

## سرماخوردگی؛ نگرانی والدین با شروع فصل سرما

سرماخوردگی یکی از رایج ترین بیماری های کودکان در فصل سرما به حساب می آید. تا سن 5 سالگی ابتلا به سرماخوردگی 7 تا 7 بار در سال کاملا طبیعی است.



سلامت نیوز : سرماخوردگی یکی از رایج ترین بیماری های کودکان در فصل سرما به حساب می آید. تا سن 5 سالگی ابتلا به سرماخوردگی 7 تا 7 بار در سال کاملا طبیعی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از کیهان ؛ گرچه سرمای هوا یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز بیماری های این فصل است اما نباید همه تقصیرها را هم به گردن آن انداخت. به عنوان مثال خستگی مربوط به تغییر فصل در کنار بازگشایی مدرسه و مهدکودک موجب تغییر ریتم زندگی شده و زمینه بروز بیماری ها را تشدید می کند. بچه های کوچک در برابر ویروس ها بسیار حساس هستند. ویروس ها مهم ترین عامل بیماری سرماخوردگی محسوب می شوند و باکتری ها چندان نقشی ندارند و از آنجا که ویروس ها بسیار زیاد و مسری هستند مصون ماندن از بیماری مشکل است. بچه ها مکرر مبتلا به سرماخوردگی می شوند زیرا نه مانند دوران جنینی آنتی کورها را از بدن مادر دریافت می کنند و نه سیستم ایمنی بدن خودشان عملکرد کامل پیدا کرده است. در نتیجه ویروس ها از طریق تنفس به راحتی از یک کودک به دیگری منتقل می شود و به علاوه دست های آلوده، ترشحات بینی و... نیز برای انتقال بیماری کمک می کنند. سیستم ایمنی بدن کودک در نتیجه مقابله با این عوامل بیماری زا تقویت می شود. گفته می شود سیستم ایمنی بدن هر فردی پس از 50 بار سرماخوردگی و مواجه شدن با ویروس ها کاملا تقویت می شود. سیستم دفاعی بدن در برابر میکروب ها نیز خیلی به تدریج تا سن 5-6 سالگی در بچه ها کامل می شود.

البته اگر کودک بیش از 6 بار در سال مبتلا به آنژین یا عفونت های مکرر زمینه ساز اختلالات تنفسی یا کاهش رشد شود، عمل لوزه توصیه و مفید خواهد بود.

سوال دیگری که در رابطه با سرماخوردگی برای والدین پیش می آید این است که آیا رویش دندان ها ممکن است سرماخوردگی به دنبال داشته باشد؟ معمولا در مورد بچه های خیلی کوچک آبریزش بینی، قرمزی و سوختگی باسن و مجرای ادراری، ریزش آب دهان و... علایم رویش دندان هستند و همین مسئله بیشتر از ویروس ها منشأ سرماخوردگی به حساب می آید. اگر فرزندان طی یک سال بیش از یک بار در ماه دچار سرماخوردگی می شود باید علل پزشکی آن را بررسی کرد. آلرژی تنفسی یا رفلکس معده به مری ممکن است علت مشکل باشد و لازم است با انجام آزمایشات تخصصی، تشخیص و درمان شود.

### اقدامات مؤثر در پیشگیری از سرماخوردگی

در مواقعی که سرماخوردگی همه گیر می شود باید بسیار مراقب نوزادان و شیرخواران بود تا بیمار نشوند. یکی از ویروس های ناقل سرماخوردگی در بزرگسالان که از طریق تنفس انتقال می یابد عامل بیماری برونشیت در کودکان زیر 2 سال است. خوب است بدانید که ویروس از طریق بزاق دهان، عطسه، سرفه، دست ها و وسایل سرایت می کند.

از همین رو توصیه می شود نکات بهداشتی زیر را حتما رعایت کنید:

-قبل از در آغوش گرفتن فرزندان حتما دست ها را با دقت با آب و صابون بشویید.

-در صورت ابتلا به بیماری به هیچ وجه او را نبوسید.

-بهداشت شیشه و پستانک او را کاملا رعایت کنید و اصلا به دهانتان نزنید.

-فرزندان را به محل های شلوغ و در بسته خصوصا اگر سیگار هم در آنجا کشیده می شود، نبرید.

