

سرماخوردگی

سرماخوردگی یا عفونت تنفسی بالفتی در کودکان از شایعترین بیماریهای دوران کودکی است. این عفونتها معمولاً به ویروسهای تنفسی مانند ویروسهای رینوویروس، ویروسهای آدنوویروس و ویروسهای کورونا ویروسهای آنفلوآنزا و ویروسهای سینوویروس ناشی میشوند در برخی موارد عفونتهای باکتریایی مانند عفونت گلودردی نیز میتواند به سرماخوردگی در کودکان منجر شود

علائم سرماخوردگی در کودکان شامل موارد زیر میشوند:

۱. عطسه و سرفه: عطسه و سرفه معمولاً اولین علائم سرماخوردگی در کودکان هستند. سرفه ممکن است خشک یا به همراه افرازا باشد.
۲. گرفتگی صدا: کودک ممکن است دچار گرفتگی صدا شده و صدایش تغییر کند.
۳. خستگی و ضعف: سرماخوردگی معمولاً باعث خستگی و ضعف کودک میشود. کودک ممکن است کمتر از همیشه فعالیت کند و انرژی کمتری داشته باشد.
۴. تب: در برخی موارد سرماخوردگی باعث افزایش دمای بدن میشود این تب معمولاً نسبتاً ملایم است و ممکن است در طول چند روز بهبود یابد.
۵. بینی بلافاصله: بینی کودک ممکن است بلافاصله باشد و عطسه و ترشحات بینی ممکن است زیاد شوند.
۶. گلو درد و تحلیل صدا: در برخی موارد سرماخوردگی باعث درد و التهاب گلو می شود و صدای کودک ممکن است تحلیل شود.

درمان سرماخوردگی در کودکان معمولاً شامل تسکین علائم و ارائه مراقبت های پشتیبانی است. برخی اقدامات که می‌توانید انجام دهید شامل:

- اطمینان از استراحت کافی برای کودک
- ارائه مایعات به میزان کافی به کودک
- استفاده از آب گرم و بخور برای تسکین گلو درد و سرفه
- استفاده از بخاری یا رطوبت ساز در اتاق برای تسکین احتقان بینی
- استفاده از قطره های نمکی برای پاکسازی بینی از ترشحات
- مراجعه به پزشک در صورت به موارد زیر الزامی است:
- اگر علائم سرماخوردگی شدیدتر شده یا بهبود نیافته اند.
- اگر کودک تب بالا، تنفس سریع یا مشکل در تنفس دارد.
- اگر کودک دچار مشکلات شدید در خوردن یا نوشیدن است.
- اگر کودک دچار درد شدید گوش یا سر است.
- اگر علائم سرماخوردگی به مدت بیش از ۱۰ روز ادامه داشته باشد.

برخی از عوامل موجود در محیط می توانند احتمال ابتلا
به سرماخوردگی را افزایش دهند، از جمله:

- . تماس با کودکان دیگر در محیط های پر جمعیت مانند
مدارس یا مهد کودک.
- . تماس با اشیاء آلوده به ویروس ها مانند اسباب بازی ها و
دستمال کاغذی.
- . عدم شست و شوی مناسب دست ها و عدم رعایت
بهداشت شخصی