طفلك والشتاء

سلامة طفلك في الشتاء

عندما يصاب بالأنفلونزا ... ماذا يجب أن يفعل ؟ ... وماذا عليه أن يأكل ؟

وقد يصبح صوته خشناً .. هنا يجب أن تتصرف الأم بطريقة أخرى ...

بل قد تزيد نوبات الربو ... وهنا أيضاً قد يصبح التنفس صعباً ...

إنها قائمة طويلة من الأمراض التي قد تصيب طفلك في الشتاء .. وهذا هو الطريق إلى الوقاية منها .

ما هي أمراض الأطفال في الشتاء ؟

تنتشر بين الأطفال عدة أمراض بين الخريف والشتاء وخلال أشهر الشتاء الباردة مثل :

الأنفلونزا ونزلات البرد .
التهاب الحلق واللوزتين .
التهاب الحنجرة .
النزلات الشعبية .
النزلات الشعبية الربوية .
الالتهاب الرئوي .

وهناك أيضاً « السعال الديكي والحصبة ولكن سنتحدث عنها بالتفصيل فيما بعد » .

وقد تنتشر هذه الأمراض بين عدد كبير من الأطفال في وقت واحد أي أنها قد تأخذ الشكل الوبائي وذلك ما يحدث في أطفال المدارس ودور الحضانة والمؤسسات الاجتماعية .

لكن لماذا تكثر هذه الأمراض في الشتاء ؟

يساعد على انتشار بعض الأمراض عند الأطفال مع قدوم الشتاء وخلال أشهر الشتاء البارد عدة عوامل سنذكر منها :

ـ الرذاذ المتطاير من الأنف والفم للمريض :

تنتشر كل أمراض الشتاء دون استثناء عن طريق الرذاذ المتطاير من الأنف والفم للمريض أثناء الكحة أو العطس أو الكلام العادي أو الضحك إلى الجو المحيط بالمريض حيث الأطفال المخالطين .

ويعتبر الرذاذ الحامل للميكروب المسبب للأمراض من أهم الوسائل التي تساعد على انتشار أمراض الطفولة خلال الشتاء وبالذات أطفال المدارس ودور الحضانة ، بسبب إغلاق نوافذ الفصول بالمدارس خلال الشتاء خوفاً من البرد فتصير التهوية رديئة مما يؤدي إلى تراكم الميكروبات في الجو البارد المحيط بالأطفال .

ـ حساسية الجهاز التنفسي للبرد :

يعتبر الجهاز التنفسي أكثر أجهزة الجسم تأثراً بالبرد بسبب دخول الهواء البارد مباشرة إلى الشعب الهوائية حاملاً معه الميكروبات .

وبالذات عند الأطفال الذين يستنشقون الهواء من الفم بدلاً من الأنف ؛ ذلك أن الأنف يعتبر مصفاة للهواء من الأتربة والميكروبات ، كما أن الأغشية المخاطية للأنف تعمل كجهاز تكييف للهواء إذ تدفىء الهواء البارد الداخل إلى الممرات الهوائية بسبب الشعيرات الدموية الكثيرة المنتشرة بالغشاء المخاطي للأنف ، ومن الحقائق المعروفة منذ سنوات بعيدة أن تعرض جزء من جلد الإنسان ـ وبالذات الرأس والوجه ـ للبرد أو لتيار من الهواء كثيراً ما يؤدي إلى نزلات البرد والنزلات الشعبية .

ـ التراخي من الأمهات مع تقلبات الجو :

تحدث أحياناً خلال الخريف أو الربيع حيث الجو المعتدل فترات فجائية من البرد

الشديد دون سابق إنذار ، أو تكون حرارة الجو المعتدلة « مقبولة » نهاراً ويبرد الجو ليلاً خلال الشتاء .

وتراخي الأم عن إلباس الطفل الملابس الملائمة أو اتخاذ الاحتياطات المناسبة أثناء نوم الطفل ليلاً يعرض الطفل للإصابة بأحد الأمراض التي سبق ذكرها .

