



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کروپ

❖ رژیم غذایی

✓ در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی، شکالت، آجیل و دانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می شوند خودداری کنید.

✓ کودکی که تنفس سریع دارد، ممکن است آب بدنش کم شود چون بخار آب زیادی از راه تنفس دفع می شود. کم آبی در کودکان میتواند خطرناک باشد. به کودک از راه دهان، مایعات اضافی بدهید.

✓ در طول مدت بیماری و بعد از آن با زیاد کردن تعداد وعده های غذایی از عقب ماندن رشد کودک جلوگیری کنید، بهتر است از غذاهایی مانند سوپ، آش، فرنی و... که احتیاج به جویدن ندارد استفاده کنید.

✓ از مصرف غذاهای سرخ کرده، پر ادویه و محرک برای کودک خودداری کنید.

❖ فعالیت

✓ انجام فعالیت هایی متناسب با سطح تحمل، سن کودک، بهبودی و عدم تداخل با استراحت وی را برنامه ریزی کنید.

❖ مراقبت

✓ بهتر است او را بصورت قائم (ایستاده) نگهدارید، چون این حالت به آسان تر شدن تنفس او کمک می کند.

✓ تنفس در هوای مرطوب در طول یک حمله کروپ به کودک کمک میکند.

✓ معمولاً رطوبت سرد یا هوای سرد و مرطوب در کاهش تورم راههای هوایی موثر است. بنابراین بهتر است که کودکان را برای 15 تا 20 دقیقه در حمام مرطوب نگهدارید و آب سرد را باز کنید (دقت کنید: ممکن است هوای گرم علی رغم رطوبت زیاد حال او را بدتر کند) یا در هوای سرد شب او را بیرون ببرید (کافیست لباس گرم و کلاه به او بپوشانید. آنچه کودک شما نیاز دارد تنفس هوای سرد و مرطوب است). حمام مرطوب ممکن است به درمان کمک کند اما سرفه ها را قطع نمی کند و ممکن است در طول شب هر بار که کودکان به علت سرفه از خواب بیدار می شود، لازم باشد حمام مرطوب را تکرار کنید.

✓ بهداشت فردی مانند شست و شوی مرتب دست و صورت را رعایت کنید.

✓ از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی اجتناب کنید که بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری تنفسی است.

✓ اگر عامل کroup ویروس باشد، مسری است و بهتر است بیمار را تا زمانی که علائمش بهتر نشده است در منزل نگهدارید.

♦ دارو

✓ داروی ضد سرفه استفاده نکنید زیرا روی تورم حلق موثر نبوده و ممکن است به علت عدم تخلیه موکوس تولید شده، سرفه کودک را بدتر کنید.

✓ برای پایین آوردن تب فرزندان از مقدار مناسب استامینوفن و ایبوپروفن طبق دستور پزشک استفاده کنید. (هرگز از آسپرین استفاده نکنید).

✓ اگر رطوبت و حمام مرطوب و هوای سرد هیچ تأثیری بر کاهش سرفه و تنفس راحت تر کودکان نداشته باشد پزشک او ممکن است برای کاهش التهاب و تورم، داروهای استروئیدی توصیه کند که تنفس او را راحت تر می کند.

✓ اگر فرزندان برای بار دوم به کroup دچار شد، آرامش خود را حفظ کنید و به پزشک اطلاع دهید.

✓ هر دوره کroup ممکن است متفاوت باشد، بعضی اوقات ممکن است شدیدتر باشد و نیاز به درمان و توجه بیشتری داشته باشد.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ اگر علائم کودک بعد از 30 دقیقه دریافت بخور بهتر نشد و علائم زیر را داشت، سریعاً کودک خود را به اورژانس برسانید.

✓تنفس وي صدا دار است حتی در خواب (اگر فرزندتان تنفس سخت دارد یا در هنگام استراحت هم به سختی نفس میکشد)، تند تند نفس کشیدن یا فرورفتن شکم هنگام تنفس به داخل، کشیده شدن پوست در ناحیه بین دندهای قفسه سینه ، خرخر و رنگ پریدگی یا کبودی پوست اطراف دهان، آبریزش از دهان یا سخت شدن بلع، خواب آلودگی یا عدم فعالیت، تب بالا.

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