

۲۰۵۴۵۲۷

# طب سنتی کودکان

نرگس تشکری



سروش‌نامه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -  
عنوان و نام پدیدآور: طب سنتی کودکان / نرگس تشکری.  
مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۸.  
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س. م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱۴۸-۱  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
یادداشت: کتاب‌نامه  
موضوع: کودکان - بیماری‌ها - درمان جایگزین  
موضوع: Children - Diseases - Alternative treatment  
موضوع: پزشکی سنتی  
موضوع: Traditional medicine  
رده‌بندی کنگره: RJ۵۳  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱۰۸۳۵  
سده کتابشناسی ملی: ۶۰۰۹۰۰۷

انتشارات  
نخبگان

طب سنتی کودکان

نرگس تشکری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱۴۸-۱

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

## فهرست مطالب

|    |                            |
|----|----------------------------|
| ۴  | مقدمه                      |
| ۵  | انواع بیماری‌های کودکان    |
| ۶  | آبریزش بینی                |
| ۱۱ | آپاندیسیت                  |
| ۱۵ | آنفولانزا و سرماخوردگی     |
| ۱۸ | ویروس سینسیشیال تنفسی (SV) |
| ۲۱ | التهاب و عفونت گلو         |
| ۲۱ | التهاب دهان                |
| ۲۴ | اسهال و استفراغ            |
| ۳۱ | استفراغ کودکان             |
| ۳۸ | تب مخملک (تب اسکارلت)      |
| ۴۲ | خروسک                      |
| ۴۵ | روماتیسم                   |
| ۵۰ | زرد زخم                    |
| ۵۴ | سیاه‌سرفه                  |
| ۵۸ | عدم تحمل لاکتوز            |
| ۶۲ | گاز روده                   |
| ۶۵ | مسمومیت غذایی              |
| ۷۲ | نفخ                        |
| ۷۴ | یبوست                      |
| ۸۰ | منابع                      |

## مقدمه

یکی از وظایف پدران و مادران به عنوان ارکان مهم خانواده، ارتقای سلامت کودکان است؛ چراکه والدین به آسانی نیازهای فرزندان را شناخته و می‌توانند در راستای تعالیم آموزشی و تعریف سلامت پاسخگوی آنها باشند. این نیازها شامل تغذیه سالم و مغذی، لباس متناسب با فصل و محیطی آرام برای خواب و استراحت است. برآوردن چنین نیازهایی موجب می‌شود تا محیطی فراهم شود که کودک به رشد و بلوغ فکری رسیده و به فکر خلاق دست یابد و نتیجه آن حصول سلامت روحی و روانی است. ایجاد محیط سالم و مناسب برای رشد کودک مهم است و عدم توجه به این مسأله سلامت وی را به مخاطره می‌اندازد. یکی از مسایلی که سلامت کودک را تهدید می‌کند، بیماری است که می‌تواند ژنتیکی و یا اکتسابی باشد. بیماری‌هایی که در می‌توانند در اثر غفلت والدین و یا زمینه‌های وراثتی در کودک بر حسب جاسید او بروز کنند. به همین دلیل از مهمترین مواردی که والدین و افراد مرتبط با کودک موظف به رعایت آن هستند، فراهم آوردن محیط بهداشتی مناسب جهت رشد و ارتقای سلامت اوست تا از بروز بیماری‌های کودکان با زمینه غیروراثتی، جلوگیری به عمل آید.

نیازهای کودکان شامل غذای سبک از جمله نان، میوه‌جات، سبزیجات، غلات، حبوبات، گوشت و محیطی مناسب برای فعالیت بازی و همچنین مراقبت‌های بهداشتی و معاینات پزشکی ماهیانه است. در صورتی که این امکانات برای آنها فراهم نشود، در زندگی با مشکلاتی از جمله بیماری، افسردگی، بیماری‌های واگیردار ناشی از سهل‌انگاری والدین، گوشه‌گیری، کندی در یادگیری و ناراحتی‌های فیزیکی و... روبرو خواهند شد.

به منظور تأمین سلامت کودکان، همواره باید آنها را به جهت بیماری‌های واگیردار مورد معاینه قرار داد. همچنین می‌بایست رفتارهای مناسب اجتماعی و روش‌های مقابله با بیماری‌ها را در قالب بازی، شعر یا داستان به آنها آموخت و برای یادگیری بهتر در حوزه مربوط به آموزش، به آنها مسئولیت داد تا به درستی مفاهیم آموزشی را بیاموزند و در زندگی روزمره خود بکار گیرند. در اکثر موارد می‌توان با ارتقای آگاهی کودک از اصول بهداشتی و رعایت بهداشت فردی مثلاً شستن دست‌ها قبل



از غذا و بعد از رفتن به توالت، از بیماری‌های آنها کاست و یا حداقل از پیشرفت آن جلوگیری نمود. بیماری‌های کودکان که زمینه ویروسی دارند، در مکان‌های شلوغ بیشتر بروز می‌کنند.

