

کودک و بیماری



در اطاق بیمار

نگهداری از کودکی بیمار، کار آسانی نیست. زیرا، کودک درک نمی کند که چرا باید در تخت دراز بکشد، چرا پزشک از او عیادت می کند و چرا احساس درد و ناراحتی می کند.

بدین جهت همه چیز باید روال طبیعی خود را تا حد ممکن حفظ کند. به علت اصرار و تاکید زیاده از حد بر رعایت بهداشت، کودک را از محیط آشنای خود دور نکنید. او را در تخت خود در اطاق بچه بگذارید و اگر فاصله بیسن اطاق بچه و اطاق نشیمن زیاد است، تخت او را به اطاق نشیمن بیاورید "استثنا فقط در مورد بیماربهای مسری خطرناک، که کودک حتما "باید



تنها باشد، وجود دارد.) بدین ترتیب خود را "مطمئن" حس کرده، بیماری را بعنوان چیزی غریب و تهدید کننده در نظر نخواهد گرفت. اگر بیماری مدت زمان طولانی ادامه یابد، وضعیت فرق می کند. بیماری طولانی معمولاً تغییراتی را ایجاد می کند که بوسیله این تغییرات امکانات و وسائل رسیدگی به بیمار تهیه می شود. (امکانات شست و شوی بیمار در اطاق، تشک مخصوص وغیره) پزشک، در این زمینه به شما کمک خواهد کرد.

تعویض هوای اطاق بیمار یکی از نکات بسیار مهم است. اما از کوران هوا باید به شدت دوری جست. اکسیژن تازه باعث فعالیت ششها گشته و بهترین پیشگیری برای جلوگیری از ذات الریه ناشی از استراحت طولانی است. درجه حرارت اطاق - بویزه در مورد بیماریهای همراه با تب و سرماخوردگی - نباید بالاتر از ۲۰ درجه سانتیگراد باشد. مسأله پاکیزگی اطاق بیمار نیز بی نهایت مهم است. هر روز اطاق را با پارچه نم دار گردگیری کنید. از جارو کردن احتراز کنید. زیرا در گرد و غباری که در اثر جارو کردن بر می خیزد، باکتریهای بسیاری وجود دارد. بقایای غذا و لکن مدفوع و ادرار - بعلت دارا بودن میکرب - باید فوراً از اطاق بیمار خارج گردد. لباس خواب را باید هر روز تعویض کرد، در صورت امکان در بیماریهای همراه با تب، ملافه نیز باید روزانه عوض شود.

دارو را هرگز در دسترس کودک در اطاق نگذارید، امکان دارد کودک داروهارا خورده و به خود زیان برساند.

رفتار شخص ماءنوس
طبیعتاً " وقتی که کودک شما بیمار است، شما ناراحت هستید، سعی کنید که کودک ناراحتی

شمارا حس نکند. از خود آرامش و اطمینان نشان دهید، تا کودک شما احساس ترس و عدم اطمینان ننماید. بدون عجله و ناراحتی اقدامات لازم را انجام دهید.

کودکان بیمار معمولاً، به شدت حضور مسادر را نزد خود طلب می کنند. با باز گذاشتن در، به کودک امکان دهید که براحته شما را ببیند. برخی از کارهارا نیز، می توانید در اطاق کودک انجام دهید.

وقت کافی برای قصه گفتن برای کودک و تماشای کتاب های مصور همراه با کودک خود در نظر بگیرید. بدین ترتیب کودک، خود را طرد شده حس نخواهد کرد.

برای اینکه مانع بیحوصلگی طفل بشوید اسباب بازیهایی برای بازی در تخت در دسترس قرار دهید میز کوچکی نیز در کنار تخت او بگذارید، تا کودک در صورت نشستن بر روی تخت، اسباب بازیهارا بر روی میز بچیند.