ـ الحرص الزائد من الأمهات :

يجب أن تعرف الأمهات أن إلباس الطفل ـ وبالذات الرضيع ـ ملابس كثيرة ولفه ببطانية أو أكثر داخل المنزل ضرر أكيد على الطفل لأن الملابس الزائدة تؤدي إلى الدفء الزائد .

والمعروف أن الطفل الصغير لا يكف عن التبول والتبرز عدة مرات نهاراً وليلاً ويبكي عند تلوث ملابسه بالبول والبراز وأثناء تنظيف الطفل وتغيير الملابس للبتلة بملابس جافة نظيفة يتعرض الطفل الدافىء إلى الجو البارد الذي هو طبيعة كل المنازل عندنا في الشتاء وذلك يؤدي إلى نزلات البرد .

● الأنفلونزا :

يكثر انتشار الأنفلونزا في الشتاء حيث تصيب الأطفال وكذلك الكبار .

ولكن الأنفلونزا قد تكون شديدة الخطر على الأطفال الصغار بسبب حدوث الالتهاب الرئوي عند عدد غير قليل منهم ...

ومما لاشك فيه أن الأنفلونزا هي أسرع الأمراض المعدية انتشاراً بين الأطفال والكبار ، وهؤلاء الأطفال بالمدارس الذين لا يخلدون إلى الفراش عند الإصابة بالأنفلونزا هم سبب انتشار الأنفلونزا بين تلاميذ المدارس ، حيث تظهر أعراض المرض بعد ساعات قليلة من التعرض للعدوى .

ويسبب الأنفلونزا عدة أنواع من الفيروسات .

« ميكروبات صغيرة جداً ترى بواسطة ميكروسكوبات خاصة » .

ولكن أعراض الأنفلونزا متشابهة في كل الحالات :

- ترتفع درجة الحرارة فتتراوح بين ٣٨ درجة مئوية إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر .

- زكام وعطس بدرجة واضحة وسعال جاف وخشونة في الصوت .

- احمرار العينين عند معظم المرضى .

- صداع شديد وآلام في الظهر والأطراف بعد العام الرابع من العمر .

وتستمر هذه الأعراض من ٣ إلى ٧ أيام حيث تنتهي الأنفلونزا كما بدأت دون حدوث مضاعفات إلا عند بعض الأطفال الصغار حيث يحدث الالتهاب الرئوي أو غير ذلك كالتهاب الأذن الوسطى .

علاج الأنفلونزا :

عليك ياسيدتي باتباع النصائح الآتية مع حدوث الأنفلونزا لطفلك :

- سرعة الذهاب إلى طبيب الأطفال وبالذات إذا كان طفلك يقل عمره عن أربع سنوات لأن التأخير قد يعرض الطفل لحدوث بعض المضاعفات .

- يلزم الطفل المريض الفراش لمدة خمسة أيام وقد تطول إلى عشرة أيام أو لمدة يومين بعد زوال أعراض المرض ..

أما إذا كان طفلك يذهب إلى المدرسة فعليك أن تمنعيه من الذهاب إلى المدرسة حتى يكون الشفاء سريعاً وحتى لا تحدث بعض المضاعفات .

وكذلك وقاية لباقي التلاميذ بالمدرسة .

غذاء الطفل المريض بالأنفلونزا :

الطفل الصغير الذي يرضع ثدي الأم يستمر على ما هو عليه .

أما هؤلاء الأطفال الذين يرضعون أحد الألبان الجافة فننصح بإعطائهم رضعات

خفيفة ، فمثلاً إن كان الطفل يحتاج إلى ست مكاييل لكل رضعة فننصح بإعطائه ثلاثة مكاييل فقط لكل رضعة طول فترة ارتفاع الحرارة ومع هبوط الحرارة يزداد عدد المكاييل تدريجياً ليصل إلى العدد الطبيعي في فترة ثلاثة أيام بعد هبوط الحرارة ...

