرارت دور کنید.
- ❖ جهت پایین آوردن تب از داروی استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده نمایید. حتما میزان صحیح مصرف استامینوفن (قطره، شربت، قرص و شیاف) بر اساس وزن کودک خود را بدانید.
- ❖ به کودک مایعات به میزان فراوان بدهید.
- ❖ در صورتیکه با دادن استامینوفن، تب کنترل نشد و همچنان بالا بود با آب ولرم کودک را پاشویه نمایید. می‌توانید پارچه‌های تمیز را با آب ولرم خیس کنید و در ناحیه کشاله ران، زیر بغل دور گردن و ... قرار دهید. در صورت لرز پاشویه را قطع کنید.
- ❖ جهت کنترل تب کودک از داروی آسپرین استفاده نکنید زیرا عوارض جدی به همراه دارد.

⇐ علائم هشدار:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

- عدم کنترل تب / تب و لرز شدید
- بروز علائم جدید همراه با تب مانند بثورات پوستی، اسهال و استفراغ
- تشنج به دنبال تب
- کاهش سطح هوشیاری



تب و تشنج (Febrile convulsion)

نیازهای آموزشی بیماران مبتلا به تشنج
آشنایی با سیر، علائم، علل و درمان
رژیم غذایی مناسب و نحوه فعالیت
اقدامات لازم در زمان بروز تشنج
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک



⇐ شرح بیماری

تشنج عبارت است از اختلال موقت در مغز، که این اختلال عملکرد دو خصوصیت دارد، اول اینکه به صورت ناگهانی آغاز می شود و دوم اینکه غیرارادی و غیرقابل کنترل است. شایع ترین نوع تشنج، تب و تشنج می باشد که معمولا در سنین ۶ ماهگی تا ۵ سالگی روی می دهد. این نوع تشنج معمولا خوش خیم می باشد.

علائم بیماری

- کاهش هوشیاری
- شل شدن عضلات
- خیره شدن چشم ها
- بالا رفته مردمک ها و سفید شدن چشم
- لرزش
- آبی شدن پوست
- دفع ادرار یا مدفوع غیرارادی
- انقباض و انبساط عضلات در کودکان بزرگتر
- قفل شدن فک
- خروج کف از دهان

⇐ رژیم غذایی

- در مرحله حاد ممکن است با دستور پزشک برای چند ساعت خوردن و نوشیدن منع گردد تا معده در حالت استراحت قرارگیرد.
- پس از فروکش کردن علائم، ابتدا مایعات صاف شده محدود و اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم و سریع الهضم مثل غلات، برنج، موز، جوجه یا سیب‌زمینی پخته شده و ماست میل نمایید.
- جهت جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان میل کنید.

⇐ فعالیت

- در مرحله حاد، باید درتخت استراحت کنید.
- کم آبی می‌تواند باعث ضعف و خستگی در بیمار گردد، لذا برای کاهش اتلاف انرژی زمان استراحت بیشتری داشته باشید.

⇐ توصیه های مراقبتی

- هرگاه کودک شما به علت سرماخوردگی یا هر عفونت دیگری دچار تب شدید شد حتما با استفاده منظم از داروی ضد تب (استامینوفن) و پاشویه با آب ولرم تب کودک را کاهش دهید
- هیچ گاه برای کاهش تب کودک از آسپرین استفاده نکنید. کودک را برای بررسی علت تب نزد پزشک ببرید.
- در طول مدتی که کودک تب دارد، با نظر پزشک از داروی ضد تشنج خوراکی به مقداری که پزشک دستور داده استفاده کنید تا از تشنج کودک پیشگیری شود.
- اگر پزشک دستور داد تا کودک شما به مدت طولانی از داروهای ضدتشنج استفاده کند از کم کردن یا قطع کردن خودسرانه داروها بپرهیزید.

