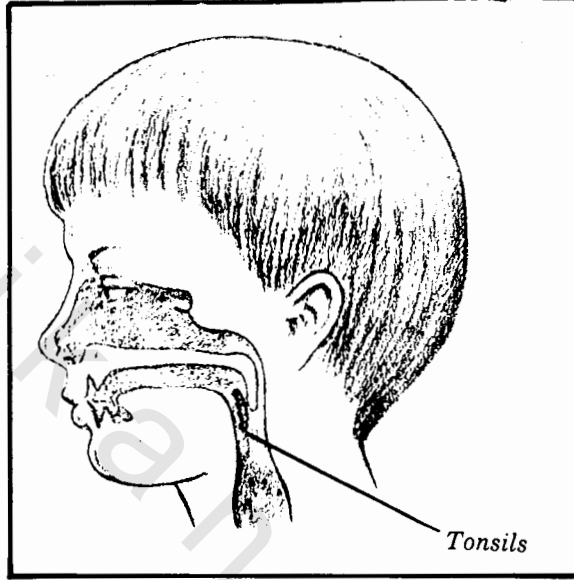


التهاب اللوزتين

TONSILLITIS



① ما هما اللوزتان؟ وما هي اضرار التهابهما المتكرر؟

اللوزتان هما جسمان بمؤخرة تجويف الفم يقع كل منهما على جانب تجاه الآخر ، وهما يحتويان على كمية كبيرة من الخلايا الليمفاوية المنتجة للأجسام المضادة للجراثيم ، وهما بذلك يعتبران حارساً في مقدمة الجهاز الهضمي والتنفسي .. ولكن عند إصابة اللوزتين بالتهابات وتقيحات تعتبر مصدراً لإختزان وافراز الصديد والسموم وبذلك تشكل خطراً عظيماً على سائر أعضاء الجسم إن لم يتم علاج هذا الالتهاب أو استئصال اللوزتين .

والتهاب اللوزتين قد يكون حاداً أو مزمنًا . وهو نتيجة لعدوى بكتيرية أو فيروسية والالتهاب الحاد هو الذي يظهر بشكل فجائي ، خلال يوم أو يومين ، ويصحبه ارتفاع بدرجة الحرارة ، وتظهر اللوزتان متضخمتين ،

مائلتين للاحمرار بسبب الالتهاب ، مع إحساس بألم فى الحلق ، وصعوبة فى البلع .

أما الالتهاب المزمن فهو الذى يتكرر على فترات وتظهر اللوزتان متضخمتين ولكن دون إحساس بألم عادة .

ومع هذا الالتهاب المتكرر قد ينصح الطبيب باستئصال اللوزتين تجنباً لحدوث مضاعفات كالحمى الروماتيزمية أو إصابة القلب والمفاصل ، أو التهاب الكلية .

وعادة يلجأ الطبيب إلى استئصال اللوزتين إذا تكرر الالتهاب لأكثر من ثلاث مرات خلال العام الواحد .

□ وصفات لتخفيف ألم الحلق والتهاب اللوزتين :

⑤ عصير جذور اللفت :

تقشر بضعة جذور من نبات اللفت ، وتغسل ، ويؤخذ من هذا العصير ملعقة صغيرة على فترات متقاربة طوال اليوم ، وليكن بمعدل ملعقة كل ساعة واحدة ، وذلك مع مراعاة ضرورة التأني فى بلع العصير بحيث يلامس الحلق لأطول فترة ممكنة .

وهذا العلاج يصلح للأطفال كبار السن نسبياً .

⑥ خليط الثوم وعسل النحل :

تقشر بضعة فصوص من الثوم ، وتغسل جيداً ، وتخلط بكمية مناسبة من عسل النحل ، ثم يترك الخليط لمدة ساعتين . ويؤخذ منه $\frac{1}{3}$ ملعقة صغيرة عدة مرات طوال اليوم ، مع مراعاة بلع الخليط مباشرة دون مضغ الثوم .

