



## عنوان سند: پمفلت سرماخوردگی کودکان

کد سند: NO-BK-۲۰۴



### تهیه کننده:

وجیهه ایزدی

درمانگاه قلب و ENT

### تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

و فرد سرماخوردده موقع عطسه و سرفه از دستمال استفاده کند و دستمال بلافاصله در کیسه پلاستیکی دربسته دور انداخته شود. سرماخوردگی ویروسی درمان اختصاصی ندارد بلکه درمان بیشتر علامتی است.

طول دوره سرماخوردگی معمولا حدود یک هفته است و در این دوره مصرف مایعات گرم استراحت کافی استفاده از بخور سرد توصیه میشود. همچنین با تشخیص پزشک در صورتی که گلو درد ویروسی باشد کودکانی که توانایی دارند می توانند از آب نمک رقیق ولرم جهت غرغره کردن استفاده کنند. ویتامین ث طول دوره بیماری را کاهش میدهد و استفاده از میوه ها و مرکبات که ویتامین ث دارند توصیه میگردد. در صورت گلودرد و ترشحات باکتریایی یا چرکی با تشخیص پزشک آنتی بیوتیک شروع میشود لذا توصیه میشود از خوردن آنتی بیوتیک سر خود به دلیل مقاومت کودک به آنتی بیوتیک ها و همچنین عوارض ناشی از آنتی بیوتیک ها خودداری شود.

همچنین قابل ذکر است که بعد از تجویز آنتی بیوتیک ها توسط پزشک دوره آنتی بیوتیکی کامل شود چون درمان ناقص باعث عود مجدد بیماری و مقاوم شدن بدن به آنتی بیوتیک ها میگردد. و در کودکانی که آبریزش بینی و انسداد بینی دارند قطره های حاوی آب نمک (کلروسدیم) می توانند استفاده کنند.

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری

برونروسودارث ۲۰۱۸

**مقدمه:** سرماخوردگی یک بیماری شایع است که با علائم آبریزش بینی انسداد بینی، گلو درد، سردرد، بدن درد، سرفه و تب تظاهر پیدا میکند. علت سرماخوردگی ویروس ها و باکتری هاستند که در سرماخوردگی باکتریایی یا چرکی علاوه بر ویروس ها باکتری نیز وارد بدن شده و علاوه بر علائم فوق بیمار ترشحات چرکی گوش، گلو و حلق به همراه تب های بالای ۳۸ درجه دارد.

راه های سرایت سرماخوردگی: تماس با ترشحات بینی و دهان بیمار از طریق عطسه، سرفه و دست های آلوده می باشد.

کودکان در طول یک سال ممکن است شش تا هشت بار دچار سرماخوردگی شوند و در ۱۰-۱۵ درصد موارد ۱۲ بار در سال سرما میخورند که این نشانه ای از نقص سیستم ایمنی نمی باشد بلکه مواجه مکرر با ویروس ها به سیستم ایمنی کودک کمک میکند تا در برابر ویروس های مختلف مقاوم شود و همان طور که کودک بزرگتر میشود ابتلا در او کمتر میشود. شایع ترین عارضه سرماخوردگی در کودکان ابتدا گوش درد و سپس سینوزیت است.

مواردی که باید بیشتر اهمیت داده شوند در شرایطی است که:

۱- سن کودک زیر ۳ ماه باشد.

۲- آبریزش بینی بیشتر از ۱۰ روز

۳- در د گوش یا ترشحات گوش

۴- تب بالای ۳۸ درجه داشته باشد.

بهترین راه پیشگیری از سرماخوردگی شستن مکرر دست است.