⇐ اقداماتی که باید در زمان تشنج انجام دهید:

- این بیماری معمولا نیاز به درمان تخصصی ندارد و خود به خود بهبود می‌یابد و هدف اصلی هنگامی که کودک دچار تشنج می شود، آرامش خود را حفظ کرده و کنار کودک خود بمانید.
- در حملات تشنجی مراقب باشید کودک دچار صدماتی مثل افتادن از تخت و بر خورد سر با سطوح سخت نشود. کودک را در محل ایمن قرار دهید.
- کودک را به یک طرف بخوابانید تا در صورتیکه استفراغ کرد، ترشحات و مواد استفراغی باعث خفگی او نشود و لباس های او را آزاد کنید. در زمان تشنج چیزی از راه دهان به کودک ندهید.
- سعی نکنید به زور جلوی لرزش دست و پای کودک را بگیرید.
- در حین تشنج کودک را تنها نگذارید.
- در صورتیکه قبلا پزشک برای کودک شما دارویی به منظور استفاده در هنگام تشنج (البته فقط به صورت مقعدی) تجویز کرده است مثل شیاف دیازپام، آن را با آرامش به کار ببرید.
- نیازی نیست دندان های کودک را از هم باز کنید، فقط مطمئن شوید زبان کودک تحت فشار نباشد.
- بعد از توقف تشنج اگر کودکتان تب داشته باشد می توانید از شیاف استامینوفن استفاده کنید.
- بعضی از والدین هنگام تشنج کودک به خصوص در همراه بودن با تب سعی کنند او را پاشویه کنند و یا زیر آب سرد بگیرند، به یاد داشته باشید هیچ کدام از این روش ها موثر نیستند.
- فراموش نکنید اگر پزشک اطفال داروی خاصی مانند دیازپام جهت پیشگیری یا کنترل تشنج تجویز کرد، مطمئن شوید روش استفاده دارو را به خوبی یاد گرفته اید و در مواقع بیرون رفتن از خانه، همیشه دارو همراهتان باشد.
- نحوه خواندن صحیح درجه حرارت را یاد بگیرید زیرا کمک زیادی به آرامش شما در زمان بیماری می‌کند و از بالا رفتن تب فرزندتان جلوگیری می کند.



کروپ (خروسک)
(Croup)



نیازهای آموزشی بیماران مبتلا به کروپ
آشنایی با سیر، علائم، علل و درمان
رژیم غذایی مناسب و نحوه فعالیت
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک

⇐ شرح بیماری

کروپ یا خروسک انسداد حاد مجاری هوایی فوقانی می باشد که باعث تورم و التهاب راه های هوایی حنجره و نای می شود. ابتلا به کروپ اواخر پاییز، اوایل زمستان و اوایل بهار بیشتر است و معمولا در کودکان ۶ ماهه تا ۳ ساله بروز می کند. شایع ترین علت این بیماری ویروس ها هستند اما گاهی علل دیگری نیز مانند آلرژی ، می تواند سبب این بیماری شود.

علائم بیماری

خروسک معمولا با علائم سرماخوردگی مانند آبریزش بینی، عطسه ، گلودرد و سرفه خفیف شروع می شود و پس از یک تا دو روز علائم اصلی بروز می کند که شامل موارد زیر می باشد:

- سرفه های مقاوم شبیه به پارس کردن سگ
- تنفس صدا دار و مشکل
- گریه خشن
- در موارد شدید بی قراری، سیاه شدن لب ها، بی خوابی
- پرش پره های بینی به هنگام استراحت

⇐ تشخیص

- ❖ شرح حال و معاینه فیزیکی
- ❖ عکس رادیوگرافی

⇐ درمان

- ❖ اکسیژن درمانی و بخور درمانی
- ❖ استفاده از داروهای استنشاقی
- ❖ کورتون خوراکی، تزریقی یا تنفسی
- ❖ سرم تراپی
- ❖ در مواقع بسیار شدید لوله گذاری و تهویه مکانیکی در صورت لزوم جهت پیشگیری از انسداد کامل راه های هوایی

⇐ تغذیه و رژیم غذایی

- در صورت تنفس مشکل از راه دهان موقتاً تا بهبود علائم به کودک غذا ندهید، جایگزین آن مایعات وریدی می‌باشد.
- رژیم مایعات را طبق دستور پزشک شروع کنید و در صورت تحمل، رژیم غذایی مورد علاقه کودک را به وی بدهید.
- پس از شروع رژیم به کودک مایعات فراوان دهید تا ترشحات رقیق شود و از نوشیدنی های خنک استفاده کنید.
- در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی ، شکلات،آجیل و دانه‌های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می‌شوند خودداری کنید.
- کودکی که تنفس سریع دارد، ممکن است آب بدنش کم شود چون بخار آب زیادی از راه تنفس دفع می‌شود. کم آبی درکودکان می‌تواند خطرناک باشد. به کودک از راه دهان، مایعات اضافی بدهید.
- در طول مدت بیماری و بعد از آن با زیاد کردن تعداد وعده‌های غذایی از عقب ماندن رشدکودک جلوگیری کنید، بهتر است از غذاهایی مانند سوپ، آش، فرنی و...که احتیاج به جویدن ندارد استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده، پر ادویه و محرک برای کودک خودداری کنید.

