

## الربو (الحساسية الصدرية)

### ASTHMA



#### ● ما هي الحساسية الصدرية وما سببها ؟

تحدث حساسية الصدر نتيجة لتفاعل الجسم مع مادة معينة تشكل تفاعلاً خاصاً مع خاصة من الناس في الوقت الذي يتقبلها أى جسم آخر بدون أى تفاعل . فمثلاً بعض الناس لديه حساسية تجاه أكل البيض أو السمك أو اللبن بينما نجد كثيراً من الناس يأكلون هذه الأطعمة دون أن تشكل عليهم أى خطورة ، وكذلك بعض الناس شديداً الحساسية تجاه الأتربة الموجودة بالهواء أو تجاه روائح معينة أو ملبوسات معينة .

وهكذا فإن معيار الحساسية يختلف من شخص لآخر ، وتؤثر الحساسية على الشعب الهوائية الموجودة بالصدر حيث تضيق وتزداد كمية المخاط والإفرازات بها مما يؤدي إلى صعوبة مرور الهواء بها وتبادل الغازات خلال أغشية الحويصلات الهوائية . ومن أعراض حساسية الصدر ضيق وصعوبة في التنفس أحياناً عند الراحة ، وأحياناً أخرى عند بذل مجهود عضلي ولو بسيط .

وأحياناً يستطيع الطبيب الكشف عن المادة أو العنصر المسبب للحساسية ، وإبطال مفعوله عن طريق حقن الجسم بجرعات بسيطة ومتتالية من نفس المادة بغرض زيادة الأجسام المضادة بالجسم تجاه هذه المادة . وفي بعض الأحيان قد يتعذر ذلك بسبب وجود أكثر من مادة تسبب الحساسية .

#### ● ماذا تفعلين لطفلك المريض بحساسية الصدر ؟

● في مقدمة ما تفعلينه هو أن تجنبي طفلك التعرض للمادة المثيرة للحساسية متى أمكنك - بمساعدة الطبيب - التوصل إليها .. فمثلاً : إذا كان طفلك حساساً للتراب أو ريش الطيور فيجب أن تتأكدى من خلو الحجرة

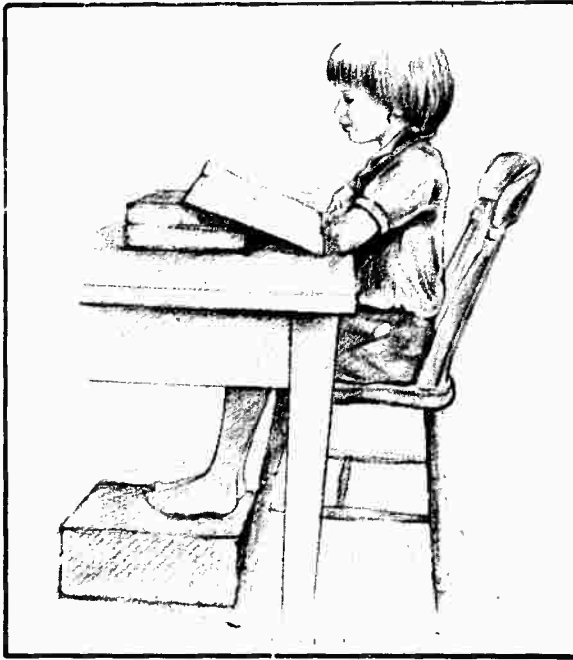
من الأتربة بقدر الإمكان ، ويجب عدم تنظيف الحجرة والطفل بداخلها .

● من المهم جداً أن تعمل الأم ، مع باقى أفراد الأسرة ، على استقرار الحالة النفسية للطفل ، وتجنبه ما يثيره ويهيج شعوره ، وأن يكون جو العائلة مستقراً . إذ أنه من الواضح فى حالات حساسية الصدر أن التوتر والانفعال النفسى يساعد بدرجة كبيرة على حدوث نوبات ضيق التنفس .

● يجب الإقلال من المأكولات التى تساعد على زيادة المخاط الصدرى وهى مثل السكر الأبيض (بكميات كبيرة) ، واللبن البقرى ، والجبن الأبيض ، والفول السودانى ، والموز .

● وجد من خلال الدراسات الحديثة أن كثرة مشاهدة التلفزيون ، وممارسة ألعاب الكمبيوتر (الأتارى) يساعد على إثارة أزمت الربو . وبالتالي عليك أن تجنبى طفلك هذه الأشياء إلى أقصى درجة ممكنة .

● عوّدى طفلك على أن يتخذ دائماً وضعاً صحيحاً أثناء الجلوس أو القراءة بحيث يكون ظهره مفروداً ، وكتفاه مائلتين إلى الوراء (كما يظهر من الشكل التالى) فذلك يساعد على تحسين وظيفة الصدر والرئتين .



● عندما يشعر طفلك بضيق التنفس (نوبة الربو) اجعليه يجلس على كرسي في مكان موفور الهواء ، ويجعل جسمه مائلاً للأمام ومحملاً بعض الشيء على ذراعيه (كما بالشكل التالي) فهذا الوضع يساعد على التنفس بشيء من الارتياح واحرصي أثناء ذلك على طمأنته والتخفيف عنه حتى تساعد به على اجتياز النوبة بشيء من الهدوء والثبات .