كذلك يجب على الأم أن تعطي طفلها المريض بالأنفلونزا السوائل البسيطة بين الرضعات أو الأكلات مثل الكراوية أو الينسون أو التليو أو الليوناده حتى تقلل من آثار الحرارة العالية على الطفل المريض .

وهؤلاء الأطفال الذين يأكلون كل شيء ننصح بإعطائهم غذاء سهل الهضم مثل : شوربة الخضار واللحم البتلو الأحمر المسلوق أو صدر الدجاج مع الأرز المسلوق ولبن الزبادي والمهلبية والجيلي ، وبعض الفواكه السهلة كالكثرى أو العنب والبرتقال ...

ومن الضروري الإكثار من السوائل مع ارتفاع الحرارة .

☆ ☆ ☆

● **التهاب الحلق واللوزتين :**

يصيب التهاب الحلق والتهاب اللوزتين الحاد الأطفال على مدار السنة .

ولكن بالتأكيد تكثر هذه الأمراض خلال الشتاء والربيع ...

والميكروب المسبب لعدد غير قليل من الالتهابات هو الميكروب السبحي .

ولكن هناك أنواعاً أخرى من البكتريا والفيروسات قد تسبب التهاب الحلق أو التهاب اللوزتين الحاد .

وتبدأ الأعراض في هذه الحالات بارتفاع مفاجيء في درجة الحرارة للطفل قد تصل إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر مع ألم في الحلق وعدم مقدرة الطفل على بلع الأكل .

وقد تتضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة تحت زاوية الفك ...

وفي بعض الحالات يظهر طفح جلدي أحمر في اليوم التالي لارتفاع الحرارة ويسمى المرض حينئذ بالحمى القرمزية ...

وتظل الحرارة مرتفعة لفترة قد تطول إلى عشرة أيام .

☆ ☆ ☆

علاج التهاب الحلق واللوزتين :

● عليك ياسيدتي بالذهاب إلى طبيب الأطفال إذا ارتفعت حرارة طفلك فجأة وصار لا يستطيع البلع فقد يكون السبب التهاب الحلق أو اللوزتين الحاد .

● إذا كان الطفل يأكل كل شيء فننصح بأن يكون غذاؤه من السوائل والمأكولات سهلة البلع كالمهلبية واللبن مع البسكويت والبقسماط والجيلي .

ويجب أن تعرف الأم أن عصير الليمون أو البرتقال غير مرغوب في إعطائه لمثل هذه الحالات بسبب الطعم الحمضي اللاذع الذي يزيد من آلام الحلق .

ـ ننصح الطبيب ـ وبالذات الممارس العام الذي يعالج معظم هذه الحالات ـ أن يستمر في إعطاء الطفل المضادات الحيوية لفترة سبعة إلى عشرة أيام لتلافي بعض المضاعفات التي يندر أن تحدث مع الحمى القرمزية كالتهاب الكلى الحاد والحمى الروماتيزمية ...

ومازال العلاج المفضل لهذه الحالات هو البنسلين على الرغم من اكتشاف العديد من المضادات الحيوية .

☆ ☆ ☆

● **التهاب الحنجرة الحاد :**

قد يحدث التهاب الحنجرة الحاد عند بعض الأطفال على مدار السنة .

ولكنه يكثر خلال أشهر الشتاء البارد .

ويتسبب المرض عن بعض الميكروبات أو الفيروسات .

وفي حالات كثيرة يحدث الزكام أو التهاب الحلق الحاد قبل التهاب الحنجرة أو معها في نفس الوقت ...

وتبدأ الأعراض بخشونة في الصوت ولا يلبث الطفل أن يفقد القدرة على الكلام وتكثر الكحة أثناء الليل ، وغالباً ما تحدث صعوبات في التنفس « حشرجة في التنفس » . تكون واضحة أثناء الشهيق نتيجة لضيق الحنجرة .