⇐ فعالیت:

- تا هنگام فروکش کردن علائم حاد بهتر است که کودک در بستر استراحت کند و پس از آن فعالیت‌های طبیعی را می‌تواند به تدریج از سر گیرد.
- انجام فعالیت های متناسب با سطح تحمل، سن ، بهبودی و عدم تداخل با استراحت وی را برنامه ریزی کنید.
- انجام فعالیت‌هایی متناسب با سطح تحمل، سن کودک، بهبودی و عدم تداخل با استراحت وی را برنامه ریزی کنید.

⇐ توصیه های مراقبتی:

- کودکتان را آرام کنید زیرا گریه ، ورم نای را بیشتر می کند و نفس کشیدن را سخت تر می کند.
- جهت دریافت اکسیژن ، کودکتان را با بغل کردن و نوازش کردن آرام نگه دارید .
- معمولاً رطوبت سرد یا هوای سرد و مرطوب در کاهش تورم راه های هوایی موثر است.
- از بخور سرد برای کودک استفاده می‌شود.
- بهتراست کودک را بصورت قائم یا ایستاده نگهدارید، چون این حالت به آسانتر شدن تنفس او کمک میکند.
- جهت تخفیف درد سینه می‌توانید از یک بالشتک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.
- طبق دستور پزشک، بخور سرد جهت تسهیل در تنفس استفاده می‌شود.
- ممکن است برای کاهش التهاب و تورم داروهای استروئیدی، کاهش تب و تب بر (استامینوفن) توسط پزشک تجویز شود.
- داروها طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل تعیین شده توسط پرستار تجویز می‌شود.
- بهتراست او را بصورت قائم (ایستاده) نگهدارید، چون این حالت به آسانتر شدن تنفس او کمک میکند.
- تنفس در هوای مرطوب در طول یک حمله کروپ به کودک کمک می کند.
- معمولاً رطوبت سرد یا هوای سرد و مرطوب درکاهش تورم راه‌های هوایی موثراست. بنابراین بهتر است که کودکتان را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حمام مرطوب نگهدارید و آب سرد را باز کنید (دقت کنید: ممکن است هوای گرم علیرغم رطوبت زیاد حال او را بدترکند) یا در هوای سرد شب او را بیرون ببرید (کافیست لباس گرم وکلاه به او بپوشانید. آنچه کودک شما نیاز دارد تنفس هوای سرد و مرطوب است). حمام مرطوب ممکن است به درمان کمک کند اما سرفه‌ها را قطع نمی‌کند و ممکن است در طول شب هر بار که کودکتان به علت سرفه از خواب بیدار می‌شود،لازم باشد حمام مرطوب را تکرارکنید.
- بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت را رعایت کنید.
- از تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی اجتناب کنید که بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

- اگر عامل کروپ ویروس باشد، مسری است و بهتر است بیمار را تا زمانی که علائمش بهتر نشده است در منزل نگهدارید.
- داروی ضد سرفه استفاده نکنیدزیرا روی تورم حلق موثر نبوده و ممکن است به علت عدم تخلیه موکوس تولید شده، سرفه کودک را بدترکنید.
- برای پایین آوردن تب فرزندتان از مقدار مناسب استامینوفن و ایبوبروفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.(هرگز از آسپیرین استفاده نکنید).
- اگر رطوبت و حمام مرطوب و هوای سرد هیچ تأثیری بر کاهش سرفه و تنفس راحت تر کودکتان نداشته باشد پزشک او ممکن است برای کاهش التهاب و تورم، داروهای استروئیدی توصیه کند که تنفس او را راحت تر می کند.
- اگر فرزندتان برای بار دوم به کروپ دچار شد، آرامش خود را حفظ کنید و به پزشک اطلاع دهید.
- هر دوره کروپ ممکن است متفاوت باشد، بعضی اوقات ممکن است شدیدتر باشد و نیاز به درمان و توجه بیشتری داشته باشد.

