

ویژه مدیران و کارکنان بهداشت و درمان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

آشنایی با سرفه: پرستهای شلیخ و پانچ

"از منظر بهداشت"



مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

اداره مراقبت - آذر ۱۴۰۱



مجموعه دستورالعمل های اداره مراقبت - سرفه: پرست و پانچ

کد:

ICDC

<https://icdc.behdasht.gov.ir>

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی – معاونت بهداشت

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر – اداره مراقبت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

آشنایی با سرفه

پرسش های شایع و پاسخ

"از منظر بهداشت"



مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

اداره مراقبت – پاییز ۱۴۰۱

تهیه کننده:

دکتر محمد نصر دادرس – کارشناس مسئول ارشد اداره مراقبت

زهرا حسن پور – کارشناس ارشد اداره مراقبت

فرزانه محقق دولت آبادی – کارشناس اداره مراقبت

رکسانا شجیعی – کارشناس اداره مراقبت

آشنایی با سرفه: پرسش های شایع و پاسخ

۱- سرفه چیست؟

- سرفه یک واکنش طبیعی بدن به حذف مواد محرک در راههای هوایی فوقانی (گلو) و تحتانی (ریه ها) می باشد. سرفه به بهبودی و حفاظت بدن کمک می کند

۲- انواع سرفه کدام است؟

- انواع مختلفی از سرفه وجود دارد. تعدادی از نامهای انواع سرفه به مدت زمان سرفه اشاره می کنند در حالیکه سایر انواع سرفه به احساس ناخوشی یا صدای سرفه و انواع دیگر آن حالت های مختلف آن را توصیف می نمایند.

۳- انواع سرفه که به مدت زمان سرفه اشاره می کنند چیست؟

- سرفه حاد که دارای شروع ناگهانی می باشد و حداقل از نظر پزشکی ۲ تا ۳ هفته طول می کشد.
- سرفه تحت حاد یکی از انواع سرفه می باشد که در طول مدتی که عفونت دارید می باشد و حداقل بین ۳ تا ۸ هفته طول می کشد.
- سرفه مزمن به مدت بیشتر از ۸ هفته طول می کشد. که گاهی بعنوان سرفه مداوم نیز نامیده می شود.
- سرفه مقاوم، سرفه مزمنی می باشد که به درمان پاسخ نمی دهد.

۴- انواع سرفه بر اساس ارتباط آنها با تولید ترشحات چیست؟

- سرفه ترشح دار یا سرفه مرطوب : سرفه ای می باشد که دارای موکوس (ترشح) یا بلغم می باشد.
- سرفه بدون ترشحات یا سرفه خشک: سرفه ای می باشد که فاقد موکوس یا بلغم می باشد.

۵- انواع سرفه براساس تولید صداهای متمایز و مرتبط به حالت های بیماری های خاص:

- سرفه سیاه سرفه ای: سرفه ناشی از آلودگی با عفونتی می باشد که صدایی شبیه ووپ دارد.

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر – اداره مراقبت

- سرفه پارس سگ: سرفه ای که صدای آن شبیه واق واق سگ می باشد و میتواند نشانه بیماری خروسک باشد.
- سرفه خس خس دار: این نوع سرفه اغلب می تواند در هنگامیکه راههای هوایی انسداد پیدا کرده اند ایجاد می شود. این نوع سرفه می تواند همراه با عفونتهایی شبیه سرماخوردگی، بیماریهای مزمن ریوی از قبیل آسم باشد.

۶- انواع سرفه مرتبط به زمان سرفه کردن:

- سرفه روزانه
- سرفه شبانه
- سرفه همراه با تهوع و استفراغ: اغلب در کودکان اتفاق می افتد که سرفه بسیار شدید است.

۷- چه افرادی بیشتر دچار سرفه می شوند:

- هرفردی میتواند مبتلا به سرفه شود. بعضی از افراد استعداد بیشتری برای گرفتن سرفه دارند از جمله: افراد سیگاری، افراد دارای بیماریهای مزمن، افراد دارای بیماریهای الرژیک، کودکان بخصوص آنهایی که در مراکز نگهداری یا مدارس هستند.

۸- علل احتمالی سرفه چیست؟

- بعضی از شایعترین علل سرفه عبارتند از:
 - سیگار/ قلیان
 - بوهای شدید
 - کپک قارچی
 - گرد و غبار
 - گرده های گیاهان
 - مو و پشم حیوانات خانگی
 - ترشحات
 - بعضی از داروها

۹- درمان و مراقبت سرفه چیست؟

- برای کنترل و یا رهایی از سرفه چه کنیم؟

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر - اداره مراقبت

- درمان سرفه بستگی به علت ایجاد سرفه دارد. اگر سرفه ناشی از عفونت باشد باید تحت نظر پزشک اقدام به مصرف آنتی بیوتیک یا داروهای ضد ویروسی کنید. اما توجه به این نکته ضروری می باشد که بعضی از سرفه های ناشی از ویروس نیاز به داروهای ضد ویروسی ندارند. در این موارد باید تغییر رژیم غذایی یا استفاده از داروهای آنتی هیستامین مورد توجه قرار گیرد.
- مصرف آب باید مورد توجه قرار گیرد و می تواند از تحریک و یا خشکی گلو جلوگیری کند. استفاده از بخور مرطوب یا دوش بخار میتواند به بهبود سرفه کمک کند.
- ترک سیگار یا سایر مواد دخانی نیز راه دیگری برای بهبودی سرفه می باشد. بعضی از مواد تحریک کننده دیگر از جمله عطرها و مواد آرایشی بالاخص بودار ، شمع ، بعضی داروها و آلرژن ها می باشند که باید مورد ملاحظه قرار گیرند.

