

الجديرى المائى CHICKENPOX



وهو مرض فيروسى واسع الانتشار بين الأطفال . ويبدأ أحياناً بأعراض مشابهة لنزلات البرد مثل العطس أو سيلان الأنف تستمر ليوم أو يومين ، ثم يظهر بعد ذلك طفح أحمر مرتفع عن سطح الجلد ، وعادة يبدأ ظهوره بالصدر أو بأماكن أخرى مثل الوجه أو الذراعين ، ثم يتحول إلى فقاعات مائية تغطى بقشر فيما بعد وينتشر هذا الطفح أساساً على الوجه والجذع ، وفى الحالات الشديدة قد ينتشر بالجسم كله ويصاحبه سخونة وحكة .

وعادة يزول الطفح تدريجياً دون أية مضاعفات إلا إذا حدث حك شديد للطفح أسفر عن إصابته بعدوى بكتيرية ، وفى هذه الحالة تطول مدة الإصابة ، وقد يظهر بمكان العدوى ندب تبقى لعدة سنوات .

علاج الجديرى المائى :

- فى بداية ما ننصح به هو أن تنهى الأم طفلها عن حك الطفح الجلدى تجنباً لحدوث عدوى — كما سبق . ويساعد على ذلك ارتداء الطفل الصغير أو الرضيع لقفاز من القطن .
- يجب أن يلتزم الطفل بالراحة فى الفراش خلال فترة ارتفاع درجة الحرارة .
- يُقدم للطفل وجبات خفيفة وسوائل بكثرة .

الحزنبل Yarrow :

يساعد هذا النبات على زوال الإصابة وسرعة الشفاء . ويستخدم بالطريقة التالية :

يضاف ملعقة من أوراق النبات المجففة إلى ملء ٢ فنجان ماء مغلى ، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ، ثم يقلب الماء ، ويضاف إليه ملعقة واحدة

من غسل النحل .

يأخذ الطفل $\frac{1}{4}$ فنجان بمعدل ٣ - ٤ مرات يومياً (لا يعطى غسل النحل للأطفال قبل إتمام سنة كاملة) .

السعال الديكى WHOOPING COUGH



مرض السعال الديكى من الأمراض المعدية الخطرة نسبياً وهو يحدث بسبب عدوى بكتيرية ، وتنتقل هذه العدوى من شخص لآخر عن طريق الرذاذ المتطاير من الفم أو الأنف أثناء السعال أو العطس . وقد وجد أن ضعف كفاءة الرئتين عامل مساعد على الإصابة ، ولذلك تزيد فرصة العدوى بالمرض عند الأطفال المصابين بالربو (حساسية الصدر) أو الدرن الرئوى أو الأطفال الذين يعانون من سعال متكرر بوجه عام .

الأعراض :

- يبدأ المرض تدريجياً وعلى عدة مراحل . ففي البداية تظهر أعراض مثل : ارتفاع درجة الحرارة ، سعال ، رشح بالأنف ، فقدان للشهية ، تعب عام بالجسم ، وتستمر هذه الأعراض لمدة أسبوعين تقريباً .
- تزداد بعد ذلك نوبات السعال وتصبح أكثر حدة ، وخاصة أثناء الليل ، وتتميز بصوت أشبه بالصيحة أو الشهقة فى نهاية كل نوبة .. وهذا الصوت المميز هو المقصود بكلمة whoop .
- خلال هذه النوبات المتكررة قد يحدث للطفل تشنجات أو غشيان ، أو قء ، أو خروج للبول أو البراز ، أو نزيف بمناطق مختلفة مثل نزيف الأنف .
- قد يبقى المرض ملازماً للطفل لسنوات طويلة يعانى خلالها من تكرار نوبات السعال . أو قد تزول النوبات تدريجياً بينما يبقى الطفل مصاباً بالضعف لعدة أشهر بسبب تكرار القيء أو النزيف خلال نوبات المرض .

وقد يسفر المرض عن حدوث مضاعفات شديدة بالرئتين ، مثل التهاب الرئوى ، وهذه المضاعفات تزيد فرصة حدوثها بين الأطفال أقل من سنة واحدة .

ماذا تفعلين لطفلك المريض بالسعال الديكى

— من أهم ما يجب أن تفعله هو أن تطمئنى طفلك المريض ، وتشعريه بالثقة من تحقيق الشفاء ، فلا تظهرى له انزعاجك عند قدوم النوبات ، وإنما حاولى تهدئته ، وإشاعره بالطمأنينة .

بالنسبة للرضع ، فإنه من الأفضل أن يناموا فى وضع مائل نوعاً ما ، أى غير مستو تماماً ، لتفادى مرور الأشياء المتقيأة أثناء نوبة السعال إلى الممرات التنفسية (الشرة) .

— يجب عزل الطفل المريض عن غيره من الأطفال لمدة ستة أسابيع منذ بدء المرض لمنع انتشار العدوى بالسعال الديكى .

— بالنسبة للغذاء : يعطى الطفل وجبات صغيرة متكررة ، ويجب تجنب المأكولات التى تساعد على زيادة المخاط مثل : اللبن البقرى ، والزبد ، والجبن ، والفواكة مثل : البرتقال والموز .

كما يجب تجنب المأكولات النيئة ، والإقلال من استخدام السكر الأبيض . بينما ينصح بإعطاء الطفل شوربة خضار دافئة يومياً . ونظراً لحدوث أغلب نوبات السعال أثناء الليل ، فإنه يجب أن يكون تناول الطعام محدوداً للغاية فى فترة المساء لمقاومة حدوث التقيؤ أثناء الليل ، فيعطى الطفل مأكولات خفيفة مثل البسكويت والعصائر وعسل النحل . ويجب بصفة خاصة تجنب إعطاء الطفل عصائر البرتقال والجريب فروت أثناء المساء لأنها تساعد على حدوث التقيؤ أثناء الليل ، بينما يمكن الاعتماد على عصائر أخرى مثل عصير التفاح المخفف .

العلاج بالأعشاب :

● حشيشة الندى Sundew : هذا العشب يمتاز بمفعول مقاوم لحدوث نوبات السعال الديكى ، ويعطى فى صورة شاي أو منقوع ، يأخذ منه الطفل جرعات

صغيرة طوال اليوم .

● تستخدم مشروبات الأعشاب الملوقة للسعال بصفة عامة مثل عرق التسوس والينسون .. (انظر الجزء الخاص بعلاج السعال) .

● **عصير الثوم** : يدهن العمود الفقري بعصير الثوم لخفض نوبات السعال ، والإسراع بالشفاء (وصفة من الطب الشعبي الروسى) . ويراعى إزالة العصير من على سطح الجلد بعد فترة مناسبة (٢٠ دقيقة) لمنع حدوث التهاب بالجلد .

● **حمام الأعشاب** : يستخدم عشب الزعتر Thyme فى عمل حمام للطفل لتهدئة نوبات السعال .. وذلك على النحو التالى : يضاف عدد ٢ ملعقة صغيرة من العشب إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لينقع لمدة ٥ دقائق ، ثم يقلب ، ويضاف المنقوع إلى ماء الحمام .



حمام الزعتر A THYME BATH لتهدئة وتخفيف نوبات السعال الديكى

وصفة من الثوم لعلاج السعال الديكى :

يعطى الطفل ١٠ — ١٢ نقطة من عصير الثوم مع كمية من عصير البرتقال بمعدل مرة واحدة كل ٤ ساعات .