⇐ علائم هشدار و خطر:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

- اگر علائم کودک بعد از ۳۰ دقیقه دریافت بخور بهتر نشد و علائم زیر را داشت، سریعاً کودک خود را به اورژانس برسانید.
- تنفس وی صدادار است حتی در خواب
- اگر فرزندتان تنفس سخت دارد یا در هنگام استراحت هم به سختی نفس می کشد
- تند تند نفس کشیدن یا فرو رفتن شکم هنگام تنفس به داخل
- کشیده شدن پوست در ناحیه بین دنده ای قفسه سینه
- خرخر
- رنگ پریدگی یا کبودی پوست اطراف دهان
- آبریزش از دهان یا سخت شدن بلع
- خواب آلودگی یا عدم فعالیت
- تب بالا



منتژیت (Meningitis)

نیازهای آموزشی بیماران مبتلا به منتژیت
آشنایی با سیر، علائم، علل و درمان
رژیم غذایی مناسب و نحوه فعالیت
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک



⇐ شرح بیماری

منتژیت التهاب غشاهای نازکی است که مغز و نخاع را می‌پوشاند. این التهاب می‌تواند بسته به شدت، با علائم مختلفی همراه باشد.

علائم بیماری

- تحریک پذیری
- تب
- اسهال واستفراغ
- بی اشتهایی
- بی قراری
- گریه
- نقاط نرم برآمده روی سر (فونتانل)
- تغییر خلق و خوی
- بثورات لکه دار بنفش قرمز
- خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری
- تشنج



⇐ علل بیماری:

❖ بیشتر موارد مننژیت عفونی ناشی از باکتریها، ویروسها و قارچ ها هستند. مننژیت باکتریایی نادر است اما خطرناک بوده و در صورت عدم درمان به موقع می تواند تهدید کننده حیات باشد.

مصرف داروها

❖ مننژیت غیر عفونی، مانند مننژیت انگلی و قارچی، قابل انتقال از شخصی به شخص دیگر نیست و به طور معمول در نتیجه‌ی سرطان، لوپوس، آسیب به سر، جراحی مغز یا برخی از داروها ایجاد می‌شود.

⇐ شرح بیماری

❖ شرح حال و معاینه فیزیکی

❖ آزمایش خون

❖ گرفتن نمونه مایع مغزی و نخاعی

⇐ درمان

❖ درمان سریع با آنتی بیوتیکهای وریدی اصل اول درمان مننژیت است تا از ایجاد عوارض وخیم جلوگیری شود.

❖ موارد خفیف مننژیت ویروسی معمولاً با استراحت در بستر، خوردن مایعات و داروهای ضد درد برای کاهش درد و تب بیمار درمان می شود.

⇐ تغذیه و رژیم غذایی

- در مرحله حاد بیماری طبق دستور پزشک کودک باید ناشتا باشد و سرم تراپی انجام می شود، پس از آن ابتدا به کودک مایعات (آب میوه طبیعی) بدهید.
- تعداد وعده های غذایی کودک را بیشتر و حجم هر وعده را کاهش دهید.
- مواد غذایی پرانرژی وپر پروتئین استفاده کنید.

⇐ فعالیت:

- در روزهای اول کودک باید در تخت، در اتاق کم نور و مجزا استراحت کند.
- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نماید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک راه برود.
- در صورت همکاری کودک (کودکان بزرگتر)، برای افزایش قابلیت انعطاف مفاصل، تمرین تقویت عضلات (سفت و شل کردن عضلات) و ورزش‌هایی در محدوده حرکتی مفاصل انجام دهد.
- در بستر پاهای کودک را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در عروق پا پیشگیری شود.
- بین فعالیت‌های کودک دوره های استراحت در نظر بگیرید.