۱۰- کدام داروهای بدون نسخه پزشک میتوانند برای درمان سرفه مورد استفاده قرار گیرند؟

- شربت های ضد سرفه و داروهای ضد سرفه زیادی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه می باشند وجود دارد. بطور کلی این داروها عملکرد بهتری نسبت به یک قاشق عسل ندارند. قطره های سرفه و آب نبات های مخصوص میتوانند باعث آرامش ناراحتی گلو شوند. همچنین استفاده از جوشانده های داغ شبیه چایی بخصوص اگر در داخل آن عسل اضافه شود می تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- توجه داشته باشید در کودکان زیر ۶ سال نباید بدون اجازه پزشک نسبت به درمان سرفه اقدام کنید.

۱۱- چگونه میتوان از سرفه پیشگیری کرد؟

- شما می توانید از تعدادی انواع سرفه بوسیله اجتناب از علتهای ایجاد کننده آن پیشگیری کنید.
- شما می توانید از سرفه های ناشی از عفونتها به روشهای زیر پیشگیری کنید:
- انجام واکسیناسیون آنفلوانزا/کرونا/پنومونی
- اجتناب و پرهیز از تماس با افراد بیمار
- اجتناب از تماس دستها با چشمان/بینی/دهان
- شستن مکرر دستها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست

۱۲- در هنگام داشتن سرفه ، چه موقع به دکتر مراجعه کنید:

- اگر دارای کودکی هستید که دارای بیماری مزمن می باشد حتما به دکتر مراجعه کنید.
- بطور کلی در صورتی که سرفه دارید و خوب نمی شود و یا یکی از حالات زیر وجود دارد سریعاً به دکتر مراجعه کنید:

- **خس خس سینه (سروصدا در هنگام نفس کشیدن :** در هنگامی که نفس خود را بیرون می دهید)
- **تب بیش از ۳۸,۴ درجه یا تبی که بیش از یک یا دو روز طول کشیده است.**
- **وجود لرز**
- **وجود بلغم (خلط) بخصوص وقتی که خلط زرد یا سبز یا خونی می باشد.**
- **در موارد زیر بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید:**
 ۱. احساس رفتن به شوک
 ۲. عدم تنفس خوب یا تنفس سخت
 ۳. وجود خون فراوان در هنگام سرفه کردن
 ۴. داشتن درد شدید در قفسه سینه

۱۳- چگونه متوجه خطرناک بودن سرفه شویم:

- اشتغال داشتن به کارهای حساس از جمله کار در معدن
- استفاده از مواد دخانی /سیگار
- طولانی شدن سرفه
- تفاوت بین نفس کشیدن در هنگام استراحت و در محل کار
- سرفه مانع از خواب آرام شود
- وجود هرگونه ترشح زیاد در هنگام سرفه کردن از جمله ترشحات خونی
- بدتر شدن سرفه با استفاده از داروها
- احساس مزه بد در دهان
- تنفس مشکل که بهبود نمی یابد
- وجود درد بخصوص در صورت
- از دست دادن وزن/کاهش وزن

۱۴- آیا حاملگی باعث سرفه می شود:

- حاملگی معمولاً باعث سرفه نمی شود. اما توجه به این نکته ضروری می باشد که می توانید سرما بخورید و سرفه کنید و در عین حال باردار باشید.
- در صورتی که ناخوشی یا بیماری شما بیش از حد معمول طولانی شد و یا بیش از حد انتظار شما بود و یا در خوردن/خوابیدن/نفس کشیدن مشکل داشتید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

۱۵- اگر بدنبال خوردن مواد غذایی و آب ، سرفه ایجاد شد چه معنایی دارد؟

- سرفه ایجاد شده بدنبال خوردن به معنای این است که ماده خورده شده در مسیر اشتباهی در گلو وارد شده است(ماده غذایی خورده شده بجای آنکه به مسیر معده وارد شود به مسیر ریه ها وارد شده است. مسیر هوایی فوقانی بگونه ای تنظیم شده است که از ورود ماده غذایی یا آب به سمت ریه ها در اکثر مواقع جلوگیری می کند.اگر ماده غذایی به مسیر اشتباه حرکت کند ممکن است باعث ایجاد سرفه گردد و معمولاً خطرناک نیست.اما گاهی اوقات که ماده غذایی به مسیر اشتباهی حرکت کند می تواند وارد ریه ها گردد.اگر بطور مکرر و دایم در غذا خوردن و بدنبال آن سرفه کردن مشکل دارید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

References:

- National Heart, Lung, and Blood Institute. Cough.
(<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/cough>) Accessed 1/24/2022.
- Cough. In: Papadakis MA, McPhee SJ, Bernstein J. eds. *Quick Medical Diagnosis & Treatment 2022*. McGraw Hill; 2022.
- Nadler PL, Gonzales R. Cough. In: Papadakis MA, McPhee SJ, Rabow MW, McQuaid KR. eds. *Current Medical Diagnosis & Treatment 2022*. McGraw Hill; 2022.
- American Pregnancy Association. Cough and Cold During Pregnancy.
(<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-complications/cough-cold-during-pregnancy/>) Accessed 1/24/2022.
- Song WJ, Hui CKM, Hull JH, et al. Confronting COVID-19-associated cough and the post-COVID syndrome: role of viral neurotropism, neuroinflammation, and neuroimmune responses.
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8041436/>) *Lancet Respir Med*. 2021;9(5):533-544. Accessed 1/24/2022.
- American Academy of Family Physicians. Multiple pages reviewed for this article. Cough. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8041436/>) 1/24/2022.