

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

**مراقبت در منزل :**

- در طول درمان و تا حصول بهبودی کامل از دادن مواد غذایی همچون موز، شیرینی، شکلات، آجیل و دانه های روغنی که باعث تحریک سرفه و افزایش درد قفسه سینه می شوند خودداری کنید.
- کم آبی در کودکان می تواند 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.
- انجام فعالیت هایی متناسب با سطح تحمل، سن کودک، بهبودی و عدم تداخل با استراحت وی را برنامه ریزی کنید.

**در زمان بروز حمله های سرفه**

- بهتر است او را به صورت قائم ( ایستاده ) نگهدارید، چون این حالت به آسانتر شدن تنفس او کمک می کند.
  - تنفس در هوای مرطوب در طول یک حمله کروپ کمک می کند .
  - معمولاً رطوبت سرد یا هوای سرد و مرطوب در کاهش تورم راه های هوایی موثر است. بنابراین بهتر است که کودکان را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حمام مرطوب نگهدارید و آب سرد را باز کنید (دقت کنید: ممکن است هوای گرم علیرغم 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 بیماری ویروس باشد، مسری است و بهتر است بیمار را تا زمانی که علائمش بهتر نشده است در منزل نگه دارید.
  - بدون اجازه پزشک داروی ضد سرفه استفاده نکنید زیرا ممکن است به علت عدم تخلیه ترشحات تولید شده، سرفه کودک را بدتر کند.
  - 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، سایر داروها را توصیه کند که تنفس او را راحت تر می کند.
  - اگر فرزندان برای بار دوم به خروسک دچار شد، آرامش خود را حفظ کنید و به پزشک اطلاع دهید.
  - هر دوره کروپ ممکن است متفاوت باشد، بعضی اوقات ممکن است شدیدتر باشد و نیاز به درمان و توجه بیشتری داشته باشد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر علائم کودک بعد از ۳۰ دقیقه دریافت بخور، بهتر نشد و علائم زیر را داشت:
  - تنگی نفس شدید همراه با سیاه شدن لب ها و توکشیده شدن قفسه سینه
  - ضعف و بی حالی شدید
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی