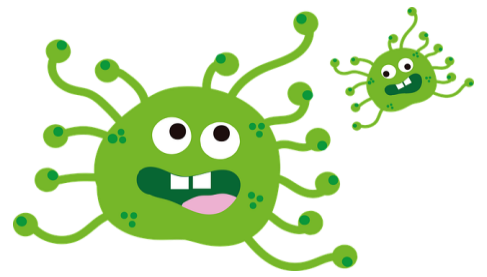


کرونا در کودکان





شیوه انتشار بیشتر ویروس‌های کرونا مشابه سایر ویروس‌های عامل سرماخوردگی است، یعنی از طریق افراد آلوده منتقل می‌شود؛ به این صورت که با سرفه یا عطسه در هوا پخش می‌شود و از طریق دست‌دادن، روبوسی، لمس سر و صورت فرد مبتلا و لمس اشیایی مانند دستگیره دری که افراد بیمار به آنها دست زده‌اند، به دیگران سرایت می‌کند.



علائم کرونا در کودکان چیست ؟

کودکان معمولاً علائم تنفسی شدیدی که بزرگسالان دارند را ندارند. بلکه باید مراقب علائم زیر در آنها باشیم.



۱. تب
۲. گلودرد
۳. اسهال
۴. حالت تهوع

گاهی اوقات ممکن است که آنها علائمی شبیه بزرگسالان نیز داشته باشند این علائم عبارتند از :

- سردرد و بدن درد
- سرفه کردن و تنگی نفس
- آبریزش بینی و گرفتگی بینی
- خستگی
- از دست دادن حس بویایی یا چشایی

کودکانی که دارای عوامل خطری نظیر سوء تغذیه، دیابت و سرطان هستند و یا داروهای مصرف می کنند که سیستم ایمنی را تضعیف می کند ممکن است به نوع شدید بیماری covid 19 مبتلا شوند.

مطالعات انجام شده نشان می دهد که در ۲۰ تا ۳۰٪ کودکان مبتلا به کرونا در روزهای ابتدایی، اسهال تنها تظاهر بیماری ۱۹ COVID است و بیمار در آن زمان هنوز علائم ریوی همراه ندارد و گاه در کمتر از یک هفته بعد، علائم ریوی ظاهر می شود. معمولاً در این مرحله از بیماری، اسهال بدون موکوس و خون است. اسهال می تواند آبکی و یا چرکی باشد. مدت متوسط اسهال در بیماری ۱۹ - COVID چهار روز بوده و تعداد دفعات دفع مدفوع از ۳ تا ۳۰ بار متغیر است.



در صورت مشاهده علائم زیر در کودک مشکوک به کووید ۱۹ ، کودک باید تحت مراقبتهای پزشکی قرار گیرد :