- جنبي طفلك التعرض للهواء البارد .. لأنه يساعد على حدوث نوبة ضيق التنفس ، وإذا اضطرت لذلك فاحرصي على أن يستعين بغطاء للأنف والفم .
- أحياناً تكون بعض روائح الأطعمة لها علاقة بقدوم نوبات ضيق التنفس (مثل رائحة شيء السمك) ولذلك يجب أن تجعل طفلك بعيداً عن المطبخ حتى لا يتعرض للأبخرة أثناء طهي الطعام .
- جنبي طفلك التعرض لأجهزة التكييف ، خاصة التي تعتمد على جذب الهواء الخارجي للداخل وتبريده (مثل تكييف السيارة) لأنها تجذب الهواء مع حبوب اللقاح .. ومثل هذا الهواء بعد تبريده يشكل خطراً على مريض الربو .
- يتعرض مريض الربو إلى فقدان كمية من السوائل أثناء نوبات ضيق التنفس وذلك لكثرة خروج بخار الماء مع حركة التنفس السريعة ، كما أنه يفقد شهيته للطعام . ولذلك عليك الاهتمام بتقديم المزيد من السوائل لطفلك خلال نوبات ضيق التنفس ، وفي مقدمتها الماء ، ليساعده ذلك على تعويض ما يفقده الجسم من سوائل .
- عليك بعرض طفلك على الطبيب بصفة منتظمة لمتابعة حالته الصحية .

## وصفات من الأعشاب والطب الطبيعي :

• السوائل الساخنة : ننصح بصفة عامة بإعطاء الطفل سوائل ساخنة من وقت لآخر مثل شوربة الخضار أو مشروبات الأعشاب بصفة عامة كالينسون .

### • عرق السوس Licorice :

يساعد هذا النبات على تطرية المخاط وطرده للخارج مما يساعد على تحسين حالة الربو المصحوب بسعال أو التهاب الشعب الهوائية .

ولهذا الغرض يؤخذ كمية من جذور عرق السوس ، وتقطع لأجزاء صغيرة ، ثم تغلى في الماء لمدة ١٠ دقائق ، ثم تحفظ في زجاجة ، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة قبل كل وجبة طعام يوماً بعد الآخر لمدة ٦ أيام .

### أبو خنجر (الكرسون المائي) :

هذا النبات غنى بالفيتامينات علاوة على أن له تأثيراً مقاوماً للحساسية بصفة عامة . ويمكن تناوله بطرق مختلفة يكون أفضلها تناوله مع السلطة الخضراء بكمية صغيرة .

### حبة البركة :

يأخذ الطفل ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق ، ولا يأكل أو يشرب بعدها لمدة ساعتين . ويكرر العلاج إلى أن تتحسن الحالة .

### عسل النحل :

حاولي أن تجعلى طفلك يقبل على تناول عسل النحل لأنه يساعد أحياناً على الشفاء من حساسية الصدر . وتفسير ذلك يرجع إلى احتوائه على حبوب اللقاح التى تختلط به أثناء تجهيزه مما يزيد من مناعة الجسم تجاه هذه المادة لزيادة تكوين اجسام مضادة لها .. فمن المعروف أن حبوب اللقاح الموجودة فى الهواء تتسبب فى حدوث حساسية بالصدر عند بعض المرضى .

هذا ولا يجوز إعطاء عسل النحل للأطفال أقل من سنة واحدة لأنه قد يعرضهم للإصابة بنوع من التسمم الغذائى (botulism) بسبب عدم اكتمال

نضج الأمعاء في هذه السن المبكرة .

ويرى الباحثون أن غسل النحل الذى مضى عليه عام كامل (عمره سنة واحدة) يعد أفضل الأنواع لعلاج أمراض الجهاز التنفسى .

### مشروب الينسون :

يعتبر مشروب الينسون فى قائمة المشروبات التقليدية الشائعة كعلاج للكحة والتهاب الشعب الهوائية والربو الشعبى .

فتذكر الأبحاث أن الينسون يحتوى على كيماويات (كربوسول — ألفاينين) تذيب المخاط الشعبى فيسهل طرده للخارج مع الكحة .

### العلاج بالتدليك لإجهاض نوبة الربو : تدليك الكتف :



### Shoulder massage for asthma attack تدليك الكتف لعلاج نوبة الربو

لتخفيف نوبة الربو ، يُضغط بأصبع السبابة على النقطة فى منتصف المسافة بين العنق والكتف (كما موضح بالصورة) ، ثم يُلف الإصبع فى موضعه بحركة عنيفة .

هذا النوع من التدليك قد يكون مؤلماً لطفلك لكنه ينجح فى بعض الأحيان فى إيقاف صعوبة التنفس فى بدايتها .

### حمام الزعتر A THYM BATH :

يساعد هذا الحمام على إجهاض نوبات الربو الخفيفة خاصة للأطفال الرضع .. وقد سبق وصفه فى علاج السعال الديكى .