⇐ مصرف داروها:

- اگر منتژیت ویروسی باشد، معمولاً دستگاه دفاعی بدن خود بر بیماری غلبه می‌کند و نیازی به آنتی بیوتیک نیست.
- اگر منتژیت ناشی از یک قارچ باشد، داروهای ضد قارچ نظیر آمفوتریسین بی ممکن است تجویز شود.
- از مصرف آسپیرین برای کنترل تب و درد کودک خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث خونریزی شود.
- در منتژیت باکتریایی داروهای مورد استفاده آنتی بیوتیک‌ها، داروهای ضد التهاب و در صورت نیاز داروهای ضد تشنج می‌باشد.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک‌ها بایستی به موقع و به طور کامل استفاده شود و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت تجویز ریفامپین، دارو را با معده خالی (۲-۱ساعت قبل از غذا) و با یک لیوان آب به کودک بدهید. این دارو باعث نارنجی شدن رنگ ادرار وترشحات می شود.
- در صورت تجویز داروهای ضد تشنج، بهداشت دهان و لثه کودک رعایت شود و به طور دوره ای توسط دندانپزشک معاینه شود.
- طول درمان بیماری حدودا ۱۴-۱۰ روز می باشد، حتما دوره درمان را طبق نظر پزشک کامل نمایید.
- نکته :همه افراد اهل خانه که در تماس با فرد مبتلا به منتژیت باکتریایی هستند باید برای پیش گیری تحت درمان قرار گیرند. درمان آنها با ریفامپین است و به مدت ۴ روز باید دارو مصرف کنند. اگر افراد قبل از دو هفته در تماس با بیمار بوده اند پیش گیری لازم نیست.

⇐ توصیه های مراقبتی:

- جهت پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، تنفس عمیق وسرفه موثر را به کودک آموزش دهید.
- از تماس کودک با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی و سرماخورده خودداری کنید.
- تا بهبودی کامل از حضور کودک در مکان‌های شلوغ و پر ازدحام پرهیز کنید.
- از ماسک استفاده کنید.
- درجه حرارت بدن کودک را به طور مرتب کنترل کنید.
- در صورت بروز عفونت‌های تنفسی یا گوش باید حتماً به پزشک مراجعه و درمان را به طور کامل دنبال کنید.
- بهداشت فردی کودک و شستن دست ها را رعایت نمایید.
- تست‌های تشخیصی مثل گرفتن مایع نخاع توسط پزشک انجام می‌شود، نگران نباشید و مانع انجام آن توسط پزشک نشوید.
- در طی بستری ملاقات و رفت و آمد برای جلوگیری از انتقال بیماری کنترل و محدود خواهد شد.
- این بیماری عفونی است و ترشحات دهان و بینی عفونی هستند، وسایل شخصی کودک را در اختیار دیگران قرار ندهید.

⇐ علائم هشدار و خطر:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک خود را مطلع سازید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:

- تب
- سردرد به ویژه در ناحیه پشت سر
- تهوع و استفراغ جهنده
- اختلال در سطح هوشیاری
- تشنج
- زرد شدن پوست یا صلبیه
- خونریزی غیر عادی



آسم (Asthma)

نیازهای آموزشی بیماران مبتلا به آسم
آشنایی با سیر، علائم، علل حمله آسم و درمان
رژیم غذایی مناسب و نحوه فعالیت
نحوه استفاده از اسپری ها
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک



⇐ شرح بیماری

آسم شایع ترین بیماری مزمن ریوی در کودکان می باشد. آسم بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است که در افراد مستعد از نظر ژنتیک، تحت تأثیر عوامل محیطی، ایجاد یا تشدید می شود. در این بیماری راه‌های هوایی باریک و تنگ می شود و در نتیجه منجر به بروز علائم در فرد می شود. در اکثر موارد اولین علائم خود را قبل از سنین ۴ یا ۵ سالگی برز می دهند.

علائم بیماری

حملات آسم ممکن است خفیف یا شدید و گاه کشنده باشند.

- سرفه های مکرر
- خس خس سینه
- تنگی نفس
- احساس فشردگی در قفسه سینه

علائم در حمله شدید آسم:

- تنفس سریع
- سیانوز شدن پوست
- خستگی زیاد
- تنفس صدادار شبیه خرخر
- ناتوانی در صحبت کردن
- بی قراری یا کاهش سطح هوشیاری

⇐ علل ایجاد آسم در کودکان :

- ❖ سابقه ارثی در ایجاد آلرژی
- ❖ وجود تاریخچه بیماری آسم در خانواده
- ❖ افزایش حساسیت سیستم ایمنی
- ❖ عوامل حساسیت زای استنشاقی مانند گرده گیاهان، گرد و غبار، مو یا پوست حیوانات، کپک ها یا بعضی از غذاها
- ❖ عفونت های ریوی و ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا
- ❖ مواد آلاینده موجود در هوا
- ❖ آلاینده های شیمیایی مانند شوینده ها و حشره کش ها
- ❖ دود سیگار و سایر دخانیات
- ❖ بوهای تند (عطر و ادکلن)
- ❖ تغییرات هیجانی شدید (استرس، گریه و ...)
- ❖ مصرف برخی داروها مانند بعضی از مسکن‌ها (آسپرین، ایبوپروفن، مفنامیک اسید)

