

برنامہ حسد

## گلیدہای تربیت کودکان و نوجوانان

# بہداشت کودک



دکتر میریام استوپارد

مترجمان:

دکتر حمید سورگی

دکتر ساسان واثق

دکتر محمدرضا شگرف نخعی

## فهرست مطالب

۵	.....	سخن ناشر
۷	.....	مقدمه
۱۰	.....	روش استفاده از کتاب
۱۴	.....	راهنمای بیماریها (الف-ی)
۱۷	.....	فصل ۱: مراقبت از کودک بیمار
۴۵	.....	فصل ۲: بیماریهای عفونی
۶۴	.....	فصل ۳: پوست، مو و ناخن
۱۲۶	.....	فصل ۴: چشم، گوش، بینی، حلق و دهان
۱۷۸	.....	فصل ۵: دستگاه تنفس
۲۰۵	.....	فصل ۶: دستگاه گوارش
۲۳۱	.....	فصل ۷: عضلات، استخوانها و مفاصل
۲۴۳	.....	فصل ۸: دستگاه عصبی
۲۵۴	.....	فصل ۹: دستگاه ادراری و تناسلی
۲۶۱	.....	واژه‌نامه
۲۶۶	.....	نمایه

## مقدمه

کتابهایی که کاملاً به بیماریهای کودکان اختصاص داشته باشد، بسیار کم هستند؛ زیرا بسیاری از این کتابها، درباره مشکلات شایع کودکان است که حتی بعضی از آنها تا حد بیماریهای خاص و درمان آنها نیز پیش می‌روند، و بعضی دیگر با شیوه فرهنگ لغات، با موضوع برخورد می‌کنند و عمدتاً به تعریف بیماریها می‌پردازند، بدون اینکه اطلاعات زمینه‌ای و کمک عملی زیادی به والدین بدهند، و تعداد بسیار کمی از کتابهای کودکان، فرد را با جزئیات کامل، درمان می‌کنند و توضیحات و راهنماییهایی ارائه می‌دهند که ما از کتابهای مشابه در مورد بیماریهای بالغین انتظار داریم. به این دلیل است که همه والدین درباره سلامت کودکان خود نگران می‌شوند، بنابراین به کتابی نیازمندند که اطمینان‌بخش و همچنین یک راهنمای عملی و قابل دسترس باشد.

در این کتاب، بیش از ۸۰ ناراحتی و بیماری دوران کودکی بر اساس دستگاههای بدن، در فصلهای جداگانه، جای داده شده‌اند؛ برای مثال شما می‌توانید برونشیت را در فصل دستگاه تنفسی پیدا کنید و خون‌دماغ و گل‌مژه را در فصل چشم، گوش، بینی، حلق و دهان بیابید. همه اطلاعات این کتاب با واژه‌های ساده‌ای بیان شده‌اند که درک آنها آسان است. والدین به گونه‌ای منطقی و روشن و قدم به قدم به سوی مسیرهای عملی احتمالی سوق داده می‌شوند. در مواقعی که تماس با پزشک یا درخواست آمبولانس اهمیت دارد، همیشه بر سرعت عمل تأکید شده است.

بیشتر بیماریهای کودکان خفیف هستند و بقیه هم به سادگی قابل پیشگیری می‌باشند. واکسیناسیون در برابر بیشتر بیماریهای عفونی مؤثر است. البته در کودک بیماریهای به نظر خفیف می‌توانند باعث عوارضی شوند؛ برای مثال یک سرماخوردگی که به عفونت گلو منجر می‌شود، ممکن است مشکلات تنفسی ایجاد کند. اگر کودک شما به خاطر چیزی در حال ضعیف شدن باشد، بیمار باشد یا دچار حادثه‌ای شود، اضطراب شما قابل درک است.

گاهی تصمیم‌گیری درباره دریافت کمک پزشکی نیز به همان میزان اضطراب آور است. حتی اگر کودک شما علائم معمولی داشته باشد، ممکن است نگران شوید که شاید این علائم نشانگر بیماری جدی‌تری باشد. شما هرگز نباید فکر کنید که بیش از حد محتاط هستید. اگر شک کردید که آیا مسئله‌ای ارزش مشورت با پزشک را دارد، حتماً با پزشک مشورت کنید. اما به هر حال برای کمک به شما، در این کتاب، محتمل‌ترین علل یک ناراحتی تعیین شده است و برای هر مبحث، جدولی از علائم ارائه شده است که شایع‌ترین علائم آن بیماری را می‌توان از آن جدول به دست آورد. همچنین هر فصل با یک راهنمای تشخیص ساده شروع می‌شود که شایع‌ترین علائم ناراحتیهای مورد بحث در آن فصل را نیز ارائه می‌کند.

این کتاب جنبه‌های مفید زیادی دارد؛ برای مثال با شناخت علائم بیماریها به بعضی از افراد کمک می‌کند و به بعضی دیگر نکات کاربردی مراقبت از یک کودک مریض را ارائه می‌کند؛ چرا که یکی از اهداف اصلی این کتاب، ارائه اطلاعات به گونه‌ای قابل دسترس و تقریباً به صورت فوری می‌باشد. البته فرصت مغتنمی است که از این کتاب به عنوان یک کتاب مرجع استفاده کنید تا بتوانید به تدریج دانش مباحث مورد نیاز را کسب کنید، اما بیش از این امر، یک والد مضطرب که در نیمه شب با کودک مریض خود مواجه می‌شود، به اطلاعات و توصیه‌های ساده و

سریع نیاز دارد. بنابراین من سعی کرده‌ام این کتاب را به گونه‌ای تهیه کنم که اگر خود را در آن موقعیت می‌دیدم، دوست داشتم کتاب به آن شکل باشد.

من هیچ‌گونه تعصب شخصی درباره این کتاب ندارم و این کتاب هم، قابل انتقاد است و من از انتقاد ناراحت نمی‌شوم! اما مطالب کتاب بر اساس مطالعه و تحقیق تنظیم شده است و فقط بر اساس نظریات شخصی تألیف نشده است.

در سراسر کتاب، هدف اصلی این بوده است که اطلاعات کاملاً روشن و جدیدی به شما ارائه شود تا بدانید چه زمانی پزشک یا پرستار خانواده خودتان باشید و چه زمانی ضرورت دارد به سراغ پزشک متخصص بروید.

#### میريام استوپارد