### الثوم .. كعلاج للسعال المصاحب للربو :

يتميز الثوم بمفعول مهدئ للسعال الجاف الذى قد يصاحب حالات الربو الشعبى .

ولهذا الغرض تضاف بضع نقاط من عصير الثوم إلى ملعقتين من العسل الأسود ، ويؤخذ مثل هذا الخليط يومياً على الريق ، أو تقشر بضعة فصوص من الثوم ، وتفرم جيداً ، ويضاف لها كمية مناسبة من العسل الأسود ، وتترك لفترة تتراوح بين ٢ — ٣ ساعات ، ثم يصفى هذا الخليط من الأجزاء الصلبة ، ويستخدم الشراب الناتج كعلاج للسعال ، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة يومياً .

## السعال COUGH



السعال له أنواع وأسباب كثيرة . فهناك السعال الحاد الذى يظهر خلال يوم أو يومين مثل السعال الناتج عن الالتهاب الحاد للشعب الهوائية أو كنتيجة لمضاعفات نزلات البرد .. وهناك أيضاً السعال المزمن الذى يطول بقاءه لعدة أسابيع أو أكثر مثل السعال الديكى أو السعال المصاحب للربو الشعبى .

كما يشتمل السعال بصفة عامة على نوعين أساسيين هما السعال الجاف : أى غير المصحوب بخروج بلغم .. وهذا يصاحب عادة حالات نزلات البرد التى ينتج عنها التهاب بالحلق أو اللوزتين .. وهناك السعال المصحوب ببلغم وهذا يظهر عادة فى حالات التهاب الشعب الهوائية .

وهناك عوامل كثيرة فى حياة الطفل تساعد على الإصابة بالسعال ، مثل :

● تغير المناخ من الجو الحار إلى الجو البارد أى خلال الانتقال من فصل الصيف إلى فصل الشتاء .. فنجد أن جسم الطفل خلال هذه الفترة يحتاج إلى شىء من التكيف ليواجه هذا التغير فى درجة الحرارة ، وإن لم يتمكن من ذلك تماماً ، فإن الجسم يتعرض لالتهاب بالحلق أو الشعب الهوائية يؤدى إلى السعال .

● الجسم المتعب : وسبب هذا التعب قد يكون عدم النوم لمدة كافية ، أو سوء التغذية ، أو بسبب عوامل أخرى مثل تطعيم الطفل خاصة بطعم السعال الديكى وشلل الأطفال . ففى مثل هذه الحالات تضعف مقاومة الجسم للعدوى ، وتجعله عرضة للإصابة بالسعال .

### **كيف تساعدین طفلك على الوقاية والشفاء من السعال ؟**

● فى فصل الشتاء : لا داعى للمبالغة فى تدفئة المنزل بحيث يتعرض جسم طفلك لانخفاض شديد بدرجة الحرارة عند خروجه من المنزل .

● بعض المأكولات وجد أنها تزيد من البلغم ولذلك يجب الامتناع عنها عند إصابة طفلك بالسعال ، وهذه مثل : اللبن البقرى ، الجبن الأبيض ، السكر الأبيض ، الموز .

● كثيراً ما يتأخر الشفاء من السعال بسبب الموقف السلبي تجاه المرض وذلك بمعنى حبس الطفل داخل المنزل وحرمانه من أنشطته العادية . فمن المفروض أن تشجعى طفلك على الاستمرار فى ممارسة أنشطته ، بما يوافق حالته الصحية ، وأن تجعله يتعرض للهواء النقى وأشعة الشمس مع تجنب تعرضه لتيارات هوائية .

● يجب استشارة الطبيب اذا كان السعال مصحوباً بأحد الأعراض التالية :

— ارتفاع شديد بدرجة الحرارة .

— صعوبة فى التنفس أو سماع تزيق بالصدر .

— فتور عام بالجسم .

### مشروب الينسون والزعتر :

أضيفي  $\frac{1}{4}$  ملعقة من الينسون مع  $\frac{1}{4}$  ملعقة من الزعتر إلى فنجان ماء مغلى ، واتركيه لمدة ١٠ دقائق لتنعق البذور .

بعد ذلك يقلب هذا المنقوع ، وعندما يبرد لدرجة مناسبة يضاف إليه ملعقة عسل نحل .. ويعطى الطفل من هذا المشروب ملعقة كبيرة واحدة كل نصف ساعة .. وذلك للأطفال فوق سن الثانية .

### زهرة الفصح *Pasque flower* :

يستخدم منقوع هذه الأزهار لخفض درجة الحرارة ومقاومة السعال الناتج عن التهاب الشعب الهوائية .

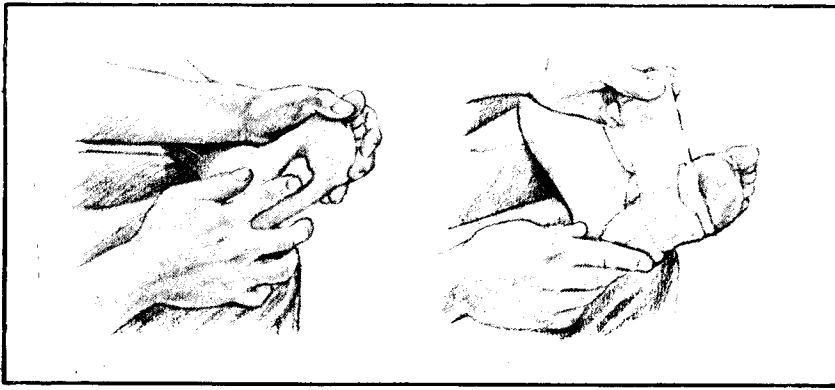
### الزنجبيل والشمر :

يضاف  $\frac{1}{4}$  ملعقة من الزنجبيل وأخرى مماثلة من الشمر إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لمدة ١٠ دقائق ، ثم يحلى بملعقة عسل نحل . ويشرب الطفل هذا الفنجان على جرعات متتالية طوال اليوم . (يمكن استبدال الشمر بالقرفة) .

يفيد هذا المشروب فى علاج السعال الناتج عن نزلات البرد حيث يعمل على تدفئة الجسم والتخلص من الإفرازات الناتجة عن الالتهاب .

### لبخة الثوم علاج فعال للسعال :

يساعد الثوم على الشفاء من السعال المصحوب ببلغم مخاطى بصفة خاصة ، وهو الناتج عادة عن التهاب الشعب الهوائية . ويمكن تقديم الثوم من خلال الطعام ، أو من الأفضل الاعتماد على لبخة الثوم . وهذه تحضر بالطريقة التالية : يُهرس فصان من الثوم مع قليل من زيت الطعام لصنع عجينة . وتوضع هذه العجينة على باطن القدم ، وتثبت فى مكانها برباط شاش ، وتترك بمكانها لليلة كاملة .



طريقة عمل لبخة الثوم Garlic Poultice

## المغص COLIC



**كيف تعرفين أن طفلك الصغير يشكو من المغص؟**

— يبدأ الطفل فى الصراخ لنحو ساعتين من بعد الرضاعة أو وجبة الطعام ، ويتلوى من الألم .

— يظهر وجه الطفل شاحباً مع زرقان الجلد فيما بين الأنف والشفة العليا .

— قد تسمع الأم صوت حركة الغازات ببطنه ، والتي تخرج من الفم (التجشؤ) والشرج (الريح) .

— يستيقظ من نومه صارخاً أثناء الليل .

## وما أسباب المغص؟

هذا المغص هو عبارة عن تقلصات لعضلات الأمعاء ، وسببه الغالب هو وجود صعوبة فى هضم الطعام ربما لكثرة امتلاء المعدة بالطعام .. أو قد يصاحب الإصابة بالإمساك أو الإسهال . وغالباً لا يشير المغص إلى أى خطورة ، وهناك العديد من الوصفات السهلة التى يمكن اتباعها للقضاء عليه .

## ماذا تفعلين لطفلك؟

● على الأم أولاً أن تتأكد من أن طفلها يتناول قدرًا مناسباً من الطعام ، وليس زائداً عن الحاجة .. وأنه يأخذ وقتاً كافياً فى تناول كل وجبة ، وعلى فترات مناسبة مما يسمح بهضم الطعام جيداً .

● يجب استثناء المأكولات التى تساعد على زيادة غازات البطن مثل : البصل والخيار واللفت والفلفل الأخضر والحبوب كالقول واللوييا . وذلك الاستثناء بالنسبة للطفل والأم المرضعة فى نفس الوقت .

● وإذا كان ظهور المغص يزمن فترة الفطام وبداية إعطاء الطفل للمأكولات المختلفة .. فلا بد هنا من تخفيف كمية الطعام وأن يتم إطعام الطفل بالأطعمة الجديدة بصورة تدريجية . ويمكن أن يضاف للمأكولات الجديدة كمية بسيطة من الرنجيل ليسهل هضمها فى حالة استمرار الشكوى من المغص .

● وعلى الأم أن تحاول تهئية الراحة لطفلها أثناء الصراخ بشتى الطرق ، مثل :

- احملى طفلك وتحركى به فى حركة منتظمة .
- أو ضعيه فى كرسى متأرجح يتحرك بهدوء وانتظام .
- كثيراً ما يكون نوم الطفل على بطنه أكثر راحة له ، وخاصة إذا كان المغص مصحوباً بانتفاخ وغازات :

قد يساعد وجود مصدر صوت إلى جانب الطفل ، مثل جهاز راديو أو لعبة ، على تهدئته ، وإيقافه عن الصياح .

## الأعشاب المداوية للمغص :

### • حبة البركة :

يضاف  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة من حبة البركة بعد طحنها إلى فنجان ماء مغلى ، ثم يقلب ، ويترك ليبرد ، ثم يصْفَى . يشرب الطفل هذا الفنجان على جرعات بسيطة طوال اليوم ، أو يضاف إلى زجاجة الرضاعة .