● غرغرة خل التفاح :

متى كان الطفل قادراً على أداء الغرغرة فيمكنه تخفيف ألم الحلق وتطهيره باستخدام غرغرة خل التفاح .. وهذه تجهز بوضع ملعقتين صغيرتين من خل التفاح فى كوب ماء دافئ ، ويكرر استعمالها عدة مرات يوميا .

⑤ غرغرة محلول الملح :

من أبسط أنواع الغرغرة ومن أفضلها هي غرغرة الملح .. وهذه تجهز بإضافة ملعقة واحدة من ملح الطعام إلى كوب ماء دافئ ، وتستخدم ثلاث مرات يوميًا.

⑥ غسل النحل لعلاج الم الحلق :

يضاف إلى فنجان ماء دافئ ملعقة واحدة من غسل النحل ، وتقلب جيدًا بالماء يؤخذ مثل هذا الفنجان مرة في الصباح (على الريق) ، وأخرى في المساء (قبل النوم) .

● الوقاية من تكرار تضخم اللوزتين :

وهذا يتحقق بعدم تعرض الطفل لتيارات الهواء ، أو الاختلاط بأشخاص مصابين بعدوى أو التهاب باللوزتين إلى جانب الاهتمام بتغذية الطفل لرفع درجة مقاومته للعدوى .

أما الجديد في هذا الموضوع ، فهو أن هناك دراسة حديثة تشير إلى أن تعرض بعض الأطفال إلى احتقان وتضخم اللوزتين المتكرر يتعلق أحيانا بعدم قابلية جسم الطفل للّبن (اللبن البقرى أو الجاموسى) بناء على ذلك يمكن أن تجرب الأم عدم إعطاء اللبن لطفلها وملاحظة تأثير ذلك على حجم اللوزتين بعد انقطاع اللبن عن الطفل لمدة يومين.

ويذكر دكتور (جون كريستوفر) ، وهو من أشهر الأطباء المتخصصين في العلاج بالأعشاب ، معلومة طريفة عن فوائد اللوزتين ، فيقول إن الطفل يجتاز فترة البلوغ بارتياح إذا كان لا يزال يحتفظ بلوزتيه . ونفس الشيء ينطبق على البنات فلا يشعرن بمتاعب الحيض في وجود اللوزتين . بالإضافة لذلك فإن الصبى أو الرجل الذى يحتفظ بلوزتيه قلما يعانى من إخفاق في وظيفة غدة البروستاتا . ويرى أن تفسير ذلك هو أن وجود اللوزتين يمثل خط دفاع قوى ضد أى عدوى أو جسم غريب يمكن أن يهدد سلامة الأعضاء التناسلية . ولذلك فإنه لايفضل إزالة اللوزتين إلا في الضرورة القصوى .

● العلاج بالتدليك :

يعمل تدليك للنقطة الواقعة على الجلد الرقيق في منتصف المسافة بين إصبعي الإبهام والسبابة ، وذلك باستخدام أداة نسيجا مثل طرف قلم رصاص وكلما كان هذا التدليك قويا على قدر المحتمل زادت فاعليته في تخفيف ألم اللوزتين.



نزلات البرد COLDS

نزلات البرد من الحالات المرضية الشائعة بين الأطفال ، وهي تنتج عن إصابة الجسم بنوع من الفيروسات . ولا يوجد هناك مضاد حيوى يستطيع التغلب على هذا الفيروس، وبذلك فإنه لا بد للجسم أن يقاوم هذا الفيروس معتمداً على قوته المناعية الطبيعية . وقد يستغرق هذا حوالى أسبوعين .

ويسبب هذا الفيروس احتقاناً والتهاباً فى الغشاء المخاطى المبطن للأنف والحلق ، مما يؤدي إلى الشعور بجفاف الحلق وزيادة إفرازات الأنف . والاصابة بفيروس البرد يضعف مقاومة الجسم مما يهيئ الفرصة للبكتيريا لاصابة الجسم حيث تكتسب افرازات الأنف لوناً أصفر وقواماً سميكاً وكذلك قد تلتهب اللوزتان مما يستلزم أحياناً إعطاء المضادات الحيوية .