در مراقبت از نوزادان نیز توجه به بیماری‌های کودکان حائز اهمیت است. کودکان در سنین پایین به دلیل سیستم ایمنی ضعیف‌تر، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌ها قرار دارند. بنابراین بهتر است آمادگی رویارویی با این شرایط را داشته باشید. آگاهی از علائم رایج بیماری‌های کودکان و زمان مناسب مراجعه به پزشک سبب مدیریت بیماری خواهد شد. بیماری‌های کودکان را می‌توان با تشخیص و اقدام به موقع، درمان و بروز عوارض ناگهانی بعدی جلوگیری نمود.

در این کتاب با برخی از بیماری‌های کودکان، علائم و نشانه‌ها و راهکارهای ابتدایی درمان به منظور جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود روند درمان آشنا خواهید شد.

## انواع بیماری‌های کودکان

بیماری‌های ناشی از ویروسی بودن محیط زندگی یا افراد در تعامل با کودک عبارتند از: آبله‌مرغان، سرخک، اوریون، سیاه‌سرفه، سرخچه و مخلک. راه‌های انتقال این بیماری‌ها متفاوت است؛ به طوری که گاهی از طریق بزاق یا مخاط دهان در زمان سرفه یا عطسه و یا با تماس فرد آلوده با فرد سالم اتفاق می‌افتد و حتی گاهی با استفاده مشترک از وسایل شخصی منتقل می‌گردد. بیماری‌های کودکان بسته به نوع بیماری، طول درمان متفاوتی دارند. برای بهبود بیماری مزمن است دوره درمان تکمیل شود.

بیماری‌های کودکان محدود به بیماری‌های ویروسی نمی‌شوند، بلکه شامل این

موارد نیز هستند:

- انواع مسمومیت‌ها در اثر مصرف مواد شیمیایی یا داروها و قرص‌های سایر افراد خانواده که در دسترس کودک هستند؛
- خونریزی‌هایی که در اثر بریدگی اتفاق می‌افتند و نیز زمین خوردن‌هایی که به دلیل وارد شدن ضربه به سر و گردن یا افتادن از ارتفاع برای کودک اتفاق



می‌افتند و در برخی موارد شکستگی ناحیه‌ای از بدن را در پی دارند؛

در برخی از بیماری‌ها کودک هیچ نقشی در ابتلا به آن ندارد، بلکه ناخواسته توسط والدین یا افراد درجه یک که قبل از تولد کودک به دنیا آمده‌اند، از طریق زن موجود در کروموزوم‌های جنسی مبتلا می‌شود. این بیماری‌ها که بیماری‌های وراثتی یا ژنتیکی نام دارند از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شوند.

پزشکان متخصص کودکان معتقدند که سیستم ایمنی یک کودک کم‌سن و سال که در معرض عفونت‌های چندانی قرار ندارد، نسبت به سایر کودکان و بزرگسالانی که در مقابل بسیاری از میکروب‌ها ایمن شده‌اند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری است. بنابراین اگر اطلاعات بیشتری در زمینه بیماری‌های کودکان داشته باشید آماده‌تر هستید برای شناسایی عواملی خواهید داشت که سبب درد و رنج کودک شما می‌شود و در نتیجه به او کمک خواهید کرد که به سرعت سلامت خود را به دست آورد.

### آبریزش بینی

آبریزش بینی کودکان اختلالی شایع و مزمن است. این مسأله زمانی اتفاق می‌افتد که حفره بینی با مایع مخاط پر شود. رنگ مخاط سفید، زرد یا سبز رنگ و معانی آن می‌تواند متعدد باشد. از یک سرماخوردگی ساده الیژی تا مشکلات جدی‌تری مانند عفونت سینوس‌ها، خود را با علائم مختلفی از جمله آبریزش بینی نشان می‌دهند. رینوریا یا آبریزش بینی زمانی اتفاق می‌افتد که مایع ریایی از بینی خارج شود. مخاط ممکن است روان یا ضخیم، شفاف یا کدر باشند. به سرعت مستمر جاری باشند یا به صورت متناوب از بینی خارج شوند.

### عوامل مؤثر در ابتلا به آبریزش بینی کودکان

- استفاده از غذاهای تند
- تغییرات ناگهانی دمای محیط
- سرماخوردگی