## مشروب الكراوية :

تطحن بذور الكراوية ، ويؤخذ منها ملء ملعقة كبيرة ، وتضاف إلى فنجان ماء مغلى ، وتترك لتتقع بالماء لمدة ١٠ دقائق ، ثم يقلب المنقوع ، ويترك حتى يبرد ، ويشرب الطفل مثل هذا الفنجان ، أو يضاف منه ملء ملعقتين إلى زجاجة الرضاعة .

## كوكتيل الأعشاب (Gripe - water)

وهذا يحضر فى صورة شاي من الأنواع التالية من الأعشاب :

— بذور الشبت (Dill)

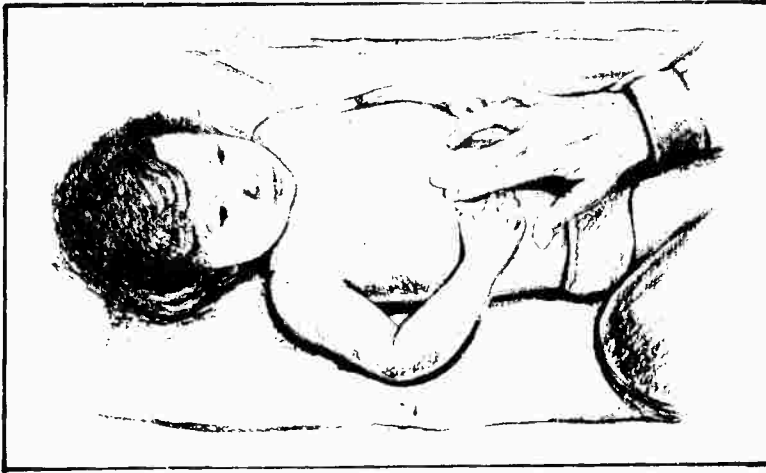
— بذور الشمر (Fennel)

— الزنجبيل ، بكمية بسيطة

— القرنفل ، بكمية بسيطة .

يساعد هذا الشراب على تخفيف المغص خاصة المصاحب لحالات الانتفاخ وكثرة الغازات .

## العلاج بالتدليك :



تدليك البطن لعلاج المغص rotating abdomen massage

يُعمل تدليك خفيف للبطن باستخدام اصبعين أو ثلاثة أصابع ، كما بالشكل السابق ، وذلك فى اتجاه دائرى مع حركة عقارب الساعة .

## الخروب .. لمساعدة الهضم عند الطفل :

وجد ان إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الخروب إلى غذاء الطفل يساعده على الهضم .. وبالتالي تقل فرصة إصابته بالمغص .

## القيء VOMITING



يحدث القيء بين الأطفال لأسباب كثيرة متنوعة ، وقد يكون عرض لمرض ما ، أو ناتج لأخطاء في التغذية، وذلك مثل حدوث القيء في الحالات التالية .

القيء الناتج عن ابتلاع الطفل للهواء : وهذا يحدث بسبب اتباع الأم لأسلوب خاطيء أثناء رضاعة طفلها ، خاصة في حالة الرضاعة الصناعية . فهو يحدث بسبب امتصاص الطفل للهواء وابتلاعه مع اللبن ، وذلك بسبب عدم اتصال فم الطفل بحلمة الثدي أو بيزازة الرضاعة بشكل محكم . وهذا يدفع الطفل إلى التوقف عن استكمال الرضاعة ، ويبدأ في الصراخ وقذف اللبن إلى الخارج .

— قد يحدث القيء بسبب كثرة الأكل ، أو إجبار الطفل على تناول طعام ، أو عدم مضغ الطعام جيداً .

— أحياناً يصاحب القيء بعض الحالات المرضية مثل : الإمساك أو النزلات المعوية أو العدوى بالميكروبات مثل التهاب اللوزتين .

— أحياناً يحدث القيء لا بسبب عضوى وإنما للانفعال النفسى والتوتر .

## كيف تقاومين حدوث القيء عند طفلك؟

- بداية لابد من تصحيح العادات الغذائية السيئة عند الطفل مثل عدم مضغ الطعام جيداً ، أو إجباره على تناول المزيد من الطعام على غير رغبته .

وبالنسبة للأمهات المرضعات ، فيجب أن تنبه الأم إلى ضرورة إحكام اتصال فم الطفل بحلمة الثدي أو بالبرازة أثناء الرضاعة منعاً لابتلاع الهواء .. كما عليها أن تقوم من وقت لآخر باستخراج أى هواء تم ابتلاعه أثناء الرضاعة من خلال إجراء عملية التجشؤ (التكرع) .. وذلك بوضع الطفل على حجر الأم أو ينام على صدرها ، ثم تقوم بالربت على ظهره بضربات خفيفة منتظمة عدة مرات حتى يتجشأ الطفل ، ويخرج الهواء من فمه .

### **الأعشاب المضادة للقيء :**

#### **الحزنبل Yarrow :**

يتميز هذا العشب بمفعول مضاد للقيء والغثيان . ويستخدم فى صورة شاي (أى منقوع) يشرب منه فنجان واحد يومياً ، أو يضاف ملعقتان إلى زجاجة الرضاعة .

