

خودمراقبتی در التهاب مجاری تنفسی (برونشیت)

- پس از شروع رژیم توسط پزشک به کودک اجازه دهید که رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد.
- مرتباً به کودک نوشیدنیهای صاف مثل آب، چای، لیموناد، سوپ گوشت رقیق شده، آمیوه یا ژلاتین رقیق شده بدهید.
- بهتر است کودک تا 48 ساعت پس از رفع علائم استراحت کند. پس از آن کودک میتواند تدریجاً فعالیتهای عادی خود را از سرگیرد.
- جهت کم کردن درد سینه می توان از یک بالش تک ساده یا کمپرس گرم بر روی قفسه سینه استفاده کرد.
- از دستگاه بخور جهت تسهیل در تنفس استفاده کنید. یا دوش آب گرما باز کنید و بگذارید بخار وارد اتاق شود 15 دقیقه بچه را در اتاق نگه دارید تا تنفس راحتتر شود.
- محیطی آرام برای کودک فراهم کنید.
- آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و گشاد کننده نایژه نیز ممکن است کمک کننده باشد، طبق دستور پزشک در فواصل زمانی معین مصرف شود.
- راست نشستن بیمار به تنفس او کمک می کند.
- از محیطی که دود سیگار در آن است بیمار را دور کنید.
- با توجه به نظر پزشک به کودک داروی ضدسرفه داده نمی شود. داروهای ضد سرفه برای کودکی که مشکل تنفسی دارد، میتواند مضر باشد.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید

- اگر کودک سرفه مداوم دارد، حتی اگر مدت زمان آن کوتاه است.
- اگر علائم، علی رغم درمان در عرض 4 ساعت رو به بهبودی نرفت.
- اگر درجه حرارت (مقعدی) تا 38/3 درجه سانتیگراد یا بالاتر افزایش پیدا کرد.
- تنفس مشکل تر شده و اگر سرفه ای آغاز شود که با خلط خونی همراه باشد.
- اگر پوست، لبها و ناخنها به رنگ آبی تیره در آمدند.
- اگر کودک بیحال و خوابآلوده شود و در شب با خس خس سینه یا تنگی نفس بیدار می شود.
- استفراغ صدای/خس خس بلند/تنفس بیمار