گیجی یا خواب آلودگی



اسهال و استفراغ شدید



فشار یا درد قفسه سینه



درد گردن



اختلال در تنفس یا خستگی تنفسی



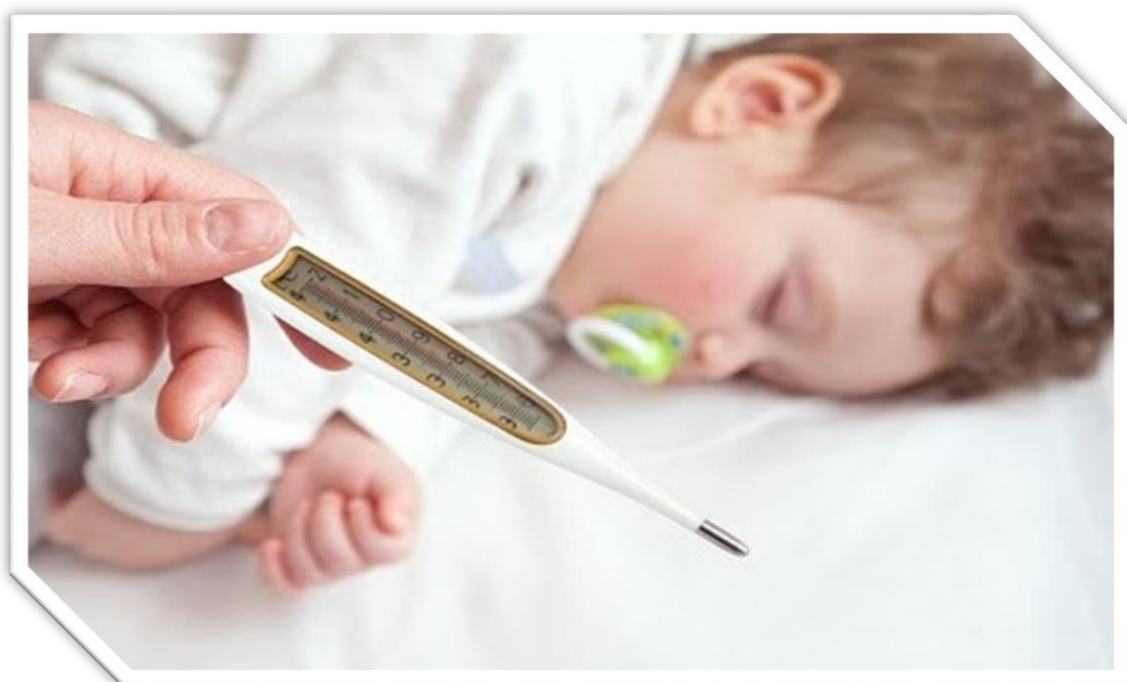
احساس تنگی نفس



از دست دادن هوشیاری

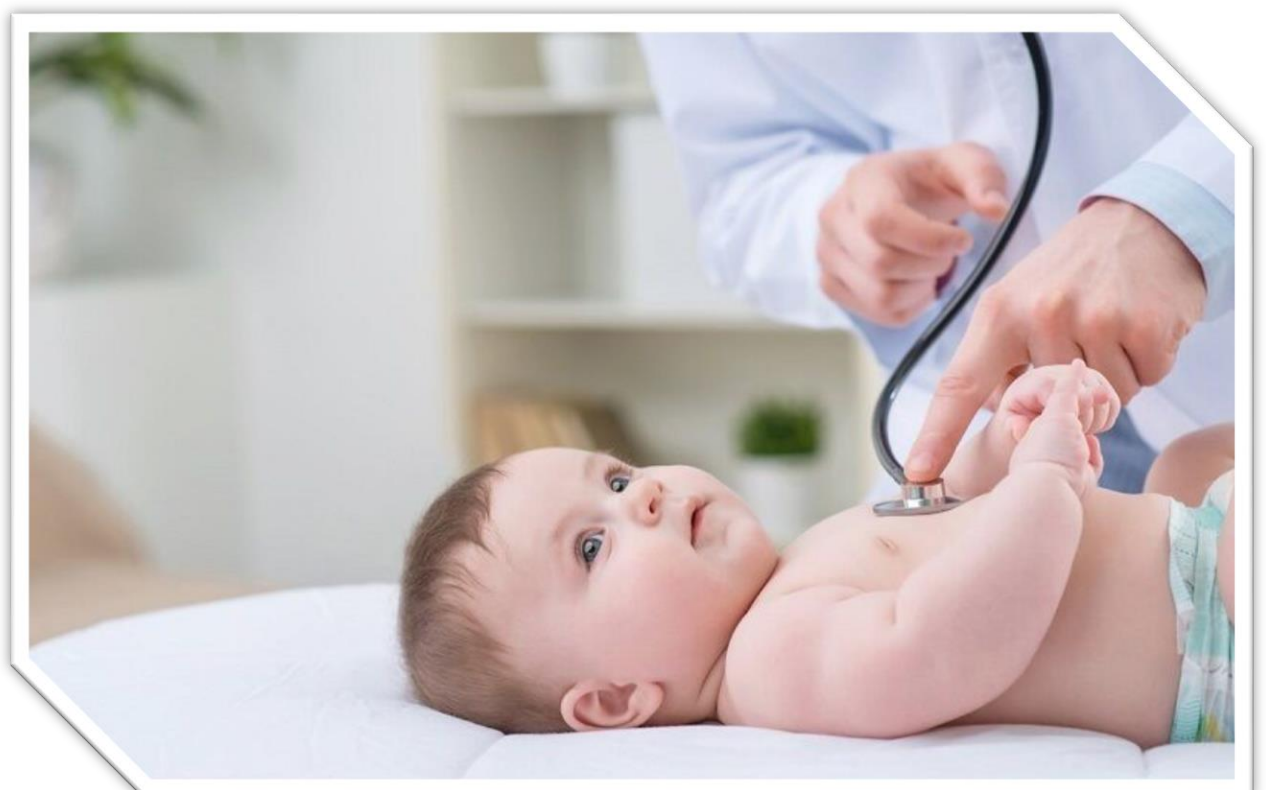


درد شکم شدید



- مشاهده علائمی از جمله شروع ناگهانی تب و سرفه و یا حداقل سه یا بیشتر از علائمی چون ضعف و بی حالی، سردرد، درد عضلانی، گلودرد، ابریزش بینی، تنگی نفس، بی اشتتهایی، تهوع، استفراغ و اسهال در کودک تشخیص کووید ۱۹ را مطرح می کند و باید بلافاصله به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه شود.

- تاخیر در مراجعه به مراکز درمانی با افزایش خطر مشکلات تنفسی کودک، کم آبی و مرگ و میر کودک همراه است.



متأسفانه اکثر کودکانی که به دلیل ابتلا به کرونا به بیمارستان مراجعه می کنند ، به دلیل حضور در اجتماعات و تجمعات بوده است که یا خود کودک در تجمع حضور داشته و یا پدر و مادر در اجتماعی شرکت و سپس ویروس را به کودکان منتقل کرده اند .



