



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

سندرم دیسترس تنفسی کودکان

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ تغذیه مناسب بخصوص در کودکان عامل مهمی در پیشگیری از عفونت های ریه است. بهتر است از غذاهایی مانند سوپ، آش، فرنی و... که احتیاج به جویدن ندارند، استفاده کنید.
- ✓ در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی و شکلات، آجیل و دانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می شوند، خودداری کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای سرخ کرده، پر ادویه و محرک برای کودک خودداری کنید.
- ✓ به کودک اجازه دهید رژیم غذایی در حد تحمل و مورد علاقه خود را داشته باشد و مایعات کافی مصرف نماید.

❖ فعالیت

- ✓ بهتر است از فعالیت های بیشتر از توان کودک جلوگیری شود.
- ✓ با نظر پزشک برنامه ی فعالیت بدنی کودک را تنظیم کنید.

❖ مراقبت

- ✓ با توصیه ی پزشک تمرینات کمک تنفسی (بازتوانی تنفسی) کودک را دنبال کنید.
- ✓ هنگام استراحت کودک را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید تا در تنفس راحت تر باشد.
- ✓ با استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا با بخار و بخور گرم رطوبت کافی را برای تنفس راحت تر کودک را فراهم کنید.
- ✓ به طور مکرر در تخت وضعیت کودک را تغییر دهید.
- ✓ رعایت بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت و اجتناب از تماس با افراد مبتلا به

عفونت های تنفسی، بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

✓ محیط استراحت کودک را تمیز کنید.

✓ از فعالیتهایی که باعث تشدید علائم (تنگی نفس و...) کودک می شود ، جلوگیری کنید.

✓ به بهداشت فردی کودک (شستن دست، مسواک زدن و...) جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی توجه کنید.

❖ دارو

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور مصرف کنید.

❖ زمان مناسب مراجعه به پزشک یا بیمارستان

✓ سرفه های شدید و مشکل در تنفس و سیاه شدن لب ها.

✓ عدم تحمل غذا توسط کودک.

✓ سایر موارد نگران کننده.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143