

# معمولترین بیماریها و عفونت‌های کودکان خردسال

اگر نگران حال فرزندتان هستید، با درمانگاه محل سکونت  
خود تماس بگیرید.

در موارد فوری، به تلفن کشیک اورژانس زنگ بزنید  
116 117

در موارد اضطراری، با مرکز تلفن‌های اضطراری به شماره  
تماس بگیرید  
112

منابع و اطلاعات بیشتر:

Duodecim Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi>

Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi>

موسسه ملی بهداشت و رفاه. بیماری‌های عفونی و واکسیناسیون

<https://thl.fi/aiheet/infektioaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta>

تصاویر:

Terveyskylä. Pixabay. Adobe Stock, Education License. Niitty 2. پروژه



Euroopan unionin  
osarahoittama



## سرماخوردگی یا زکام معمولی



### علائم و نشانه‌ها:

ریزش آب بینی، سرفه، عطسه، گلودرد، تب  
عوارض عموماً یک الی دو هفته طول می‌کشد.

### دستورات درمان خانگی:

- تخلیه منظم گرفتگی بینی، مثلاً با فین کردن یا وسیلهٔ مکندۀ فین.
- شستشوی بینی با قطره یا اسپری آب‌نمک.
- برای کاهش سرفه، به کودک دو قاشق چای‌خوری عسل، شب قبل از خواب بدهید. (فقط برای کودکان بالای ۱ سال).
- اگر کودک درد یا تب دارد، داروی مسکن تب‌بر.
- نوشیدن مایعات فراوان.

### برای تشخیص به پزشک رجوع کنید، اگر:

- کودک دچار تنگی نفس شود.
- تب او زیاد شود (بیش از ۴۰ درجه) یا تب بیش از ۵ روز طول بکشد.
- کودک درد داشته باشد و حال عمومی او رو به ضعف برود.
- علائم زکام بیش از دو هفته ادامه پیدا کند.

گاهی در اثر تب شدید ممکن است حمله عارض شود. بدن کودک سفت و سخت شده و دست و پای او به شدت می‌لرزد.

همچنین به او تنگی نفس دست دهد.

**اگر کودک دچار حمله شد، با شمارهٔ تلفن اضطراری ۱۱۲ تماس بگیرید.**



## عفونت گوش

معمولاً همراه با سرماخوردگی یا بعد از آن.

### علائم و نشانه‌ها:

- گوش‌درد، بی‌اشتهایی به غذا، ضعف شنوایی، ور رفتن با گوش، ناآرامی
- اغلب درد در شب آغاز می‌شود.

### دستورات درمان خانگی:

- در صورت نیاز، داروی مسکن یا قطرهٔ بی‌حس کنندهٔ گوش.

**اگر گمان می‌کنید که گوش کودک عفونت کرده، برای تشخیص به پزشک مراجعه کنید.**

## عفونت چشم

معمولاً همراه با سرماخوردگی.

### علائم و نشانه‌ها:

- قرمزی چشم و ترشح چرک
- تورم و قرمز شدن پلک‌های چشم

### دستورات درمان خانگی:

- تمیز کردن چشم با آب گرم و پنبه
- چشم را با پنبهٔ خیس از گوشهٔ بیرونی به سمت گوشهٔ نزدیک بینی تمیز کنید. پس از هر بار پاک کردن چشم، پنبه را عوض کنید.

### برای تشخیص به پزشک رجوع کنید، اگر:

- علائم بیش از ۲ تا ۳ شبانه‌روز ادامه یابد.
- چشم‌های کودک درد داشته باشد
- بینایی او کم شود



## اسهال و استفراغ

به سهولت سرایت می‌کند، بهداشت و پاکی دست‌ها را رعایت کنید!

### علائم و نشانه‌ها:

- علاوه بر اسهال و تهوع، دل‌درد و تب.
- استفراغ معمولاً یکی دو روز طول می‌کشد، اسهال ممکن است یک هفته ادامه پیدا کند.