وإصابة الأطفال بنزلات البرد شئ عادى وطبيعى جداً ، فقد يصاب الطفل على ، مدار السنة بحوالى خمس أو ست نوبات . أما الأطفال الرضع وأقل من ست شهور فنادرًا ما يصابون بنزلات البرد ، وذلك بسبب ما يحتويه جسمهم من أجسام مناعية مستمدة من الأم وخاصة أولئك الذين يعتمدون على لبن الأم .

وتسبب نزلات البرد انسداداً فى أنف الأطفال الصغار وخاصة الرضع مما يعوقهم عن الرضاعة . وينصح باستخدام نقط للأنف قبل بدء الرضاعة حتى يتمكن الرضيع من تناول وجبة الرضاعة ، ولكن يجب عدم استخدام نقط

الأنف هذه أكثر من أيام قلائل حيث أنها تؤدي إلى آثار سيئة إذا طالت مدة استخدامها .

وأحيانا قد تمتد التهابات الأنف إلى الحنجرة والقصبه الهوائية والأذن ، وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب لاختيار المضاد الحيوى اللازم .

● ماذا تفعلين لطفلك عند اصابته بالبرد؟

● طالما لا يوجد علاج فعال ضد نزلات البرد ، ولا تفلح المضادات الحيوية فى علاجها ، باعتبار أنها ناتجة عن العدوى الفيروسية فإنه من الحكمة أن نترك الطفل يجتاز هذه العدوى معتمداً على مناعة جسمه الطبيعية . أما فى حالة تعرض الطفل لحدوث مضاعفات ناتجة عن امتداد العدوى إلى الشعب الهوائية والرئتين ، فإنه لا بد من استشارة الطبيب لوصف العلاج المناسب لوقف هذه المضاعفات .

● الزنجبيل والقرفة :

إن الزنجبيل من أفضل الأعشاب التى يمكن الاعتماد عليها لعلاج نزلات البرد إذ يعمل على تدفئة الأغشية المخاطية ، ويسهل التخلص من إفرازات وسموم المرض . ولتخفيف مذاقه اللاذع تضاف القرفة إلى الزنجبيل ، فعلاوة على طعم القرفة المقبول فإنها تعمل كذلك على مقاومة وتخفيف أعراض البرد .

◎ عصير الليمون والجريب فروت :

وجد أن تناول فيتامين « ج » من أفضل ما يمكن عمله للتغلب على نزلات البرد .. لأنه يزيد من مقاومة الجسم للعدوى ، أو كما يقول دكتور « سيهزت » الاختصاصى بمستشفى مينوبوليس الأمريكية : إنه بمثابة « المكينة » التى تنظف الجسم من المخلفات الضارة بما فى ذلك المخلفات الناتجة عن العدوى الفيروسية .

ومن خلال دراسة أجريت بجامعة ويسكنسون الامريكية . وجد أن مرضى البرد الذين استمروا على تناول جرعة من فيتامين « ج » تعادل ٥٠٠

ميلليجرام لأربع مرات يوميًا ، أظهروا تحسنًا واضحًا عن غيرهم من المرضى الذين لم يتناولوا هذا الفيتامين الطبيعي .

وتذكر الدراسة أن تناول هذه الجرعة الكبيرة من الفيتامين لفترة قصيرة لا ينتج عنه أى أضرار جانبية .

ومن المعروف حاليًا أن الجسم ينتفع من فيتامين « ج » الطبيعي - أى الموجود فى الغذاء - أكثر من انتفاعه بفيتامين « ج » المستحضر طبيًا . لذلك ننصح بالاعتماد على تناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين ، وفى مقدمتها : الليمون والجريب فروت والبرتقال والتوت .