با وجود تمام زحماتی که می کشید، زمانی میرسد که کودک بعلت بی حوصلگی میل به ترک تخت دارد. این اجازه را به کودک بدهید. اکنون، پزشکان بسیاری بزاین عقیده هستند که، ضررهای روانی که در اثر ماندن اجباری کودک در تخت بوجود می آید، بیشتر از جنبه های مثبت آن، یعنی سلامت جسمی کودک است. پس از آنکه کودک مدتی در اطاق راه رفت دوباره با علاقه به تخت برگشته، استراحت می کند. باید تا بهبودی کامل کودک از هیجانات شدید (آمدن کودکان دیگر و مسافرت و دیدن خواهران و برادران) اجتناب نمود.

عیادت پزشک و بیمارستان
هر بار که کودک خود را برای عیادت پزشک آماده

ساده‌تر نمودن موقعیت کودک خود انجام می‌دهید به او غذاها و نوشابه‌هایی که دوست دارد می‌دهید و وقت بیشتری صرف اومی کنید ، با او بازی کرده و با صبر و حوصله امیالش را برآورده می‌کنید .
 حتماً "ملاحظه حساسیت زیاده‌از حد و تغییرات خلق و خوی او را نیز خواهید کرد . تمام این اعمال کاملاً صحیح است . از آنجا که کودک در این سن علت بیماری و جریان آن را نمی‌داند ، بیماری به شدت باعث ناراحتی اومی گردد . محبت و توجه شما به کودک عامل متعادل کننده‌ای برای از میان بردن ناراحتی‌های ناشی از بیماریست . به محض آنکه کودک حالش بهتر شد ، خودبه‌خود حتی اگر شما ورا کمی هم لوس کرده باشید میل به انجام فعالیت‌های همیشگی خود را پیدا خواهد کرد خطر فقط زمانی که ، شما "مرحله طبیعی شدن" را به‌تاء خیر بیندازید وجود خواهد داشت . در این صورت کودک می‌تواند به سادگی از درد و ضعف به‌عنوان وسیله فشار استفاده کند . او می‌تواند تبدیل به کودکی پرمدا گردد که همیشه به دیگران دستور می‌دهد و آنان را مجبوره رسیدگی به خود می‌کند .

علامت‌های مهم در کودک بیمار
 دقت کنید که ، اطلاعات داده‌شده در این بخش نمی‌توانند جانشین پزشک گردند (حتی اگر این اطلاعات بسیار کامل نیز بودند ، باز هم نمی‌توانستند جایگزین پزشک گردند .) در اینجا بیشتر نکاتی تذکر داده می‌شوند که ، باعث دقت و توجه شما می‌گردند تا بتوانید کودک را از لحاظ بدنی به خوبی مورد مشاهده قرار دهید اگر متوجه شدید که چیزی غیر عادی در کودک به چشم می‌خورد که علت آن را نمی‌دانید و فکسر می‌کنید که ، بتواند احتمالاً شروع یک بیماری

می‌کنید ، به او بگوئید که ، پزشک برای کمک کردن می‌آید و کارهایی را که پزشک انجام خواهد داد ، برای او توضیح دهید . در هنگام معاینه برای آنکه کودک ناگهان با فردی بیگانه در اطاق تنها نماند ، شما نیز در اطاق حاضر باشید و در هنگامی که کودک دچار ترس می‌گردد او را آرام کنید . طوری با پزشک صحبت کنید که ، کودک حس کند شما نیز از پزشک خوشتر استان می‌آید و به او اعتماد و اطمینان دارید . در حضور کودک هم می‌توانید با پزشک راجع به بیماری کودک صحبت کنید . راجع به زمان استراحت نیز معمایی برای کودک بوجود نیآورید . وعده‌های غلط مانند "فردا حالت خوب خواهد شد و آنوقت مجبور نیستی استراحت کنی" که باعث پیدایش امید غیر قابل تحقق می‌گردد به کودک ندهید . فقط در زمانی که واقعاً " واجب و ضروری است ، کودک را برای مشاهده معاینه و معالجه به بیمارستان بفرستید . زیرا حتی در صورت بهترین مراقبت‌ها ، رفتن کودک به بیمارستان بمثابة شوکی برای کودک است . حتی امکان دارد که ، کودک جدایی از شما را به عنوان تنبیه در نظر گیرد . تاء ثیرات روانی معمولاً سخت تر از ناراحتی‌های بدنی التیام می‌یابند . برخی از بیمارستانها به ما در امکان می‌دهند که همراه کودک در بیمارستان باشند . اگر از لحاظ زمانی و اقتصادی قادر به انجام این کار هستید ، حتماً " با کودک خود در بیمارستان بمانید .

ترس از لوس شدن
 کودکان بیمار معمولاً ، محتاج محبت هستند ، آنان ترجیح می‌دهند که مادر همیشه در کنارشان باشد . مسلماً " شما نیز هر اقدامی را برای

باشد ، بهتر است که با پزشک مشورت نمائید
صبر طولانی ممکن است ناراحتی ها و عوارض
بعدی داشته باشد .
تب

علت : تب علامت بسیاری از ناراحتیهای
بدنی می باشد و به همین جهت به کرات با تب
کودک خود مواجه می شویم . وقتیکه درجه
حرارت بدن بالاتر از $37/5$ درجه سانتیگراد
باشد می توان گفت که کودک تب دارد . بهترین
سنجش تب را در اطاقی با درجه حرارت بین 18 تا
 20 درجه از طریق سنجش تب از راه مقعد -
بدست خواهید آورد .

تب ، خود یک بیماری نیست ، بلکه واکنش
دفاعی بدن است . تب پس از پیدایش عفونت
از طریق باکتری ، ویروس و یا باسیل و یا در زمان
از بین رفتن نسوج که نتیجه خون مردگی است
پیش می آید . تب جزئی از روند سلامتی است
زیرا در اثر تب حرارتی که در اثر تنظیم
غلط در بدن بوجود آمده به خارج هدایت
می گردد . سن کودک در این میان نقشی ندارد
فقط کودکان زودرس و یا کودکانی که در اثر
بیماری طولانی ضعیف گشته اند ، قادر به تحمل
این واکنش دفاعی بدن نیستند . در هنگام تب
از آنجاکه سوخت و ساز بدن به سرعت انجام
می گیرد . تمام بدن به میزان قابل ملاحظه ای
ضعیف می گردد .

علائم : اگر کودک ، بدون هیچ علت خارجی
به شدت عرق کرده و یا دارای کونه های سرخ گشته
باشد و سریع تر از معمول نفس بکشد ، علائم
متداول تب در او مشاهده می شود . تب ، با تبش
شدید قلب و نبض همراه می باشد ، هنگام تب
شدید ، سردرد هم مشاهده می شود .
اگر تب به میزان 40 درجه و یا بیشتر باشد ،

کودکان دچار ناآرامی عمومی گشته و برخی
از اوقات دچار هذیان می شوند و بشدت گریه
و فریادی کنند . اگر تب بیشتر از چند روز ادامه
یابد ، - بعلت بی اشتها بی ناشی از تب -
اشکالات غذایی نیز پیش خواهد آمد . در اثر
از دست دادن آب بدن از طریق تعریق ، بیوست
نیز دیده می شود . برخی از کودکان ، در اثر
تب شدید دچار تشنج شده و یا بی هوش می شوند
امکان از دست دادن آگاهی به مدت طولانی نیز
وجود دارد .

مداوا : تب برخی از اوقات به شدت بالایی رود
اگر درجه حرارت بدن کودک بالاتر از 39 درجه
شد باید در هر صورت شب و یا در روز تعطیل با
پزشک تماس بگیرید . در مورد تب خفیفی که
بیشتر از 48 ساعت طول بکشد ، نیز با پزشک
تماس بگیرید .
بدین ترتیب کودک تحت معاینه دقیق قرار
گرفته و مداوا می شود .