### دستورات درمان خانگی:

- به کودک مایعات کافی بدهید. علاوه بر آب، آشامیدنی‌های دیگر، مانند آب‌میوه رقیق شده. هر دفعه مقدار کمی به او بدهید.
- اگر اسهال یا استفراغ کودک خیلی حاد است، می‌توان نوشیدنی بازدهی آب که از داروخانه تهیه می‌شود به او داد.
- به کودک می‌توان پروبیوتیک (داروی حاوی باکتری اسید لاکتیک) نیز داد.

### برای تشخیص به پزشک رجوع کنید، اگر:

- کودک به قدر کافی مایعات نمی‌خورد.
- ادرار او کم شود یا سایر نشانه‌های خشک شدن بدن در او مشهود شود.
- کودک تب شدید یا دل‌درد شدید دارد.
- در مدفوع یا استفراغ او خون باشد.
- کودک بسیار خسته باشد و به سختی بتوان او را بیدار کرد.
- کودک مبتلا به بیماری درازمدتی هم هست.



## لارنژیت یا التهاب حنجره

### علائم و نشانه‌ها:

- گرفتگی و خشن شدن صدا، صدای زوزه‌مانند دم نفس، تشدید صدای صرغه، گاهی تب.
- علایم معمولاً شب در هنگامی که کودک دراز کشیده آغاز می‌شود.
- علایم شدیدتر عموماً دو سه هفته طول می‌کشد.

### دستورات درمان خانگی:

- سر در موضع بالایی نگهداشته شود
- هوای خنک و تازه تنفسی، در کنار پنجره باز یا بیرون از خانه
- در صورت نیاز، داروی مسکن و تب‌بر

اگر تنفس کودک دشوار شد، برای تشخیص به پزشک مراجعه کنید.

## زردخم

عفونت و التهاب ناشی از باکتری پوست. به سهولت سرایت می‌کند.

### علائم و نشانه‌ها:

- تاول، پوسته سخت روی پوست و قرمز شدن پوست، معمولاً در اطراف دهان و بینی، دست و پا یا در محل خمیدگی‌های مفاصلها.

### دستورات درمان خانگی:

- اگر تاول‌ها کم باشد، علایم بیماری را می‌توان در خانه درمان کرد.
- پوسته‌ها را با آب مرطوب کرده، آنها را از پوست برداشته و پوست را خشک کنید.
- پوست را با پماد حاوی آنتی‌بیوتیک موجود در داروخانه چرب کنید.

اگر علایم خیلی زیاد است، برای تشخیص به پزشک مراجعه کنید.



## روزئول (آبله کودک خردسال)

بیماری بچه‌های کمتر از دو سال، خودبه‌خود خوب می‌شود.

### علائم و نشانه‌ها:

- تب شدید، به دنبال تب جوش‌های ریز قرمز رنگ
- علائم مشابه سرماخوردگی
- اسهال
- قرمز شدن چشمها، ورم پلک‌های چشم

### دستورات درمان خانگی:

- می‌توان به کودک داروی تب‌بر و مسکن داد.
- به کودک مایعات زیاد و کافی بدهید.



## آبله‌مرغان

به شدت مسری است. خودبه‌خود خوب می‌شود. واکسن آبله‌مرغان جزو برنامه معمول واکسیناسیون کودکان است. ممکن است باعث بیماری‌های ثانویه جدی شود.

### علائم و نشانه‌ها:

- خارش در برجستگی‌های روی پوست، که بعد به تاول تبدیل می‌شوند.
- تب
- علائم حدود یک هفته طول می‌کشد.

### دستورات درمان خانگی:

- در صورت نیاز داروی مسکن و تب‌بر.
- برای تسکین خارش می‌توان پمادهایی از داروخانه تهیه کرد.

### به پزشک مراجعه شود، اگر:

- تب کودک شدید است (بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد).
- کودک درد شدیدی دارد.



## بیماری دست و پا و دهان

### علائم و نشانه‌ها:

- تاول روی دهان، صورت و دست، گاهی جوش در ناحیه پوشک کردن کودک
- تب، علائم زکام، سردرد، اسهال
- حدود یک هفته طول می‌کشد، به‌خودی‌خود خوب می‌شود.