والعلاج :

يستنشق المريض بخار صبغة الجاوي قبل النوم مباشرة بعد إضافة حوالي ١ / ٥ ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ماء مغلي .

وذلك البخار يساعد الطفل على التنفس في هدوء ...

كذلك لابد من إعطاء المضادات الحيوية المناسبة كما يصفها الطبيب المعالج ويجب ملاحظة الطفل بعناية لأن الاختناق أو الأسفكسيا قد يحدث لبعض هذه الحالات نتيجة لانسداد مجرى الحنجرة تقريباً .

وأعني بذلك الصعوبة في التنفس تصير واضحة ويزرق لون الطفل ويصير عصبياً متهيجاً .

وينصح بنقل الطفل إلى المستشفى بسرعة إذا ظهرت بوادر الاختناق حرصاً على حياته لأنه قد يحتاج إلى عملية شق حنجري .

☆ ☆ ☆

● **التهاب الشعب الهوائية الحاد :**

الميكروب المسبب للنزلات الشعبية الحادة هو نفس الميكروب الذي يسبب التهاب الحنجرة والتهاب الحلق وكذا التهاب مجاري الأنف في كثير من الحالات ...

وتتميز النزلات الشعبية الحادة بالأعراض الآتية :

ـ ارتفاع درجة الحرارة ما بين ٣٨ إلى ٥و٣٩ درجة مئوية .

ـ حدوث الكحة... ويكون السعال جافاً في بادىء الأمر أو مصحوباً بإفرازات قليلة لزجة . وبعد أيام يكثر البصاق وبالذات الأطفال بعد العام الرابع من العمر .

أما الطفل الصغير فإنه يبلع البصاق إلى المعدة ثم يتقيأ البصاق بعد ذلك أو ينزل مع البراز .

ـ حرقان في الصدر تحت عظمة القفص .

وذلك الشعور يعبر عنه الأطفال الكبار بعد العام الخامس من العمر

والآن هذه النصائح لكل أم :

ـ عليك أيها الأم بالذهاب إلى طبيب الأطفال بمجرد حدوث أعراض النزلات الشعبية الحادة ...

وعليك كذلك أن تلزمي طفلك الخلود إلى الراحة في السرير حتى تزول الأعراض تماماً وبذلك تكون فترة المرض وجيزة .

ـ سيقوم الطبيب المعالج بوصف العلاج اللازم ... ونحذر الأمهات من عادة الذهاب إلى الصيدليات وشراء أدوية الكحة وخلاف ذلك ... فقد يتم الشفاء في عدد من الأطفال ولكن تحدث مضاعفات في البعض الآخر فتطول فترة العلاج .

☆ ☆ ☆

● **النزلات الشعبية الربوية :**

يتميز هذا النوع من الحالات بكثرة حدوثه في الأطفال الصغار دون العام الثالث من العمر وبالذات في الفترة التي يتغير فيها الجو أي بعد أن يكون الجو صحواً يصير بارداً ما بين عشية وضحاها ...

وتحدث الأعراض الآتية عند هؤلاء المرضى :

- يبدأالمرض كنزلة البرد العادية عند معظم - إن لم يكن كل - الأطفال أي يحدث الزكام والعطس لمدة يومين أو أقل من ذلك مع ارتفاع متوسط في درجة الحرارة .

- تحدث أعراض النزلات الشعبية العادية أي الكحة الجافة المتكررة .

- حدوث أعراض مشابهة للربو تؤدي إلى صعوبة في التنفس وخاصة مع الزفير مع تزييق في الصدر وصفير مسموع .

ويجب الإسراع باستشارة طبيب الأطفال عند حدوث الأعراض السابق ذكرها ويقع على عاتق الطبيب وصفه العلاج المناسب الذي يشمل الأدوية المضادة للحساسية .