#### **الزنجبيل Ginger :**

لعلاج القيء الناتج عن عسر الهضم ، يستخدم الزنجبيل لتحسين الهضم ، وذلك بإضافة كمية قليلة منه إلى طعام الطفل ، أو إلى زجاجة الرضاعة . كما ننصح الأمهات المرضعات بتناول فنجان من الزنجبيل يومياً .

#### **البابونج Ghamomile :**

يستخدم البابونج لعلاج القيء الناتج عن التوتر والانفعال النفسى ، وذلك فى صورة شاي يؤخذ منه فنجان يومياً . ويحضر بإضافة ملعقة من العشب إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ، ثم يشرب .

### **كمادات الخل لعلاج القيء :**

هناك وصفة فعالة لعلاج القيء وذلك بتدفة  $\frac{1}{4}$  فنجان من الخل ، ثم يبلل به قطعة شاش أو قطن ، وتوضع فوق أعلى المعدة (فم المعدة) ، ثم يوضع فوقها زجاجة ماء ساخنة بحيث يتحملها جلد الطفل .

## الإسهال DIARRHOEA



الإسهال من أكثر الأعراض التي تشكو منها الأمهات ، وتدعوهم للقلق خوفاً من شبح الجفاف الذي تسمع الأم عن خطورته من وقت لآخر . والإسهال ببساطة يعنى كثرة التبرز على غير العادة مع خروج براز سائل قد تتباه تغيرات مختلفة .. وله أسباب كثيرة من أهمها حدوث عدوى ميكروبية تصيب الأمعاء ( النزلة المعوية ) .. ويصل الميكروب الى جسم الطفل بطرق مختلفة من أهمها تناول طعام ملوث أو عدم عناية الأم بتعقيم بزازة الرضاعة أو غير ذلك من الوسائل التي قد لانتبه لها الأم . وإذا استمر الطفل في الإسهال دون تعويض كاف لما يفقده جسمه من سوائل فإنه يتعرض للإصابة بالجفاف . وهذا تظهر علاماته في صورة : فقدان الجلد لنعومته وحيويته ، وظهور اللسان جافاً ، كما تبدو العينان غائرتين في مكانهما .. بالإضافة إلى أنين الطفل المستمر وإحساسه بالضيق والعصبية .

### ● علاج الإسهال والوقاية من خطر الجفاف :

أول شيء يجب على الأم عمله ، هو تعويض جسم طفلها عما فقده من سوائل .. وأفضل وسيلة لذلك هى الاعتماد على اعطاء الطفل محلول الجفاف ، إلى جانب سوائل أخرى مثل الماء المعقم ، أو عصائر الفاكهة ، أو مشروبات الأعشاب مثل الكراوية والينسون ، ويفضل عدم استعمال السكر في هذه المشروبات .

● لايجوز أن تتوقف الأم المرضع عن ضاع طفلها فذلك يساعد على الشفاء من الإسهال ، ويقاوم حدوث الجفاف .. على عكس ما تعتقد بعض الأمهات .

أما بالنسبة للآلبان الأخرى ، غير لبن الأم الطبيعي ، فمن الأفضل تجنبها

- لمدة أسبوع بما فى ذلك منتجات الألبان مثل الزبادى والجبن .
- فى حالة وجود تقيؤ إلى جانب الإسهال يجب أن يكون إعطاء السوائل عن طريق الفم بكميات بسيطة ومتكررة حتى لايتقيأها الطفل .
- يجب أن يبدأ الطفل فى تناول طعامه المعتاد تدريجيا .

### ⑥ محلول الجفاف المنزلى :

- ويمكن للأُم أن تقوم فى المنزل بتجهيز محلول يعمل على تعويض ما فقده الطفل من سوائل على نحو يشبه محلول الجفاف الذى يباع بالصيدليات .. وذلك بخلط المكونات التالية مع بعضها:
- ملعقة صغيرة من ملح الطعام
- ملعقة كبيرة من العسل الأسود أو عسل النحل.
- عصير ليمونة .
- لتر ماء معقم .

### • الأعشاب لوقف إسهال :

#### -مشروب القرفة واللبن :

إذا أضيفت القرفة إلى اللبن ساعد هذا المشروب على وقف إسهال . ولتجهيزه ، يضاف مقدار بسيط من القرفة ( حوالى  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ) إلى كوب لبن دافئ .

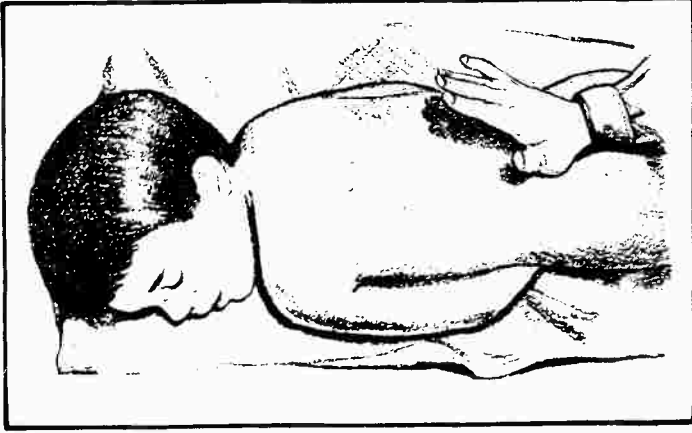
#### منقوع أوراق التوت :

تنقع كمية من أوراق التوت فى الماء المغلى .. وبعد أن يبرد ، يؤخذ منه على جرعات متتالية طوال اليوم .

