

مقدمه

عفونتهای تنفسی در کشورهای در حال توسعه یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان می باشد. سالیانه حدود ۲ میلیون کودک زیر ۵ سال در جهان به علت ابتلاء به عفونت های تنفسی جان خود را از دست می دهند که اغلب در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد. این بیماری معمولاً واگیر بوده و در اثر عوامل ویروسی و میکروبی ایجاد می شود. بیشتر مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال (به خصوص زیر ۲ ماه) به علت ابتلاء به پنومونی می باشد.

پنومونی (سینه پهلوی) در واقع یک نوع عفونت حاد ریه هاست، که در صورت آگاهی مردم از علائم خطر می توان از مرگ و میر آن به میزان زیادی کاست.



راههای پیشگیری

- ۱- تغذیه با شیر مادر و شروع به موقع مکملهای دارویی
- ۲- تقویت سیستم ایمنی با تغذیه مناسب کودک
- ۳- استفاده از پوشش مناسب در هر فصل و قرار نگرفتن در معرض کوران هوا.
- ۴- انجام واکسیناسیون بموقع کودک
- ۵- رعایت تهویه مناسب
- ۶- شستن مکرر دست ها با آب و صابون
- ۷- آموزش به کودک تا در زمان سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشاند .
- ۸- وادار کردن کودک به استراحت در منزل و خودداری از حضور در مهد کودک یا مدرسه در دوران بیماری

مراقبت از کودک مبتلا به عفونت تنفسی در منزل

- ۱- دادن بموقع آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک یا کارمند بهداشتی و تکمیل دوره درمان کودک.
- ۲- افزایش تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر در کودکان زیر شش ماه

۳- افزایش وعده های غذایی با توجه به کم شدن اشتهای کودک در زمان بیماری

۴- دادن یک وعده غذای اضافی به کودک پس از بهبودی تا زمان رسیدن به وزن اولیه.

۵- استفاده از غذاهای مقوی و سهل الهضم (افزودن مقداری روغن به آش یا سوپی که همراه با گوشت و غلات و حبوبات باشد)

۶- تمیز نمودن بینی کودک با قطره کلرور سدیم بینی

۷- دادن مایعات بیشتر به کودک (شیر مادر، آب، آبمیوه طبیعی مخصوصاً زمانی که تب دارد)

۸- استفاده از داروهای بی ضرر خانگی (لعب به دانه، چای با عسل و.....) (در کودک زیر یکسال دادن عسل ممنوع می باشد))

۹- مراجعه به واحد بهداشتی درمانی یا پزشک در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر در کودک:

* مشکل شدن تنفس.

* تند شدن تنفس.

* بدتر شدن حال عمومی.

* قادر به نوشیدن نبودن .

۱۰- مراجعه به واحد بهداشتی در صورت عدم بهبودی پس از ۵ روز.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی



عفونت های شایع تنفسی در کودکان زیر ۵ سال

تهیه و تنظیم :

مدیریت سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس

علائم خطر در کودک زیر ۵ سال

- * عدم توانایی نوشیدن یا سخت نوشیدن
 - * تشنج
 - * استفراغ پس از خوردن هر چیزی
 - * خواب آلودگی غیرعادی یا عدم هوشیاری
 - * پرش پره های بینی به هنگام تنفس
- در صورت مشاهده هریک از نشانه های فوق
بلافاصله کودک را نزد پزشک یا مرکز بهداشتی
درمانی ببرید.



منابع :

بوکلت چارت مراقبت های ادغام یافته ناخوشی های
اطفال ویرایش ۱۴۰۰

توصیه های کلی تغذیه ای برای کودک بیمار

- ♦ شستن دستها و صورت کودک قبل از دادن غذا
- ♦ افزایش دفعات تغذیه کودک با شیر مادر
- ♦ خود داری از تغذیه کودک در زمان خواب
- ♦ آلودگی
- ♦ افزایش دفعات و کاهش حجم غذا در هر وعده
- ♦ داشتن حوصله در هنگام دادن غذا
- ♦ اضافه کردن کمی کره، روغن یا شیر بمنظور نرم شدن غذای کودک
- ♦ تمیز نمودن بینی کودک
- ♦ پایین آوردن تب کودک توسط دارو و تغذیه کودک پس از رفع تب
- ♦ نشان دادن کودک پس از تغذیه در صورت داشتن استفراغ
- ♦ استفاده از دستمال در زمان سرفه یا عطسه
- ♦ پرهیز از دادن غذاهای سرخ شده و محرک.
- ♦ دادن غذاهای مورد علاقه کودک در هنگام سلامتی