با دادن مقدار زیادی نوشابه به کودک ، برای
جبران آب از دست رفته بدن به او کمک خواهید
نمود . کم اشتها شدن کودک امری غیر طبیعی
نیست . به جای غذای معمولی ، بهتر است
به کودک میوه آبدار تا زه ، سوپهای مقوی
و نظایر آنان را بدهید . به غذای کم اضافه
کنید ، زیرا بدن کوچک کودک در اثر تریاق
سدیم ، پتاسیم ، کلسیم ، فسفر و مواد مهم
دیگر معدنی را از دست می دهد . سعی کنید که
کودک در تخت استراحت کند . اگر تب به بالاتر
از $38/5$ درجه رسید یا استفاده از یک وسیله
قدیمی - پاشویه - به کودک کمک کنید . برای
پاشویه نوارهای پارچه را در آب خیس کرده (آب
از آن نچکد) و سپس بدور پاهای کودک بپیچید



قادر به تمیز کردن بینی می باشند باید حتما " از دستمالهای کاغذی یکبار مصرف استفاده کنند تا از خطر سرایت شخصی جلوگیری شود. دارو های تجویز شده از طرف پزشک را از داروخانه خریداری کرده و دقیقا " برحسب دستور پزشک و یا بروشور داخل دارو عمل کنید .

اگر میزان تب کودک در هنگام سرماخوردگی از ۳۸ درجه بالاتر رفت و یا اگر مخاط بیرون آمده از بینی چرکی بودند، در هر حال با پزشک تماس بگیرید .

جریان بیماری و عوارض: در حالت معمولی سرماخوردگی مرض خطرناکی نیست و بیمار پس از چند روز بهبود می یابد .

اما سرماخوردگی می تواند تبدیل به التهاب سینوس ها یعنی مجاری میانی بینی (حتی در زمان نوزادی) نیز بشود . مشخصه التهاب سینوسها سر درد همیشگی و نامشخص می باشد . التهاب گوش میانی نیز که در نوزادان به سادگی در اثر سرماخوردگی ایجاد می شود ، دردناک است . اگر سرما خوردگی چرکی باشد مخاط چرکی از دیواره حلق به مجاری تنفسی رفته و از آنجا به برنشها می رسد . در این زمان خطر برونشیت وجود دارد .

به محض آنکه حس کردید که ، کودک در اثر سرماخوردگی دچار ناراحتی شدید شده است با پزشک تماس گرفته و معالجات لازم را انجام دهید .



این عمل را هر ۳۰ دقیقه یکبار انجام دهید . این عمل مشکلی برای شما و بیمار کوچک شماست اما نتیجه حاصل از آن بسیار خوب است . در بسیاری از موارد می توانید با کمک پاشویه ، درجه حرارت را پایین آورید .

سرماخوردگی

علت : التهاب مخاط بینی با عـــــــلت سرماخوردگی می شود . عامل بیماری ویروس و در برخی از موارد باکتری می باشند که در اکثر موارد از طریق سرایت بزاقی (سرایت از طریق قطرات ریز بزاق حامل میکروب که از طریق سرفه و عطسه پخش می شوند) ، صورت می گیرد . به همین علت ، پس از آنکه فردی از اعضاء خانواده دچار سرماخوردگی گشت ، افراد دیگر خانواده نیز دچار عطسه می شوند . اما همیشه ، قدرت سرایت عامل بیماری ، به آن حدی که باعث بیماری گردد نیست ، عامل بیماری در مخاط حلق و بینی جای گرفته و قرار گرفتن در کوران هوا ، کم لباس پوشیدن ، و یا تغییرات درجه حرارت بخصوص در زمان تغییر فصول – باعث عطسه کردن کودک می گردند . گذشته از آن عطسه می تواند علامت سرخک نیز باشد . در هر صورت عطسه همیشه دلیل سرماخوردگی نیست . نوزادان از طریق عطسه بینی خود را پاک می کنند .

علائم : سرماخوردگی کودک با تورم مخاط بینی شروع می شود . از بینی مایع رقیق ، شفاف خارج می شود . سفت شدن مایع ، زرد – سبز و چرکی بودن آن نشانه وجود باکتریست .

مداوا : بینی نوزادان را چندین بار در روز با تکه های ینبه پاک کنید . کودکان بزرگتر که ، خود