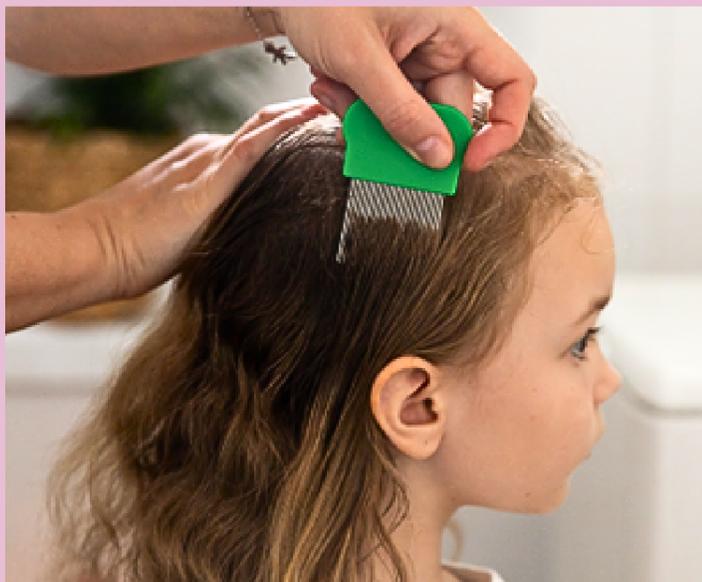
### دستورات درمان خانگی:

- می‌توان به کودک داروی تب‌بر و مسکن داد.
- دهان کودک ممکن است درد بگیرد. غذاهای سرد و مایع غذاخوردن را آسانتر می‌کند.

اگر به علت درد دهان کودک نتواند چیزی بخورد، به پزشک مراجعه کنید.



## شپش سر



شپش‌های سر در پوست و موی سر لانه می‌کنند. اندازه آنها ۲ تا ۴ میلی‌متر است. تخمهای شپش یا رشک‌ها مانند شوره سر است.

### علائم و نشانه‌ها:

- خارش پوست سر، گاهی هم برجستگی‌های قرمز کوچکی در پوست سر پدید می‌آید.
- می‌تواند بدون هیچ علامتی هم باشد.

### دستورات درمان خانگی:

- جدا کردن شپش‌ها و رشک‌ها از مو و پوست سر، با شانه مخصوص شپش، که می‌توان از داروخانه خرید.
- شستشوی مو و پوست سر، با شامپوی شپش که در داروخانه‌ها موجود است. این شستشو باید یک هفته بعد تکرار شود.
- نظافت خانه، پاک کردن لحاف و توشک از شپش و رشک، تعویض ملافه‌ها و حوله‌ها با ملافه و حوله پاکیزه.
- برای ضدعفونی کردن لحاف و توشک، می‌توان آنها را بیش از ۲ ساعت در سونایی با دمای بیشتر از ۸۰ درجه گذاشت، یا در تمام شب در هوای یخبندان گذاشت.
- شستشوی کلاه، روسری، شانه و برس.

## کرمک

کرمک‌ها در روده زندگی می‌کنند. کرم‌هایی هستند به رنگ روشن و به طول حدود یک سانتی‌متر. معمولاً در بچه‌ها یافت می‌شود، به سهولت سرایت می‌کند.

### علائم و نشانه‌ها:

- خارش مقعد، گاهی هم جوش در کپل‌ها.
- در سطح مدفوع کرمهای سفیدی به طول حدود یک سانتی‌متر نمودار می‌شود.

### دستورات درمان خانگی:

- تمام اعضای خانواده در یک زمان با دارویی که از داروخانه تهیه می‌شود، درمان می‌شوند. پس از دو هفته دوز دارو تکرار می‌شود.
- لحاف و توشک را پاک و تمیز کرده، ملافه‌ها و حوله‌ها را تعویض، و خانه نظافت می‌شود.
- برای ضدعفونی کردن اسباب‌بازیهای بچه‌ها، می‌توان آنها را بیش از ۲ ساعت در سونایی با دمای بیشتر از ۸۰ درجه گذاشت، یا در طول شب در هوای یخبندان گذاشت.
- ناخن‌ها را کوتاه کنید.