

کد سند: PePa01/a

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۱۰/۲۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱

سرفه

آموزش به بیمار



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان امام سجاد(ع)

درمان:

درمان قطعی سرفه به تشخیص علت بیماری زمینه ای و سپس شروع درمان اختصاصی بستگی دارد. حذف عامل محرک خارجی یا عوامل تشدیدکننده داخلی در صورت تشخیص مفید خواهد بود. درمان علامتی سرفه با داروهای تجویز شده توسط پزشک می باشد.

عوارض:

- * اختلالات خواب
- * سردرد
- * بی اختیاری ادرار
- * درد مزمن عضلانی
- * ترک خوردگی دنده ها
- * آسیب به رگ های خونی کوچک
- * پارگی دیافراگم
- * آسیب بافتی به گلو
- * خلط خونی



آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی ۳۳، بیمارستان امام سجاد (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۳۵۹۰۱۳۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷
سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

- **بخور دادن:** برای انجام این کار یک ظرف را پر از آب گرم کرده و سپس سر خود را بالای ظرف نگه دارید و به وسیله یک پارچه آن را بپوشانید. یا از دستگاه بخور استفاده



نمایید.

- **تغییر رژیم غذایی:** یکی از مهم ترین دلایل سرفه شبانه رفلاکس معده است. بعضی از غذاها معده را تحریک کرده و سبب سرفه می شوند. غذاها و نوشیدنی هایی که معمولا سبب تحریک معده و ایجاد سرفه می شوند، عبارتند از: الکل، غذاهای سرخ کرده و پرچرب، غذاهای پرادویه و تند، شکلات کافئین، نوشیدنی گازدار
- **مصرف مایعات:** نوشیدن مایعات هم دمای اتاق در درمان سرفه بسیار کارآمد است. از نوشیدنی های گرم میتوان به آبگوشت و مرغ و سبزیجات (انواع سوپ های رقیق)، دمنوش های گیاهی، چای سیاه بدون کافئین، آب گرم . آب میوه های گرم طبیعی اشاره کرد.
- هنگام خواب سر خود را بالا نگه دارید.

سرفه

تعریف: نوعی واکنش دفاعی بدن به مواد محرک تنفسی یا آلودگی هوا یا برای دفع ترشحات در هنگام بیماری است. مکانیسم سرفه خروج سریع هوای بازدمی بر اثر انقباض عضلات تنفسی است. سرفه در واقع یک عمل اختیاری یا غیراختیاری است که گاهی از نشانه های بیماری جدی و زمینه ای به حساب می آید. گاهی اوقات ممکن است مسیر تنفسی به وسیله ذرات خارجی، میکروب ها ، عوامل تحریک کننده، مایعات و موکوس تحریک شده و شما دچار سرفه شوید. گاهی اوقات سرفه یکی از نشانه های بیماری های ویروسی مانند کرونا و سرماخوردگی دیگر بیماری های دستگاه تنفس است.

انواع سرفه:

- * **سرفه خشک:** اغلب به دلیل ورم راه هوایی فوقانی رخ میدهد. این سرفه به صورت ناگهانی و اغلب اواسط شب شروع می شود. این افراد خرخر هم می کنند که به تنفس پر سروصدا و دشوار هنگام دم گفته می شود.
- * **سیاه سرفه:** به عفونت راه هوایی توسط یک باکتری به نام بوردتلا پرتوزیس گفته می شود. این افراد پشت سر هم بدون مجال برای تنفس سرفه می کنند. پس از پایان سرفه یک نفس عمیق می کشند که صدای خروسک می دهد.
- * **سرفه همراه با خس خس:** اگر فرد هنگام بازدم خس خس می کند، بدین معنی است که راه هوایی تحتانی ملتهب شده است. این شرایط در صورت آسم یا عفونت ویروسی برونشیت رخ می دهد. اگر راه هوایی تحتانی توسط جسم خارجی مسدود شود نیز خس خس به وجود می آید.
- * **سرفه شبانه:** سرفه در هنگام شب تشدید می شود. زمانی که فرد سرماخورده، مخاط بینی از گلو تخلیه و باعث سرفه حین خواب می شود. آسم هم باعث عود سرفه در شب می شود.

سرفه در روز: هوای سرد یا فعالیت باعث تشدید

سرفه در روز می شود. حتما حواستان باشد چیزی در خانه مانند خوشبوکننده ها، حیوان خانگی یا دود باعث ایجاد سرفه در فرد نشود.

* **سرفه همراه با تب:** می تواند در اثر ایجاد عفونت باشد که باید سریعا به پزشک مراجعه کرد.

* **سرفه های دائم:** معمولا سرفه در اثر سرماخوردگی ویروسی، به خصوص اگر فرد پشت سر هم سرما بخورد، تا چند هفته باقی می ماند. آسم، آلرژی یا عفونت مزمن در سینوزیت نیز باعث بروز سرفه های طولانی و مداوم می شود.

علل شایع سرفه:

- سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا
- عفونت
- آسم
- ریفلاکس معده به مری
- آلودگی هوا
- سینوزیت
- حساسیت
- جسم خارجی
- علل روانی
- سرطان ریه
- برونشیت مزمن
- سیگار کشیدن
- عوارض داروها

علائم همراه سرفه:

- * تب
- * گلودرد
- * خس خس سینه
- * تند نفس
- * تهوع و استفراغ
- * خلط گلو
- * آبریزش بینی
- * گرفتگی صدا
- * احساس خفگی

درمان غیر دارویی:

- **قرقره آب نمک:** نمک خاصیت ضد التهابی داشته و برای جلوگیری از عفونت بهترین ماده است. برای درست کردن این محلول که التهاب گلو را تسکین داده و از راه های درمان سرفه شدید در خانه است می توانید یک قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل کنید. سعی کنید محلول را در روز چند بار قرقره کنید. زیرا خاصیت ضدالتهابی آن بعد از چند ساعت اثر خواهد داد.

