



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

### پنومونی اطفال



#### ❖ رژیم غذایی

✓ تغذیه مناسب بخصوص در کودکان عامل مهمی در پیشگیری از عفونتهای ریه است. لذا در طول مدت بیماری و بعد از آن با زیاد کردن تعداد وعده های غذایی از عقب ماندن رشد کودک جلوگیری کنید. بهتراست از غذاهایی مانند سوپ، آش، فرنی و... که احتیاج به جویدن ندارند، استفاده کنید.

✓ در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی و شکلات، آجیل ودانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه میشوند، خودداری کنید.

✓ از مصرف غذاهای سرخ کرده، پر ادویه ومحرک برای کودک خودداری کنید.

✓ به کودک اجازه دهید رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد و مایعات کافی مصرف نماید.

#### ❖ فعالیت

✓ انجام فعالیتهای متناسب با سطح تحمل و سن کودک از طریق برنامه ریزی، به طوری که با استراحت کودک تداخل ننماید.

#### ❖ مراقبت

✓ ممکن است کودک برای چند هفته پس از درمان موفقیت آمیز عفونت ریوی، احساس خستگی، کوتاهی تنفس و سرفه های آزار دهنده و طولانی مدت را داشته باشد که طبیعی است.

✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر کودک فراهم کنید.

✓ برای اینکه کودک یک پوزیشن راحت تر داشته باشد سر تخت را بالا ببرید.

✓ از تماس کودک با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی خودداری کنید و از حضور کودک در محل هایی که احتمال آلودگی در آنها بیشتر است خودداری کنید.

✓ از مواجهه با سرما یا خیس بودن لباس کودک در هوای سرد خودداری کنید.

✓ جهت تخفیف درد سینه میتوان از یک بالشک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.

✓ برای کودک در خروج وی از منزل به خصوص در باد و کوران از ماسک (در صورت تحمل) و شال استفاده کنید. تهویه اتاق کودک مناسب باشد.

✓ظروف و لیوان آب کودک را جدا کنید و دست های خود را مرتب بشویید، به خصوص اگر شما به اشیاء یا دستمال های کثیف دست میزنید.

✓کودکانی که مبتلا به این بیماری شده اند حتی پس از بهبود نیز ریه های حساس تر نسبت به دیگران داشته و همواره باید جوانب احتیاط را رعایت کنید : مواردی همچون بوی سیگار، حشره کش ها، اسپری خوش بو کننده و وایتکس و شیشه شو، عطر گلها و گیاهان به خصوص در فصل بهار و هنگام گرده افشانی گیاهان و ...از مواردی است که همواره باید رعایت کنید.

✓با درمان به موقع عفونت های ساده تنفسی احتمال عفونت ریه را کاهش دهید.

#### ❖دارو

✓بسته به نوع و شدت بیماری ممکن است درمان خوراکی یا تزریقی استفاده شود ( از داروهای ضد باکتری ، ویروس و قارچ نیز استفاده میشود). فیزیوتراپی قفسه سینه و اکسیژن درمانی از درمانهای اصلی بیماری محسوب میشوند.

✓داروهای کودک را تا تکمیل دوره درمان استفاده کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.

✓در اول پاییز در مورد تزریق واکسن آنفولانزا با پزشک معالج مشورت کنید.

✓هیچگاه سر خود دارو به خصوص آنتی بیوتیک و داروهای کورتون دار به کودک ندهید.

#### ❖زمان مراجعه بعدی

✓مشکل در تنفس یا تنفس غیرطبیعی سریع، ناخنها و لبها دارای رنگ مایل به آبی یا خاکستری باشند، تب بالاتر از (38 درجه سانتیگراد) و اگر تنفس سخت دارد یا در هنگام استراحت هم به سختی نفس میکشد، عضلات بین دندهای در هنگام تنفس توکشیده میشود.

✓جهت پیگیری درمان، قبل از اتمام دارو به پزشک معالج مراجعه نمائید.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068