-در منزل نیز مرتبا در و پنجره ها را باز کنید تا هوای تمیز جریان داشته باشد.

-دمای اتاق نباید خیلی گرم و بیشتر از 20 درجه سانتی گراد باشد.

-با استفاده از دستگاه بخور یا گذاشتن ظرف آبی روی بخاری حتما رطوبت محیط را تامین کنید.

### تمیز کردن بینی

ویروس ها از طریق بینی به راحتی وارد گوش ها و حلق می شوند و بینی قبل از نایزک های مشترک بین این اعضا آلوده می شود.

اگر مژک های مخاط بینی به خاطر دود سیگار یا قلیان از کار افتاده باشند و یا مجرای بینی کثیف باقی بماند، ویروس ها به راحتی تکثیر می یابند؛ خصوصا اگر بدن از نظر سیستم ایمنی ضعیف باشد. هنگامی که احساس می کنید بینی کودک گرفته است با استفاده از سرم های بهداشتی آن را شستشو دهید. برای از بین بردن ویروس هایی که در مجراهای تنفسی مانده اند بینی را به خوبی تمیز کنید. این کار شیوه ای مؤثر و مطمئن برای درمان سرماخوردگی است.

شستشوی مجرای بینی با سرم های بهداشتی موجب می شود تا جریان هوا و تنفس به خوبی انجام شود. البته هنگام استفاده از سرم مراقب باشید که مقدار زیادی از مایع را داخل سوراخ بینی نریزید چون امکان دارد مخاط رقیق تر شده و به مجرای تنفسی برگردد و باعث التهاب گوش شود. برای بهتر تمیز کردن بینی کودک را به پهلو بخوابانید. سراسپری یا قطره را در سوراخ بینی در جهت بالای حفره بینی وارد کنید. سرکودک را صاف بلند کرده و محلول را کم کم در بینی بچکانید. زمانی که مایع از سوراخ دیگر بینی خارج شود می توان مطمئن بود مجرای بینی تمیز شده است. کار کمی مشکل است اما از نظر تمیز کردن بهداشت بینی کاملا مؤثر است. برای کمک به باز شدن مجرای تنفسی کودک گذاشتن دسته ای از گیاهان دارویی مانند اکالیپتوس در بالشت یا ریختن چند قطره از روغن های گیاهی معطر در دستگاه بخور می تواند مؤثر باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟  
-طول کشیدن سرماخوردگی بیش از 10 روز  
-درد گوش یا ریزش آب یا چرک از گوش  
-درد شدید در صورت یا پیشانی  
-سرفه های شدید  
-شبیه بودن علائم سرماخوردگی به گریپ  
-همراه شدن سرماخوردگی با علائم دیگری مانند اسهال و استفراغ، تغییرات پوستی، سردرد و... و یا رفتارهای غیرعادی مانند بی حالی و تغییر در هوشیاری...  
-در صورتی که کودک بیشتر از 38/5 درجه تب داشته باشد و پس از 48 ساعت کم نشود.  
-آبریزش بینی مداوم، تب خفیف و سرفه شدید که تنفس بچه را دچار مشکل می کند تا قبل از دوسالگی می تواند علائم برونشیت باشد. نایزک ها بسیار نازک تر از نایژه ها هستند و به همین خاطر وقتی که مخاط ترشح خیلی زیادی داشته باشد، بسته می شوند. اگر نوزاد تا 6 هفته اول تولد دچار این مشکل شود باید فوراً در بیمارستان بستری شود خصوصا اگر زودتر از موقع به دنیا آمده باشد. اگر کودک شیشه شیر یا پستان مادر را قبول نمی کند، بی قرار است و نمی تواند آرام بخوابد، گریه می کند و نفس هایش تند تند و با صدا باشد بهتر است توسط پزشک معاینه شود.

درمان خودسرانه؛ هرگز

در صورتی که فرزندتان به هر کدام از بیماری های فصل سرما مبتلا شد هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک به او ندهید؛ حتی اگر قبلا همان دارو برای این بیماریها تجویز شده باشد. جانشین متخصص اطفال شدن می تواند خطرات جدی برای کودک دلبندتان در پی داشته باشد حتی اگر بیماری او یک سرماخوردگی ساده باشد.