



راهنمای خود مراقبتی پنومونی  
در کودکان



## پیشگیری:

- رعایت بهداشتی فردی (قبل از تماس - بعد از تماس با کودک) دستها را کاملاً بشوئید .
- اجتناب از تماس نزدیک با افراد مبتلا به سرما خوردگی خصوصاً در طول بیماری .
- در زمان عطسه و سرفه ، بینی و دهان کودک با دستمال پوشانده شود تا بیماری به دیگران منتقل نشود .
- رژیم غذایی کودک باید به گونه ای باشد که هنگام بلع موجب سرفه نشود . بهتر است از غذاهای سبک مانند سوپ ساده استفاده شود .

[WWW.PARS-HOSPITAL.COM](http://WWW.PARS-HOSPITAL.COM)



۱۳۳۶ : داخلی ۳۴۲۳۳ - ۰۱۳



**PARS HOSPITAL**

[WWW.PARS-HOSPITAL.COM](http://WWW.PARS-HOSPITAL.COM)

## درمان مراقبت در منزل :

- از کشیدن سیگار در اطراف کودک خودداری شود .
- مایعات کافی به کودک برسد .
- کودک باید استراحت کافی داشته باشد .
- برای خروج خلط فقط با اجازه پزشک از ضد سرفه ها استفاده نمائید و از خود درمانی پرهیز کند .
- انجام فیزیو تراپی تنفسی ( والدین دستهای خود را به صورت فنجان درآورده و از دو طرف دنده ها از پایین به بالا که برای کودک دردناک نباشد ضربه بزنند و این عمل به خارج شدن و کنده شدن ترشحات خلط کمک می کند .
- فیزیوتراپی تنفسی هر ۳-۵ دقیقه قابل تکرار است .
- برای کاهش تب ، طبق دستور پزشک از تب بر استفاده نمائید .
- طبق دستور پزشک از دستگاه بخور در اتاق کودک می توان استفاده نمود . پس از هر بار استفاده دستگاه را تمیز نمائید .
- زمان ویزیت بعدی پزشک را از وی سوال نمائید .
- تشویق کودک به سرفه کردن و تنفس عمیق جهت تخلیه ترشحات .
- برای اینکه کودک شما وضعیت تنفسی راحت تری در موقع خواب داشته باشد بهتر است سر کودک کمی بالاتر قرار گیرد .
- اگر کودکی سرما خورده است اسباب بازی های وی را پس از هر بازی بشوئید .
- از مالش دادن انگشتان آ لوده به چشم ها و دهان خودداری کند .
- از قرار دادن کودک در معرض هوای سرد خودداری شود .
- رطوبت هوای اتاق مرطوب باشد تا از خشک شدن سینوس ها جلوگیری شود .

## پنومونی چیست ؟

پنومونی یعنی عفونت و التهاب ریه ها می باشد که کیسه های هوایی و مجاری هوایی را درگیر می کند . عفونت پنومونی توسط باکتریها و ویروس ها ایجاد می گردد

## علائم پنومونی :

تب \_ درد قفسه سینه \_ لرز \_ تند شدن تنفس \_ ضعف \_ کاهش اشتها \_ سرفه با خلط یا بدون خلط افزایش تعداد تنفس در هر حالتی که والدین کودک مشکوک به بدتر شدن حال عمومی کودک شدند سریعاً به پزشک مراجعه کنند

## تشخیص :

با گرفتن شرح حال کودک - انجام گرافی سینه - آزمایشات خونی و کنترل علائم حیاتی

## درمان دارویی :

اگر کودک مشکوک به پنومونی باکتریایی باشد پس از بستری شدن و کامل شدن دوره درمان با داروی خوراکی مرخص می شود

## فعالیت :

تا زمانی که کودک تب دار است بهتر است استراحت نموده و فعالیت کمی داشته باشد

## تغذیه و رژیم غذایی :

رژیم غذایی نرم و بدون ادویه جات و پرهیز از غذاهای سرخ کردنی (بهتر است از عصاره گوشت ، سوپ ساده ، مرغ آپ پز ،...) استفاده شود

- مصرف آب میوه طبیعی که حاوی ویتامین C می باشد  
- از مصرف نوشیدنی های محرک ز مانند قهوه - نسکافه - چای پررنگ و تنقلات ....) تا درمان بیماری خودداری شود  
- از مصرف غذاهای نشاسته ای و شیرین تا زمانی که تحت درمان است خودداری شود  
- مصرف مایعات کافی