### • العلاج بالتدليك :

— يساعد عمل تدليك للسرة على وقف إسهال ( طب صينى ) .. ولهذا الغرض يُعمل تدليك خفيف بأصابع اليد فى حركة دائرية لمدة دقيقتين .

## ● تدليك ما فوق العجز Up Sacrum Massage .



لكل أنواع الإسهال يمكن عمل هذا النوع من التدليك للمساعدة على وقفه .. وذلك بعمل تدليك باستخدام كعب اليد للمنطقة فوق عظم العجز ( أعلى الردفين ) حتى منتصف الظهر وذلك بمعدل ٥٠ إلى ١٠٠ مرة . ويكرر ذلك ثلاث مرات يوميا .

## الإمساك CONSTIPATION



ليس هناك معدل محدد لمرات التبرز يمكن أن ينطبق على جميع الأطفال ، ويمكن من خلاله أن تشخص حالة الإمساك . فبعض الأطفال قد يتبرز بصورة طبيعية مرتين يوميا ، بينما نجد أطفالا آخرين يتبرزون كل يومين أو ثلاثة ولكن يمكن أن نقول أن هناك إمساك إذا كانت الفضلات شديدة التماسك ويجد الطفل صعوبة في إخراجها .

ومن أسباب الإمساك الشائعة عدم تناول كميات كبيرة أو كافية من السوائل ، أو عدم تناول أطعمة صلبة كافية ( مثل أثناء فترة الإصابة بإحدى الحميات حيث يعتمد البعض أساسا على تناول السوائل ) كما أن نقص كمية الألياف في الطعام يسبب كذلك الإمساك .

وإذا لم يعالج الإمساك فإنه قد يسبب بعض المضاعفات ، ومن أهمها الإصابة بالشرح الشرجى حيث تحدث تشققات فى الغشاء المخاطى المبطن لفتحة الشرج نتيجة المرور الصعب لكتلة البراز الصلبة من هذه الفتحة ، وتسبب هذه التشققات آلاماً شديدة ومبرحة أثناء عملية التبرز ونتيجة لهذه الآلام فإن الطفل يتجنب عملية التبرز بقدر الإمكان خوفاً من هذه الآلام ، وتكون النتيجة حدوث زيادة فى الإمساك ، وتصبح الدائرة مغلقة والإمساك مزمناً .

### ● كيف تساعدین طفلك على التخلص من الإمساك؟

● لابد من اهتمام الأم بتقديم قدر كاف من السوائل والألياف فى الطعام ، وهذه تتوفر فى الفاكهة والخضراوات بصفة عامة وفى الخبز والحبوب .

### ● بذور الكتان وعباد الشمس :

يضاف ملعقة صغيرة من كلا النوعين إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لمدة ساعة حتى تنقع البذور ، ثم يشرب هذا المنقوع على جرعات خلال اليوم .

### ● زيت الزيتون :

يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون فى الصباح على الريق ، ويمكن تناول ملعقة أخرى بعد ساعة من وجبة العشاء .

### ● ثمار الخوخ والبرقوق :

يعتبر هذان النوعان من الفاكهة من أفضل المأكولات المقاومة للإمساك . ينقع ٣-٤ ثمار من الخوخ أو البرقوق فى الماء لمدة يوم ثم تؤكل الثمار فى صباح اليوم التالى .

### ● البنجر لعلاج الإمساك :

تقشر ثمرة من البنجر متوسطة الحجم ، وتؤكل فى الصباح على الريق .

### ● العلاج بالتدليك :

● يعمل تدليك خفيف لمنطقة أسفل البطن فى اتجاه دائرى ، وذلك

قبل مغادرة الطفل للفراش في الصباح .

- يعمل تدليك للمنطقة تحت الشفة السفلى في منتصف الذقن لمدة ٣-٥ دقائق حيث يساعد ذلك على تنشيط حركة الأمعاء، ويشير الرغبة في التبرز .

### ● الثوم لعلاج الإمساك :

يؤخذ فص واحد من الثوم على الريق لتنشيط حركة الأمعاء، ومقاومة الإمساك . وهذا العلاج يناسب الأطفال كبار السن نسبيا .

## الديدان المعوية

## INTESTINAL WORMS



هناك أنواع كثيرة من الديدان الطفيلية التي تصيب أمعاء الطفل .. وعندنا في مصر ، والمناطق الحارة بصفة عامة ، تنتشر الإصابة بنوعين اثنين على وجه التحديد ، وهما : الديدان الدبوسية ، وديدان الاسكارس .