● عصير التفاح :

اتضح أن الفيروسات لا تستطيع أن تعيش لفترة طويلة فى وجود عصير التفاح .

وتذكر مجموعة من الدراسات الكندية فى هذا الموضوع أن عصير التفاح أوقف نشاط بعض أنواع الفيروسات (Polioviruses) فى أنابيب الاختبار . كما يذكر الباحثون أن آكل التفاح تقل إصابتهم بنزلات البرد وأمراض الجزء العلوى من الجهاز التنفسى .

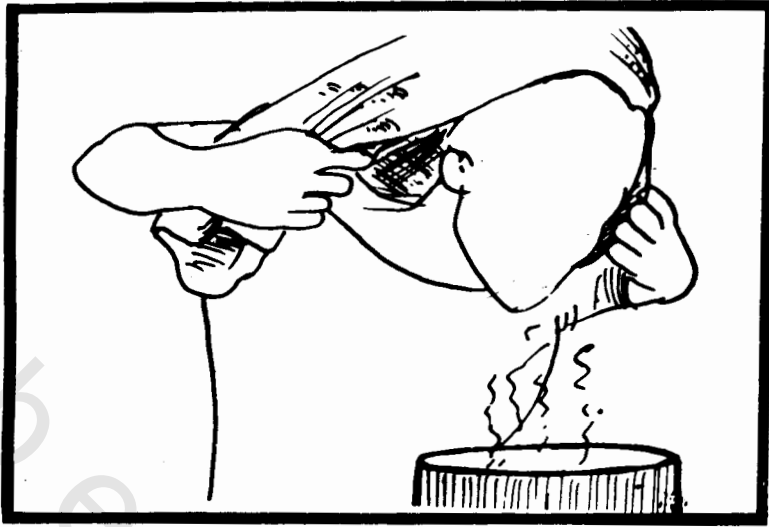
◎ حمام البخار للوجه :

من أفضل العلاجات لنزلات البرد ورشح الأنف تعريض الوجه لبخار الماء الساخن لعدة دقائق يوميًا .. فذلك يساعد على إذابة المخاط وطرده للخارج وتلطيف الاحتقان الناتج عن العدوى . وهذا يناسب الأطفال فى سن متقدمة نسبيًا حتى يستطيع الطفل طرد المخاط للخارج .

◎ حمام البخار للوجه :

وللحصول على مفعول منعش لحمام البخار توضع بضع أوراق من النعناع الطازج بماء الحمام لاستنشاق رائحة النعناع مع البخار .

ويراعى أثناء تعريض الوجه لبخار الماء المتصاعد وضع فوطة حول الرأس



حمام البخار للوجه

لاحتجاز بخار الماء وتركيزه على الوجه .

يستخدم لهذا الغرض غلاية ماء أو وعاء به ماء مغلى مع مراعاة تجديد الماء للاحتفاظ بدرجة حرارته .

كما يفضل أخذ حمام ماء دافىء يوميا حيث إن له مفعولاً مخففاً للاحتقان.

⑤ مشروب الحلبة الساخنة :

من أفضل المشروبات التى يجب تقديمها لطفلك لتخفيف أعراض البرد هو مشروب الحلبة الساخنة .. وقد كان قدماء المصريين والرومان ينصحون بتناول كوب حلبة ساخنة قبل كل وجبة طعام لعلاج البرد ، واستعادة حاستى التذوق والشم اللتين تتعرضان للضعف خلال نزلات البرد الشديدة .