⇐ تشخیص

- ❖ تظاهرات بالینی
- ❖ تاریخچه
- ❖ معاینات فیزیکی
- ❖ تست های آزمایشگاهی
- ❖ گرافی قفسه سینه
- ❖ تست های عمکرد ریوی (اسپیرومتری)
- ❖ در صورت نیاز از دیگر روش‌های سنجش عملکرد ریوی نظیر اسپیرومتری (تست تنفس) استفاده می‌شود.

⇐ درمان

- ❖ استفاده از داروهای گشاد کننده راه هوایی و ضد التهاب به صورت قرص، آمپول و اسپری
- ❖ اکسیژن درمانی
- ❖ استفاده از بخور
- ❖ تغذیه مناسب و رژیم متعادل

داروهای گشاد کننده برونش: داروهایی هستند که عضلات را گشاد و مجاری هوایی را شل می‌کنند و از این راه سبب کاهش و یا رفع علائم آسم به ویژه در موقع حمله آسم می‌شوند، مانند: سالبوتامول، تئوفیلین و ایپراتروپیوم.

داروهای ضد التهاب: داروهایی هستند که سبب کاهش تورم و التهاب مجاری هوایی می‌شوند و نقش مهمی در پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم دارند، مانند استروئیدهای استنشاقی بکلومتازون، فلوتیکازون و استروئید خوراکی (پردنیزولون). البته تجویز این داروها برحسب سن و نوع آسم بنا به دستورات پزشک توصیه می‌شود.

⇐ طریقه استفاده از دمیار:

جهت جذب بهتر دارو، برای شیرخواران وکودکان اسپری را با دم یار استفاده نمایید.

۱. ابتدا اسپری را چند بار تکان دهید.
۲. درپوش آن را برداشته و به انتهای دم یار متصل نمایید.
۳. ماسک دم یار را روی دهان و بینی کودک قرار دهید.
۴. اسپری را فشار دهید تا دارو آزاد شود.
۵. بلافاصله اسپری را برندارید و اجازه دهید تا ۲۰ ثانیه روی دهان و بینی کودک باقی بماند (در صورتیکه کودک هنگام استفاده از اسپری گریه کرد نگران نباشید و بلافاصله اسپری را بر ندارید).
۶. سپس اسپری را بردارید.
۷. در صورت نیاز به استفاده بیش از یک پاف پس از ۱۰ ثانیه پاف بعدی را استفاده نمایید.

⇐ طریقه استفاده از اسپری:

اسپری های به رنگ آبی(سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولا اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند اما اثر آن ها کوتاه و موقت است و باید همیشه همراه داشته باشید تا در صورت بروز هر یک از علائم حمله آسم (تنگی نفس یا سرفه) از آن استفاده نمایید.

در کودکان بزرگتر که همکاری لازم را دارند می توانید بدون دم یار از اسپری استفاده نمایید.

۱. اسپری را در دست گرفته و چند مرتبه تکان دهید.

۲. درپوش اسپری را بردارید، اسپری را به طور عمودی دست بگیرید که دهانه اش رو به پایین باشد.

۳. دهانه اسپری را بین لب های کودک قراردهید، کودک با دندان بر روی آن فشار وارد نکند.

۴. از کودک بخواهید نفس عمیقی بکشد و سپس تا جایی که می تواند هوا را بیرون بدهد.

۵. قسمت بالای اسپری را فشار دهید تا دارو خارج شود و هم زمان با ایجاد فشار، از کودک بخواهید یک نفس کاملا عمیق و آرام با دهان انجام دهد و تا جایی که می تواند به نفس کشیدن ادامه بدهد.

٦. سپس کودک دهان را بسته و نفس خود را ۱۰ ثانیه حبس کند و بعد هوا را به آرامی بیرون بدهد. در صورت نیاز به بیش از ۱ پاف از اسپری بین هر دو پاف ۱۰ ثانیه فاصله باشد.