كذا نقط الأنف للناسبة والدواء المناسب ضد الكحة المصحوبة بأمراض الربو ، كذا المضاد الحيوي المناسب ...

وفي بعض الأحيان أحد مركبات الكورتيزون .

☆ ☆ ☆

● **الالتهاب الرئوي :**

لاشك أن الالتهاب الرئوي هو أشد أمراض الشتاء خطراً على حياة الأطفال الصغار شأنه في ذلك شأن النزلات المعوية الحادة التي تحدث خلال الصيف .

وتساور الأم الشكوك في أن الطفل مصاب بالالتهاب الرئوي إذا تواجدت الأعراض الآتية عند الطفل :

ـ ارتفاع في درجة الحرارة قد يصل إلى ٤٠ درجة مئوية أو يزيد وقد يكون ارتفاع الحرارة فجائياً .

أو قد تبدأ الحرارة أقل من ذلك ثم تزيد إلى ٤٠ درجة مئوية أو أكثر بعد حوالي ٢٤ ساعة إلى ٤٨ ساعة .

ـ الكحة التي تكون جافة مع بدء المرض لا تلبث أن تكون مصحوبة بالبصاق بعد بضعة أيام من بدء المرض ...

وكما قلنا من قبل لا يستطيع الطفل الصغير دفع البصاق للخارج مع الكحة ولكن يبلعه إلى المعدة ثم لا يلبث أن يتقيأ البصاق أو ينزل مع البراز .

ـ تحرك فتحتي الأنف بوضوح مع الشهيق والزفير وحدوث « العتل » « صوت عال قصير يحدث أثناء الزفير » .

ـ النهجان الواضح أو كرشة النفس .

ـ إذا تأخر العلاج أو كانت الحالة شديدة جداً منذ بدايتها تحدث زرقة في لون الطفل نتيجة لعدم مقدرة الطفل على التنفس الطبيعي .

وعلى الأم سرعة الذهاب إلى طبيب الأطفال عند حدوث الأعراض السابق ذكرها .

وحدوث زرقة في اللون يستدعي سرعة الذهاب إلى مستشفى للأطفال حيث يتنفس الطفل بالأكسوجين إنقاذاً لحياته المهددة وذلك لا يتوافر بعيادة الطبيب .

✡ ✡ ✡

● **طرق الوقاية من الأمراض :**

هناك عدة أمور ضرورية لوقاية الأطفال من أمراض الشتاء وتشمل :

ـ التهوية العادية سواء كان ذلك بالمدارس أو بالمنزل ... فلا داعي أن تظل كل النوافذ مغلقة فيدفأ الأطفال وعند خروجهم من الفصل إلى الطرقات حيث تيارات الهواء فقد تحدث نزلات البرد . المهم ألا يكون هناك تيار من الهواء .

ـ التلميذ الذي يصاب بأحد أمراض الشتاء لابد وأن يلازم الفراش في المنزل لسببين :

الأول : هو أن ذلك سيعجل بشفائه مما ألم به من نزلات البرد أو خلافه .

والسبب الثاني : هو الوقاية لأصدقائه وزملائه بالمدرسة .

ـ الحرص المعقول بالنسبة لملابس الأطفال خلال الشتاء والحذر خلال تقلبات الجو بين الفصول .

فبكل تأكيد ياسيدتي تحدث كثير من نزلات البرد والنزلات الشعبية وغير ذلك أثناء فترة تقلبات الجو .

ـ عدم خروج الطفل من المنزل ليلاً في أيام البرد الشديد أو الجو الممطر لأي سبب مهما كان ...

كذلك مراقبة الطفل بالمنزل فلا يسير حافي القدمين على البلاط البارد شتاء ...

كذلك عدم تعرض الطفل للبرد بعد الحمام وخاصة إذا تم الاستحمام ليلاً .

ولذا نفضل أن يكون حمام الطفل خلال الشتاء أثناء فترة الظهيرة .

☆ ☆ ☆