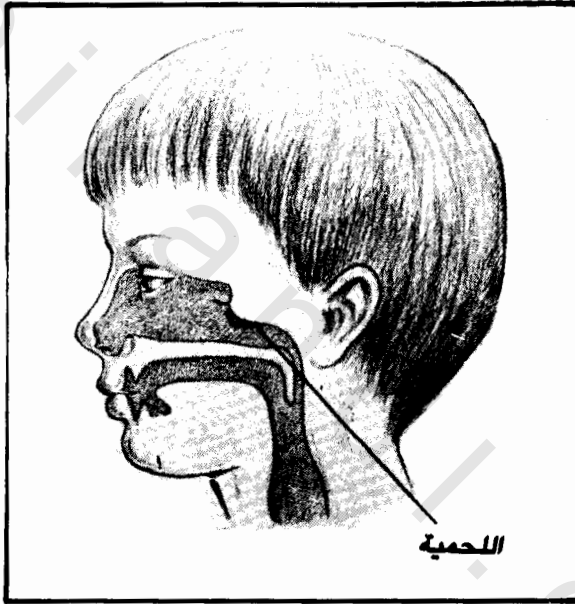
⑥ البصل .. علاج فعال لنزلات البرد :

هناك عدة وصفات من البصل يمكن أن تجهزها لطفلك لتخفيف أعراض البرد ، وذلك مثل :

— تُنقع شريحة من البصل فى كوب ماء ساخن لبضع ثوان ، ثم تستخرج منه ، ويُشرب هذا المنقوع على جرعات بسيطة متتالية طوال اليوم .

— توضع عدة شرائح من البصل النيء داخل قطعة صوف ، وتربط إلى باطن إحدى القدمين ، أو توضع داخل الجورب أثناء النوم .
تساعد هذه الطريقة على تخليص الجسم من السخونة والعدوى بحلول الصباح .

الحمية ADENOIDS



الحمية هي عبارة عن نسيج غُدّاني ، قد يصاب بالتورم عند بعض الأطفال ، وينتج عن ذلك انسداد جزئي لمرور الهواء خلال الأنف وهذا يؤدي إلى ثلاثة أعراض مميزة وهي:

- التنفس من الفم .
- تميز الصوت بنبرة أنفية .
- الغطيط (الشخير) .

وهذا التورم يكون سببه تجمع المخاط باللحمية ، ولذلك يشكو الطفل من سيلان الأنف باستمرار لخروج بعض هذا المخاط عن طريق الأنف .
والعلاج الطبي لهذه الحالة يكون عادة بإجراء جراحة بسيطة لاستئصال اللحمية المتورمة .

⑤ العلاج الطبيعي للحمية:

- أما العلاج الطبيعي فإنه يعتمد على تجنب تناول الأطعمة المزیدة للمخاط ، وهذه مثل : اللبن البقري ، الكريمة ، الزبد ، الجبن ، الفول السوداني ، البرتقال ، الموز ، السكر الأبيض (بكمية كبيرة) .
- وذلك إلى جانب الاعتماد على الوصفات لمعالجة نزلات البرد بغرض إذابة المخاط وطرده للخارج .

⑥ العلاج بالتدليك:

- يعمل تدليك لجانبي الأنف باستخدام أصبعي الإبهام بعدد ٥٠ مرة ..
ويكرر ذلك ثلاث مرات يوميًا .

الإكزيما والحساسية الجلدية

ECZEMA



- طفلي يعاني من طفح جلدي متكرر يدعو للهرش .. فما سره؟

⑥ الإكزيما:

الإكزيما مرض من أمراض الحساسية تنتشر الإصابة به بين الأطفال والرضع .. وسببه غير معروف تماما ، وهذه هي الاسباب المحتملة وراء الإصابة :

— وجود عامل وراثي : إذ يلاحظ انتشار الإكزيما بين الأطفال الذين تنتشر في أسرهم أمراض الحساسية .

— يقول الطب الصينى فى هذا الموضوع إن انتشار الإكزيما بين الاطفال الرضع خاصة ينشأ بسبب خلل بالجهاز الهضمى .. وذلك بمعنى أن الجنين فى بطن أمه يظل معتمدا على الغذاء الذى يصله من خلال الحبل السرى دون أن يستخدم جهازه الهضمى .. لكنه عندما يولد وتقدم له أنواع مختلفة من العناصر الغذائية فإن جهازه الهضمى ، الحديث الاستخدام ، لا يستطيع أن يتعامل مع هذه الأطعمة بكفاءة . وينتج عن ذلك حدوث تراكم لبعض المواد والمخلفات بالجسم ، والذى يتخلص منها من خلال الطفح الذى يظهر على الجلد فى حالة الإكزيما .