۷. پس از استفاده از اسپری دهان کودک را با آب بشویید.

⇐ تغذیه و رژیم غذایی

- در هنگام بروز علائم حمله آسم، کودک باید ناشتا باشد و سرم تراپی انجام می شود.
- پس از بهبود علائم و شروع تغذیه طبق نظر پزشک ابتدا به کودک مایعات با حجم کم بدهید.
- پس از آن غذا را در دفعات بیشتر و با حجم کم مصرف نمایید.
- در صورت نداشتن محدودیت، جهت رقیق شدن و خروج خلط به کودک مایعات بیشتر بدهید.
- از دادن غذاهایی که کودک به آنها حساسیت دارد و همچنین مواد غذایی حاوی کافئین مثل قهوه، چای،کولا، شکلات، غذاهای ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد خودداری کنید.

⇐ فعالیت:

در مرحله حاد بیماری کودک در بستر استراحت نماید و فعالیت نداشته باشد.

پس از طی مرحله حاد حمله آسم کودک می تواند به تدریج فعالیت را شروع نماید و با احتیاط از تخت خارج شود.

⇐ اقدامات لازم در هنگام بروز حمله آسم:

- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- از حرکات سریع و شدیدکودک مثل دویدن خودداری نمایید و کودک را بنشانید.
- به هیچ وجه کودک را تنها نگذارید.
- از او بخواهید آرام و عمیق نفس بکشد.
- از اسپری آبی رنگ کودک طبق دستور پزشک استفاده کنید. در صورت عدم بهبود مجددا می توانید استفاده نمایید.
- در صورت دسترسی به کپسول اکسیژن در منزل، پس از مصرف اسپری ماسک اکسیژن را بر روی بینی کودک قرار دهید.
- از دادن آب و مایعات یا استفاده از داروهای خوراکی به کودک در هنگام حمله آسم کاملا خودداری کنید.
- کودک را به مرکز درمانی برسانید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.

⇐ توصیه های مراقبتی:

- با مشورت پزشک می توانید هر سال در پاییز از واکسن آنفلوانزا برای کودک خود استفاده نمایید.
- از تماس کودک با تمام محرک‌های ریوی و آلوده کننده‌های محیط، گرد و غبار، دود سیگار ، پشم و موی حیوانات، گرده گیاهان و دخانیات پرهیز نمایید.
- برای کودک از بالش پراستفاده نکنید و از ملحفه های غیر قابل نفوذ و فاقد حساسیت استفاده کنید.
- تا حد امکان از قرار گرفتن کودک در مکان‌های سربسته و شلوغ و همچنین هوای خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری شود.
- از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت‌های شدید ورزشی توسط کودک خودداری گردد.
- در فصل سرما از ماسک برای کودک استفاده نمایید.
- برای کودک از اسباب بازی های قابل شستشو استفاده نمایید.
- داروهای تجویز شده را طبق توصیه پزشک به کودک بدهید و اقدام به قطع خودسرانه داروها نکنید.
- هنگام خروج از منزل حتما اسپری های کودک را به همرا داشته باشید.
- توصیه می شود برای کلیه کودکان مبتلا به آسم تست های پوستی یا آزمایشات خونی جهت تعیین حساسیت به آلرژن انجام شود.
- والدین باید نشانه های اولیه حمله آسم را بشناسند تا بتوان قبل از بروز دیسترس تنفسی آن را کنترل نمود.

⇐ علائم هشدار و خطر:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر پزشک کودک را مطلع سازید یا به مرکز درمانی مراجعه نمایید:



- ضربان قلب بالا
- مشکل در تنفس
- مشکل در صحبت کردن
- گیجی یا کاهش سطح هوشیاری
- کبود شدن بستر ناخن ها یا لب ها
- تورم زبان، حلق، گلو و صورت
- رنگ پریدگی یا تعریق شدید
- بروز ضایعات پوستی

مسمومیت با اپیوم (Opium Poisoning)

نیازهای آموزشی بیماران مبتلا به مسمومیت
آشنایی با سیر، علائم، علل و درمان
آشنایی با عوارض مسمومیت
توصیه های خودمراقبتی
علائم هشدار بیماری جهت مراجعه به پزشک



⇐ شرح بیماری:

از مهمترین انواع مسمومیت اتفاقی در کودکان مسمومیت ناشی از شربت متادون می باشد. متادون یک داروی مخدر تسکین دهنده درد مشابه مورفین می‌باشد که علائم برگشتی در افراد معتاد به هروئین یا سایر داروهای مخدر را کاهش می‌دهد. مسمومیت کودکان در ۸۰ درصد موارد در سنین بین ۱ تا ۴ سال ایجاد می‌شود. خوردن حتی یک قاشق از این شربت و یا تعداد اندکی قرص متادون در کودکان منجر به بروز علائم مسمومیت می شود.