چگونه از ابتلا به ویروس کرونا ایمن بمانیم؟

مواردی که باید انجام دهیم:



ماندن در خانه



زدن ماسک



شستن دستها با آب و صابون



استفاده از غذاهای کاملاً پخته



تقویت سیستم ایمنی با تغذیه مناسب



اجتناب از حضور در مکان های شلوغ



اجتناب از بردن کودکان به مراکز خرید



مواردی که از آنها باید دوری کرد:



سفر رفتن و ترک خانه



تماس با افراد بیمار



زدن دست به چشم و بینی



عدم رعایت فاصله اجتماعی



شرکت در دورهمی های خانوادگی



شرکت در مراسم عروسی و عزا



در صورت ابتلای والدین به کرونا می بایست اقدامات ذیل صورت گیرد :

- رعایت اصول بهداشت فردی (شستشوی دست ها، ماسک و ...)
- جداسازی از سایرین و رعایت فاصله گذاری فیزیکی تا زمان الزام
- پایش دقیق سایر افراد خانواده بویژه کودکان تا زمانی که امکان بروز علائم بیماری وجود دارد (۱۸-۱۴ روز)
- مراجعه به مراکز درمانی در صورت مشاهده بروز علائم در کودک



در صورت ابتلای کودک به کرونا لازم است اقدامات ذیل جهت محافظت سایر افراد صورت گیرد:

- کودک بیمار در یک اتاق با تهویه مناسب قرار داده شود.
- حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بایستی حداقل دو متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند.
- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند).
- کودک بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار باید با وی در ارتباط باشد.
- شستشوی دستها بعد از هر بار تماس با کودک بیمار و یا سطوح محیطی مکان نگهداری وی، برای مراقب و یا افراد خانواده ضروری است.
- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی در کودکان بالای ۵ سال از ماسک طبی استفاده شود و به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در کودکان بزرگتر آموزش داده شود که در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود.
- مراقب نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کند.





تقویت سیستم ایمنی کودکان در برابر ابتلا به کرونا با انجام توصیه های غذایی

• رعایت تنوع در برنامه غذایی کودک و استفاده از گروههای اصلی غذایی شامل نان و غلات ، گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزداانه ها ، سبزی ها ، میوه ها و لبنیات پاستوریزه (ماست و پنیر کم نمک) برای کودکان زیر یک سال و تداوم استفاده از گروههای اصلی غذایی و جایگزین های آن برای کودکان یک تا پنج سال

• استفاده از ۳ وعده اصلی غذایی و ۱-۲ میان وعده غذایی متشکل از گروههای اصلی غذایی

• استفاده از میان وعده های غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی ، انبه ، طالبی ، هلو ، زردآلو ، سیب ، آلو) برای کودکان زیر یک سال و میان وعده های غذایی مناسب مانند انواع میوه ها ، سبزی ها ، شیرپاستوریزه ، ماست ، نان ، پنیر کم نمک ، و خرما برای کودکان یک تا پنج سال

• استفاده روزانه از انواع گوشت و جانشین های آن شامل انواع گوشت ها ، انواع حبوبات مانند عدس و ماش ، تخم مرغ و انواع مغزهای بدون نمک (گردو ، بادام ، فندق و پسته)

• استفاده روزانه از ماست و پنیر پاستوریزه کم نمک برای کودکان زیر یک سال و استفاده از لبنیات پاستوریزه (شیر ، ماست ، پنیر کم نمک و دوغ کم نمک و بدون گاز) برای کودکان بالای یک سال به عنوان منابع خوب پروتئین و ویتامین های گروه B ، ویتامین A و D

استفاده از مکمل های غذایی به منظور تقویت سیستم ایمنی کودکان در برابر ابتلاء به کووید ۱۹:

- استفاده از مکمل های ویتامین A+D از ۳-۵ روزگی تا پایان ۲۴ ماهگی به میزان ۴۰۰ واحد ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد ویتامین A در روز معادل یک سی سی
- مصرف قطره آهن از پایان ۶ ماهگی یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲۴ ماهگی معادل ۱۵ قطره آهن در روز
- مصرف مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D هر دو ماه یک بار برای کودکان ۲ سال تا ۵ سال



تقویت سیستم ایمنی کودکان با خودداری از مصرف :

- خودداری از استفاده از میان وعده های بی ارزش نظیر غلات حجیم شده ، شکلات ، چیپس ، آب میوه های تجاری و نظایر آنها
- خودداری از دادن انواع نوشیدنی های شیرین (چای شیرین و آب میوه های صنعتی) به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی ، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی و تضعیف سیستم ایمنی بدن کودک
- خودداری از استفاده از گوشت های فراوری شده مثل سوسیس ، کالباس و همبرگر به دلیل داشتن مقادیر بالای نمک و چربی
- خودداری از مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده شور و پرچرب