— هناك احتمال شبه مؤكد بأن الطفل الذى يعانى من انفعالات مكبوتة ، أو يعانى من عدم فهم الآخرين له يتعرض للإصابة بالإكزيما .. أى أن هناك عاملاً نفسياً وراء الإصابة ويقول الطب الصينى مرة أخرى مفسراً ذلك إن هذه الانفعالات المكبوتة والتى تتصف بها مرحلة الطفولة ، لعدم قدرة الطفل على الكلام والتعبير ، تؤثر على عمليات الهضم ، فتصيبها بالاضطراب والذى ينعكس أثره السيئ على الجلد ، كما سبق التوضيح .

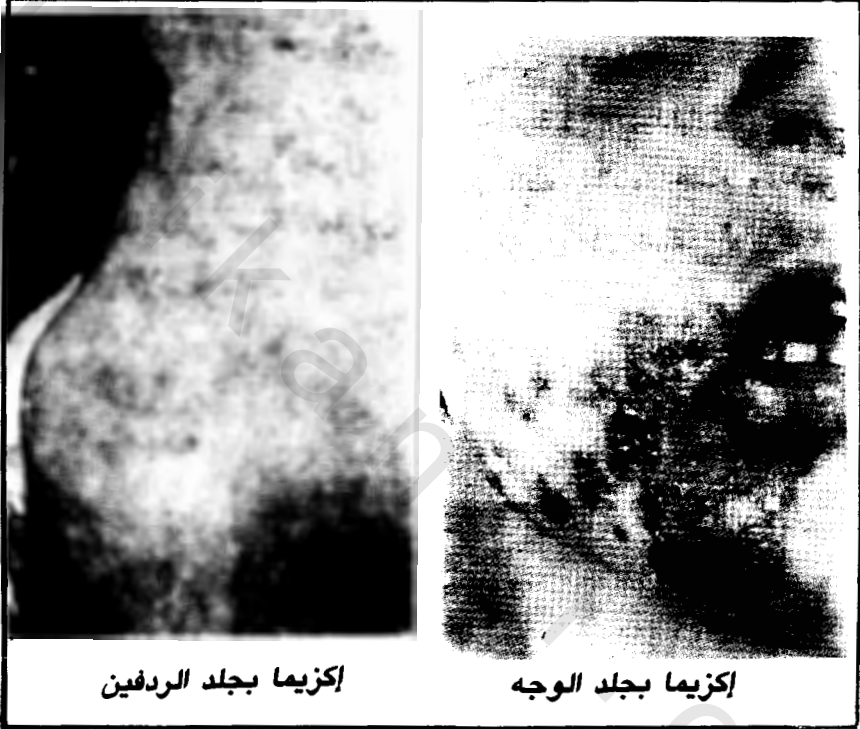
— هناك علاقة وطيدة بين الإصابة بالربو (الحساسية الصدرية) والإصابة بالإكزيما ، ويعتبر الأطباء الصينيون أن جلد الانسان هو الرئة الثالثة . ومن المحتمل أن تفاعلات الحساسية التى تحدث بالجسم عند التعرض لبعض المواد والتى ينتج عنها الإصابة بحساسية الصدر ، تؤدي كذلك إلى الإصابة بالإكزيما .

◎ ما هو شكل الإصابة بالإكزيما ؟

يمكن أن تصيب الإكزيما أى منطقة من سطح الجلد ، لكنها تصيب عادة الجلد فى هذه المناطق: خلف الأذن - خطوط الجلد عند المنطقة الداخلية للمرفق وعند المنطقة خلف الركبة - جلد الوجه خاصة حول الفم - جلد الردفين حول فتحة الشرج .

