



آموزش به بیمار

سرماخوردگی و آنفلوآنزا



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۲

منابع: راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/
مترجم: فاطمه علایی/ تألیف: دانا مایرز

علایم
بزرگسالان:

سرفه
گلودرد
درد بدن و مفاصل
تورم گره‌های لنفاوی گردن
سردرد متوسط
آبریزش چشم
تب
خستگی

از این جا شروع کنید:

آیا تب شما بیش از $38/5$ درجه سانتیگراد دهانی است؟
• آیا تنگی نفس تازه‌ای را تجربه می‌کنید؟
• آیا خلط قهوه‌ای یا خونی دارید؟

اگر جواب بله است:

در صورت لزوم
از داروی ضد تب
استفاده کنید
هم اکنون به مرکز
بهداشتی درمانی
مراجعه کنید

سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا

سرماخوردگی توسط ویروسها ایجاد میشود و در حال حاضر هیچ درمان اختصاصی ندارد. مصرف آنتیبیوتیک سرماخوردگی را درمان نمیکند.

در طول سال، بزرگسالان ممکن است چند دفعه دچار سرماخوردگی شوند که میزان ناخوشی و ناراحتی حاصله در هر دفعه میتواند متغیر باشد. بعضی از سرماخوردگی‌ها به قدری سبک هستند که اصلا فرد متوجه آن نمیشود در حالیکه برخی دیگر علایم شدیدی ایجاد میکنند. افراد بسیار سالخورده و مبتلایان به بیماری تنفسی، دیابت، بیماری قلبی یا دیگر بیماریهای مزمن ممکن است زودتر به مراجعه به پزشک نیاز داشته باشند. معمولاً سرماخوردگی ۷ تا ۱۴ روز بعد بهبود مییابد چه به پزشک مراجعه کنید و چه مراجعه نکنید. بعضی علایم بیشتر طول میکشند. سرفه خشکی که هنگام سرماخوردگی ایجاد میشود ممکن است ۲ تا ۳ هفته طول بکشد

اگر جواب خیر است :

به توصیه های خانگی توجه کنید

به یاد داشته باشید سرماخوردگی درمان ندارد. آنتی بیوتیک دوره سرماخوردگی را کوتاه یا آن را درمان نمیکند.

۱- استراحت کنید و زیاد مایعات بنوشید تا مایعاتی که با آبریزش، سرفه و تب از دست می رود را جبران کنید.
۲- میتوانید از استامینوفن، آ اس آ (آسپرین) یا پروفن برای رفع تب و درد بدنی استفاده کنید. برای افراد زیر ۲۰ سال آ اس آ (آسپرین) توصیه نمیشود.

۳- هوای مرطوب میتواند به بهبود علائم سرماخوردگی کمک کند. میتوانید از دستگاه بخور سرد استفاده کنید.
۴- ایستادن زیر دوش گرم میتواند در موارد احتقان کمک کننده باشد.

۵- مایعات گرم بنوشید. این کار به رفع احتقان بینی و نرم شدن سرفه کمک میکند. سوپ جوجه و نوشیدنی های گرم، گزینه های خوبی هستند.

۶- برای بهبود احتقان سر و آبریزش بینی میتوانید از ترکیبات ضد احتقان (دکونژستان) استفاده کنید. داروهای ترکیبی حاوی ضداحتقان و آنتی هیستامین، میتوانند خواب را بهبود دهند. از دکتر داروساز برای انتخاب داروی مناسب کمک بگیرید. افرادی که بیماری قلبی شدید، کنترل ضعیف فشارخون، آنژین یا آسم دارند نباید داروی ضداحتقان مصرف کنند.

۷- شربت های سرفه حاوی دکسترومتورفان برای رفع یا کاهش سرفه خشک، میتواند مؤثر باشد. همه سرفه ها را نباید سرکوب کرد. سرفه نرم به پاک شدن راههای هوایی از مخاط کمک میکند. زمانی که سرفه، مانع خواب راحت شما یا کارتان شود، میتوانید از داروهای ضدسرفه استفاده کنید. داروهای حاوی دکسترومتورفان، میتواند آسم را بدتر کند. این داروها را با احتیاط مصرف کنید.

۸- سرفه و عطسه عفونت را پخش میکنند. هنگام سرفه و عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید ولی مهمترین مساله این است که دستتان را پس از هر عطسه و سرفه بشویید در غیر این صورت از طریق لمس، عفونت را پخش میکنید. شستشوی دست، یکی از مهمترین اقدامات برای پیشگیری از پخش بیماری به دیگر اعضای خانواده و همکاران است.

۹- سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران هم قرار نگیرید