### ● الديدان الدبوسية :

وهذه ديدان صغيرة قد تظهر واضحة ببراز الطفل المصاب ، ومما يميز الإصابة بها رغبة الطفل في حك الشرج خاصة في الليل .. وهو الوقت الذي تميل فيه الإناث من الديدان لوضع بيضها بهذه المنطقة .

ولذلك فإننا ننصح عند الإصابة بهذه الديدان بضرورة أن تعتني الأم بقص أظافر طفلها ، لأنه قد تحمل بعض هذه البويضات من الشرج تحت الأظافر ، وتسبب في تكرار العدوى إذا ما بلعها مع الطعام . كما يجب علاج باقى أفراد الأسرة ، وضرورة تغيير ملابس الطفل الداخلية بصفة يومية ، وغليها في الماء .

### ● ديدان الاسكارس :

وهذه ديدان أكبر حجماً من الديدان الدبوسية فيصل طولها إلى حوالي

١٠ سم . وهذه الديدان تسكن الأمعاء الدقيقة ، وتتكاثر بها ، ولا تظهر أعراض الإصابة بها إلا في وجود أعداد كبيرة منها بالأمعاء ، ومن هذه الأعراض : ألم متكرر بالبطن وخروج براز مائل للسيولة من وقت لآخر ، وربما يحدث قيء ، كما يفقد الطفل شهيته للطعام فيصاب بالضعف والأنيميا . وفي حالات قليلة قد يشكو الطفل من سعال متكرر ، وهذا ناتج من تسلل بعض الديدان إلى الرئتين كما تتميز الإصابة بعلامة قد تلاحظها الأم أثناء نوم طفلها ، وهي قيامه بالجز على أسنانه وخروج بعض اللعاب من زاويتي الفم .

وتنتقل العدوى بكلا النوعين عن طريق بلع البويضات ، وهذا قد يحدث إذا أكل الطفل خضراوات ملوثة بالبويضات لعدم الاهتمام بغسلها ، أو قد يحدث ذلك أثناء لعب الطفل في تراب الحديقة . أو قد تحدث الإصابة ذاتياً أي عن طريق نقل العدوى بالبويضات من الشرج إلى الفم في حالة الإصابة بالديدان الدبوسية .

كما يشترك النوعان في العلاج بنفس العقاقير الطبية ، يمكن استخدام دواء انتيفير Antiver أو فيرموكس VermoX .

### ⑤ العلاج الطبيعي لديدان البطن :

#### -الليمون مع العسل :

تقشر خمس ليمونات متوسطة الحجم ، وتهرس جيداً مع كمية مناسبة من عسل النحل لصنع عجينة ، تؤخذ مثل هذه العجينة يومياً ٥ أيام .

### ⑥ منقوع حشيشة الدود Tansy :

هذا العشب يمتاز بمفعول مهلك للديدان فهو يصيب جهازها العصبي بالشلل ، مما يسهل طردها إلى الخارج مع البراز . وهو يحضر في صورة شاي يأخذ منه الطفل فنجاناً يومياً لمدة ٥ أيام . ويعيب هذا العلاج طعمه المر اللاذع .

## ◎ الشطة الحمراء علاج للديدان Cayenne Pepper :

تحتوى خلاصة الشطة الحمراء على مادة اسمها ( بيرازيد ) وهذه تؤدي إلى شلل الجهاز العصبي للديدان فيسهل طردها مع البراز .

ويجب هذا العلاج ، كما هو واضح ، الطعم الحريف للشطة الحمراء ، كما أنه لا يناسب الأطفال صغار السن نسبيًا .

والجرعة من هذا العلاج هي : ملعقة صغيرة ( ٥ مللى ) مرة واحدة يوميًا لمدة اسبوع ، وتؤخذ الشطة مع كوب لبن زبادى ، للتغلب على مذاقها الحريف .

## ◎ وصفة من الثوم لعلاج الديدان المعوية :

يتميز الثوم بمفعول يقضى على الديدان المعوية خاصة الديدان الدبوسية . ولهذا الغرض يستخدم الثوم على النحو التالى :

— يشرب الطفل فى الصباح فنجائًا من الحليب غلى فيه بضعة فصوص من الثوم ، ثم يلى ذلك عمل حقنة شرجية دافئة بمغلى الثوم . وهذه الطريقة تميت الديدان ، وتخرجها مع البراز .

وبصفة عامة يجب تكرار هذه العلاجات الطبيعية ، وكذلك العلاج بالمستحضرات الدوائية ، بعد اسبوعين منذ بدء العلاج وذلك للقضاء على الديدان الصغيرة التى تخرج من البويضات المتبقية بالجسم .

## ● بذور القرع العسلى لعلاج الهرش المصاحب للإصابة بالديدان الدبوسية :

ينصح بتناول كمية من بذور القرع العسلى يوميا لمقاومة الرغبة فى هرش الشرج عند الطفل المصاب بالديدان الدبوسية . وذلك بعد تدفئة البذور على نار هادئة لمدة دقيقتين حتى يسهل إزالة القشور عنها قبل تناولها .