



PATIENT
EDUCATION

CHILDREN'S HEALTH: What You Need To Know About Coughing

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is a cough?

A cough is a natural body reflex, which helps a person get rid of excessive secretions, irritations, and foreign substances such as fluids and food particles from the lungs.

What causes a cough?

A variety of respiratory diseases such as viral infections (common colds), which are usually mild and self-limited, and bacterial infections like sinusitis, bronchitis, and pneumonia can cause coughing in children. Coughing is also a common symptom of acute asthma in children.

How do I treat my child's cough?

Most of the time, a cough is benign and self-limited and does not require medication. Most cough medicines are of little help to children, and it is better to avoid them. Simple home remedies such as honey, vapor rubs, and nasal saline washes can help in easing nighttime coughing in children with common colds. Never give your child antibiotics before consulting his/her doctor first.

How do I care for a child with a cough at home?

- Offer your child plenty of fluids.
- Give the child half to one teaspoon of honey daily if your child is older than one year.
- Elevate the head of his/her bed, or use a pillow at night.
- Keep the inside of the child's nose clean and clear by applying nasal saline. In children older than two years, you may apply vapor rubs such as Vicks® over the child's pajama and below the chin.

When should I contact my child's doctor?

- If the cough lasts for more than two weeks.
- If your child has trouble breathing or is breathing fast.
- If your child has bluish lips, a bluish face, or bluish fingernails.
- If the cough is associated with fever of 38°C for more than two days.
- If the cough sounds like whooping or barking.
- If the child is unable to sleep because of the cough.
- If the child is vomiting a lot or complaining of abdominal pain.
- If your child has asthma or thick secretions.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

كيف أعتني بسعال إبني/إبنتي في المنزل؟

- قدّم لإبنيك/إبنتك الكثير من السوائل.
- إذا كان إبنيك/إبنتك يبلغ السنة من العمر أو أكثر، أعطه نصف ملعقة أو ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي يوميًا.
- إرفع رأس سرير الطفل أو استخدم الوسادة في الليل.
- استخدم محلول الماء والملح لتنظيف الأنف من الأوساخ والإفرازات الفائضة لكي يسهل التنفس. إذا كان إبنيك/إبنتك يبلغ من العمر سنتين أو أكثر، بإمكانك استخدام تدليك بخاري للصدر (مثل الـ"فيكس" Vicks®) فوق لباس النوم وتحت منطقة الذقن.

متى يجب الاتصال بطبيب إبني/إبنتي؟

- في حال إستمرار السعال لأكثر من أسبوعين.
- إذا كان الطفل يعاني صعوبة في التنفس، أو يتنفس بوتيرة سريعة، أو أظهر إزرقاقًا في الشفتين، أو الوجه، أو أطراف الأصابع.
- في حال ترافق السعال مع إرتفاع في الحرارة لأكثر من يومين.
- إذا كان السعال ديكى أو كالنباح.
- في حال عدم قدرة الطفل على النوم بسبب السعال.
- إذا كان الطفل يتقيأ كثيرًا أو يشكو ألمًا في البطن.
- إذا كان لدى الطفل ربو أو إفرازات سميكة.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ما هو السعال؟

السعال هو ردّة فعل طبيعية لا إرادية للجسم بهدف إخراج الإفرازات الفائضة، والمواد المهيجة والغريبة من الرئتين، مثل جزيئات الطعام أو السوائل، والتخلص منها.

ما الذي يسبب السعال؟

يسبب السعال عند الأطفال مجموعة من أمراض الجهاز التنفسي كالإلتهابات الفيروسية (مثل فيروس الزكام) والتي غالبًا ما تكون بسيطة ومحدودة، والإلتهابات البكتيرية مثل إلتهاب الجيوب الأنفية، إلتهاب القصبة الهوائية (bronchitis) وإلتهاب الرئة. كذلك فإن السعال يشكل أحد أبرز عوارض نوبة الربو الحاد لدى الأطفال.

كيف أعالج سعال إبني/إبنتي؟

يُعدّ السعال عارضًا بسيطًا ومحدودًا لا يتطلّب تناول الأدوية لمعالجته في غالب الأحيان. إن معظم الأدوية المخصّصة للسعال لا تساعد الأطفال كثيرًا، ويُفضّل تجنّبها. من شأن بعض الوصفات المنزلية البسيطة كالعسل الطبيعي، التدليك البخاري للصدر، وغسل الأنف بالمياه المالحة، أن تساعد على تخفيف السعال الليلي لدى الأطفال الذي يعانيون زكامًا بسيطًا. لا تبدأ بإعطاء إبنيك/إبنتك المضادات الحيوية (antibiotics) من تلقاء نفسك قبل إستشارة الطبيب.



إرشادات
للمرضى

صحة الأطفال: ماذا يجب أن تعرف عن السعال

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم