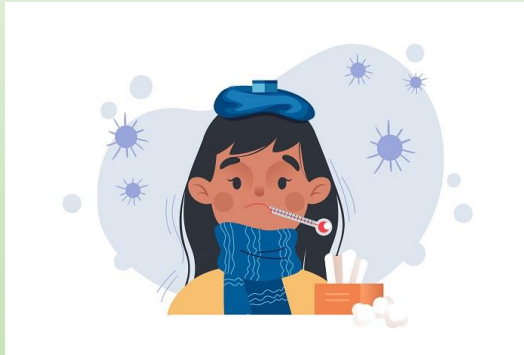




بیمارستان رستمانی پارسیان

موضوع:

سرماخوردگی کودکان



تماس مستقیم: افراد مبتلا به سرماخوردگی معمولاً ویروس سرماخوردگی را روی دستان خود حمل می‌کنند و از این طریق حداقل به مدت دو ساعت می‌توانند فرد دیگری را آلوده کنند. اگر کودک با دستان آلوده چشم، بینی یا دهان خود را لمس کند، ویروس می‌تواند او را آلوده کند.

سطوح آلوده: برخی از ویروس‌های سرماخوردگی می‌توانند تا یک روز روی سطوحی مانند میز، دستگیره در یا اسباب بازی فعال بمانند.

استنشاق ذرات ویروسی: بعضی ویروس‌ها مانند آنفلوآنزا و کرونا می‌توانند از طریق قطرات کوچک حین تنفس، صحبت کردن یا سرفه منتقل شوند.

ویروس‌های عامل سرماخوردگی معمولاً از طریق بزاق منتقل نمی‌شوند

شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	سرماخوردگی کودکان
تهیه کننده	مریم رحمانی
تایید کننده	سوپروایزر آموزشی خانم منیره اکبرزاد
سال تهیه	فروردین 1404
ناظر کیفی	دکتر خالد رحمانیا متخصص اطفال

راه‌های انتقال سرماخوردگی در کودکان

همان‌طور که در ابتدای متن اشاره کردیم، سرماخوردگی به خصوص در ۲ تا ۴ روز نخست پس از آغاز علائم یک بیماری بسیار واگیردار است. انتقال ویروس سرماخوردگی از راه تماس فرد با فرد یا تنفس قطرات ریز حاوی ویروس پس از سرفه یا عطسه رخ می‌دهد. عطسه و سرفه می‌توانند ویروس‌ها را تا ۳ متر در محیط اطراف پرتاب کنند.

معمولاً دو تا سه روز پس از انتقال ویروس، علائم سرماخوردگی نمایان می‌شود و تا یک هفته طول می‌کشد.

سرماخوردگی ممکن است در هر زمانی از سال کودک را مبتلا کند، اگرچه بیشتر موارد سرماخوردگی در کودکان در فصل پاییز و زمستان رخ می‌دهد. اما سرماخوردگی ناشی از آب و هوای سرد یا قرار گرفتن کودک در معرض هوای سرد نیست، بلکه این بیماری از طریق تماس مستقیم با فرد مبتلا یا ویروس‌های موجود در محیط به کودک منتقل می‌شود. سرماخوردگی در روزهای دوم تا چهارم قدرت سرایت بیشتری دارد.

اقدامات پیشگیرانه مربوط به همه‌گیری کووید-۱۹ (به عنوان مثال، استفاده از ماسک، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی) باعث کاهش انتقال ویروس‌های سرماخوردگی در کودکان نیز شده است.

سرماخوردگی

به عفونت و آگیردار دستگاه تنفسی فوقانی (یعنی از ابتدای بینی تا انتهای گلو) سرماخوردگی می‌گویند. فاصله زمانی دو سرماخوردگی در بیشتر بزرگسالان زیاد است، یعنی بزرگسالان به طور معمول دیربهدیر سرما می‌خورند. این درحالی است که کودکان، هشت بار در سال یا حتی گاهی بیشتر به سرماخوردگی دچار می‌شوند. سرماخوردگی کودکان یکی از شایع‌ترین علت مراجعه کودکان به پزشکان یا غیبت از مدرسه است.

سرماخوردگی در کودکان چیست؟

بیش از ۲۰۰ نوع ویروس می‌توانند باعث سرماخوردگی شوند، ولی رایج‌ترین ویروس‌ها شایع‌ترین آن‌ها هستند. در نظر داشته باشیم آنتی‌بیوتیک‌ها که برای مقابله با باکتری‌ها موثر هستند، سرماخوردگی کودک ما را درمان نخواهند کرد؛ چراکه سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است. بیماری‌های ویروسی با آنتی‌بیوتیک درمان نمی‌شوند. به جز نوزادان تازه متولد شده و کودکانی که دچار ضعف ایمنی هستند، سرماخوردگی در کودکان سالم بیماری خطرناکی نیست و در مدت چهار تا ۱۰ روز به خودی خود بهبود می‌یابد.

علائم سرماخوردگی در کودکان

سرماخوردگی در کودکان با احساس ناخوشی و کسالت شروع شده و به دنبال آن گلودرد، آبریزش بینی و سرفه ادامه می‌یابد. در روند بیماری، کودک ممکن است خلط‌ته حلق هم داشته باشد. اگر بیماری وخیم‌تر شود کودک ما ممکن است علائم زیر را تجربه کند:

آبریزش شدید بینی

ریزش اشک از چشم‌ها

عطسه

احساس خستگی

در برخی مواقع تب

گلودرد شدید

سرفه مداوم

کاهش اشتها

ویروس سرماخوردگی کودکان می‌تواند سینوس‌ها، گلو، گوش‌ها و برونش‌ها (نایژه‌ها) را درگیر کند. سرماخوردگی می‌تواند همراه با اسهال و استفراغ نیز باشد.



علل سرماخوردگی کودکان چه مواردی است؟

علت اصلی سرماخوردگی کودکان ویروسی به نام رینوویروس است. به طور کلی، این ویروس‌ها از طریق قطرات بسیار ریز غیرقابل رویت که در هوا یا روی اشیاء هستند، منتقل می‌شوند. ویروس‌ها بر روی لایه‌ی مخاطی محافظ بینی و گلو می‌نشینند و باعث شروع فعالیت دستگاه ایمنی بدن می‌شوند. از این لحظه، گلودرد، سردرد و مشکل تنفس از راه بینی احساس می‌شود.

هوای خشک (چه درون خانه و چه در بیرون) مقاومت در برابر این عفونت ویروسی را کم می‌کند و به سرماخوردگی می‌انجامد. همچنین، اشخاصی که سیگار می‌کشند و کسانی که اطراف فرد سیگاری زندگی می‌کنند، نسبت به افرادی که با یک شخص سیگاری ارتباط ندارند بیشتر سرما می‌خورند.

برخلاف باورهای قدیمی نپوشیدن ژاکت در هوای سرد، نشستن یا خوابیدن با لباس کم و بیرون رفتن با موهای خیس باعث بروز سرماخوردگی نخواهد شد.