علائم

نشانه‌های مسمومیت بر حسب نوع دارو و مقدار مصرف متفاوت می باشد.

علائم متداول مسمومیت در کودکان عبارتند از:

- خواب آلودگی
- بی حالی و شل شدن عضلات
- گشاد یا تنگ شدن مردمک چشم‌ها به صورت غیرعادی
- سطحی و کندشدن تنفس
- تهوع و استفراغ
- درد قفسه سینه و دیگر علائم مسمومیت بعد از مدت کوتاهی ظاهر شده و پس از گذشت چند ساعت با پیشرفت علائم می تواند منجر به فوت کودک شود.

⇐ علت:

در بیشتر موارد قراردادن داروها در دسترس کودکان و عدم توجه والدین باعث بروز این نوع مسمومیت در کودکان می‌شود.

⇐ تشخیص:

❖ معمولا مسمویت با اپیوم در منزل و توسط والدین کودک با مشاهده علائم تشخیص داده می‌شود.

⇐ درمان:

❖ در مواردی که تعداد تنفس کمتر از ۱۲ بار در دقیقه و کودک خواب آلود باشد حتی اگر مردمک‌ها تنگ نباشد باید بلافاصله اقدام به درمان نمود.

❖ گرفتن یک راه وریدی جهت تزریق مایعات و دارو از اقدامات اولیه در اورژانس می‌باشد.

❖ آنتی دوت این نوع مسمومیت داروی نالوکسان می باشد که با تجویز وریدی آن علائم بیمار بهبود می یابد. تجویز این دارو باید توسط پرسنل درمانی و ترجیحا در بیمارستان انجام شود.

❖ در این نوع مسمومیت‌ها کودک قبل از ۴۸ ساعت از بیمارستان مرخص نمی‌شود.

⇐ تغذیه و رژیم غذایی:

- ابتدا طبق دستور پزشک کودک باید ناشتا باشد. به هیچ عنوان مواد خوراکی و مایعات به کودک ندهید.
- پس از بهبود علائم کودک و با دستور پزشک ابتدا به کودک مایعات با حجم کم بدهید.

⇐ توصیه های مراقبتی:

- به محض برخورد با کودک مشکوک به مسمومیت آرامش خود را حفظ کنید و سریعا کودک را به اورژانس منتقل کنید یا ۱۱۵ تماس بگیرید.
- تا رسیدن ۱۱۵ بهتر است کودک را در وضعیتی قرار داد تا از ورود ترشحات دهانی و معده‌ای به مجاری هوایی ممانعت گردد، به همین منظور باید بیمار را روی یک پهلو خواباند.
- از دادن هر گونه مواد خوراکی و مایعات به کودک خودداری نمایید.

- هیچ گاه با رضایت شخصی اقدام به ترخیص کودک از بیمارستان نکنید چون با قطع دارو ممکن است علائم مسمومیت مجدد ایجاد شود و عوارض خطرناکی به همراه داشته باشد.
- از نگهداری شربت متادون، حتی در دوزهای بسیار پایین، در شیشه های غیر دارویی مانند بطری نوشابه و شیشه های بدون برچسب حاوی نام دارو اکیدا خودداری کنید.
- از آنجایی که طعم شربت متادون شیرین است از نگهداری دارو در یخچال یا کنار سایر نوشیدنی ها خودداری گردد
- دارو را دور از دسترس اطفال و در قفسه های قفل‌دار نگهداری نمایید.

⇐ علائم هشدار و خطر:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به مرکز درمانی مراجعه نمایید:



- مشاهده علائم مسمومیت با متادون
- در زمان مشخص شده توسط پزشک جهت پیگیری درمان

References

1. Marlow Pediatric Nursing. Tehran. Boshra Publication. 2010.
2. Wongs Nursing care of Infants and Children Texbook. Tehran. Boshra Publication. 2015