

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین بستری کroup

❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت تنفس مشکل از راه دهان موقتاً تا بهبود علائم به کودک غذا ندهید، جایگزین آن مایعات وریدی می باشد.
- ✓ 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.

❖ فعالیت

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

❖ مراقبت

- ✓ کودکان را آرام کنید زیرا گریه، ورم نای را بیشتر می کند و نفس کشیدن را سخت تر می کند.
- ✓ جهت دریافت اکسیژن، کودکان 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. لذا از بخور سرد برای کودک شما استفاده می شود.
- ✓ بهتر است کودک را بصورت قائم یا ایستاده نگهدارید، چون این حالت به آسانتر شدن تنفس او کمک میکند.
- ✓ جهت تخفیف درد سینه می توانید از یک بالش تک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کنید.

❖ دارو

- ✓ طبق دستور پزشک، بخور سرد جهت تسهیل در تنفس استفاده می شود.
- ✓ 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 می شود.

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین ترخیص کroup

❖ رژیم غذایی

- ✓ 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 در کودکان 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 رشد کودک 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

- ✓ انجام فعالیت‌هایی متناسب با سطح تحمل، سن کودک، بهبودی و عدم تداخل با استراحت وی را برنامه ریزی کنید.

❖ مراقبت

- ✓ بهتر است او را بصورت قائم (ایستاده) نگهدارید، چون این حالت به آسانتر شدن تنفس او کمک میکند.
- ✓ تنفس در هوای مرطوب در طول یک حمله کroup به کودک کمک می‌کند.
- ✓ معمولاً رطوبت سرد یا هوای سرد و مرطوب در کاهش تورم راه‌های هوایی موثر است. بنابراین بهتر است که کودکان 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 بدتر کند) یا در هوای سرد شب او را بیرون ببرید (کافیست لباس گرم و کلاه 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 کودکان به علت سرفه از خواب بیدار می‌شود، لازم باشد حمام مرطوب را تکرار کنید.
- ✓ 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 کroup ویروس باشد، مسری است و بهتر است بیمار را تا زمانی که علائمش بهتر نشده است در منزل نگهدارید.

❖ دارو

- ✓ داروی ضد سرفه استفاده نکنید زیرا روی تورم حلق موثر نبوده و ممکن است به علت عدم تخلیه موکوس تولید شده، سرفه کودک را بدتر کند.
- ✓ برای پایین آوردن تب فرزندان از مقدار مناسب استامینوفن و ایبوپروفن 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 کودکان نداشته باشد پزشک او ممکن است برای کاهش التهاب و تورم، داروهای استروئیدی توصیه کند که تنفس او را راحت تر می‌کند.
- ✓ اگر فرزندان برای بار دوم به کroup دچار شد، آرامش خود را حفظ کنید و به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ هر دوره کroup ممکن است متفاوت باشد، بعضی اوقات ممکن است شدیدتر باشد و نیاز به درمان و توجه بیشتری داشته باشد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 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 فرزندان تنفس سخت دارد یا در هنگام استراحت هم به سختی نفس میکشد)، تند تند نفس کشیدن یا فرو رفتن شکم هنگام تنفس به داخل، کشیده شدن پوست در ناحیه بین دنده ای قفسه سینه، خرخر و رنگ پریدگی یا کبودی پوست اطراف دهان، آبریزش از دهان یا سخت شدن بلع، خواب آلودگی یا عدم فعالیت، تب بالا

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