وتظهر الإصابة فى صورة بقع حمراء بالجلد مصحوبة بنزيف خفيف أحياناً ، ويكون سطح الإصابة جافاً وبه قشور مثل الردة تظهر واضحة عند حكه .

وهذه تسمى الإكزيما الجافة (dry Type) إذ هناك نوع آخر يتميز ببلولة واضحة خاصة عند حكه ، وفي الحالات الشديدة منه قد تظهر فقاعات مملوءة بسائل ، وهذه هي الإكزيما المبللة أو الرطبة (Wet Type) وعادة يصاحب الإصابة بالإكزيما رغبة في حك الجلد المصاب وقد تكون رغبة شديدة تؤدي لنزيف دموى خفيف من الجلد ويظهر بمكان الإصابة علامات حك الأظافر بوضوح .



الإكزيما

● العلاج الطبيعى للإكزيما :

● يعتمد العلاج الطبى الدوائى فى علاج الإكزيما على استخدام مراهم الكورتيزون ، وهذه تعطى نتائج حسنة . أما أطباء العلاج الصينى الذى يعتمد على الوسائل الطبيعية فإن لهم رأياً آخر .. فيذكرون أن هذه المراهم تزيد من حساسية الجلد ، وبالتالي تزيد من فرصة تكرار الإصابة ، علاوة على

أنها تجعل السموم والفضلات الضارة ، التي يطردها الجسم من خلال الطفح المميز للإكزيما ، تُمتص إلى داخل الجسم ، وهذه السموم « المحبوسة » تؤثر تأثيرًا ضارًا على الرئتين ، وتزيد من فرصة الإصابة بمرض الربو الشعبي . وعمومًا فإنه لا داع لاستخدام هذه المراهم إلا في الحالات الشديدة .

● من ضمن وسائل العلاج أنه يجب أن يتجنب الطفل استعمال الصابون بكثرة ، كما يجب على الأم أن تحذر من الإفراط في استعمال مساحيق الصابون والمطهرات التي تستخدم في غسل الكافولة أو الملابس الداخلية للطفل ، وأن تراعى ألا يبقى لها أثر في الملابس بعد غسلها ، إذ تساعد هذه المواد على زيادة حساسية الجلد والاصابة بالإكزيما أو تؤخر من فرصة الشفاء .

● حمام البابونج :

لتلطيف الجلد المصاب بالإكزيما ، وتهذئة الرغبة في حكه ، يأخذ الطفل حمام ماء دافئ مضافًا إليه ملء فنجان من شاى البابونج .. أو يضاف لماء الحمام ملعقة صغيرة من زيت الاطفال Baby oil .

● مشروب العرقسوس لعلاج الحساسية :

يوصف العرقسوس لمقاومة الحساسية بصفة عامة مثل حساسية الصدر (الربو) أو الحساسية الجلدية .

ولهذا الغرض تؤخذ كمية من نبات العرقسوس ، وتقطع إلى أجزاء صغيرة ، وتغلى في الماء ، ثم يُعبأ شرابها في زجاجة ، ويؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة قبل كل وجبة طعام يوميًا بعد الآخر لمدة ٦ أيام .

● الموز الافريقى Plantain :

تشير دراسة حديثة إلى أن نبات الموز الافريقى أو الهندى يحتوى على مواد تقاوم أعراض الحساسية .. ولهذا الغرض يمكن تناوله كطعام ، متى أمكن الحصول عليه ، أو استخدامه كمستحضر طبي فى صورة مرهم .
(Plantain Ointment) يُدهن به المناطق المصابة بالإكزيما .

• التهاب الجلد الناتج عن استخدام الكافولة Nappy Rash :

هذه الحالة شائعة بين الاطفال الرضع إلى حد كبير .. وهى عبارة عن إصابة الجلد الذى تحت الكافولة بالالتهاب والتقرح ، وتعتبر هذه الإصابة نوع من أنواع الاكزيما.

تظهر هذه الإصابة فى صورة بقع حمراء ، وقد يصاحبها تسليخات بالجلد ، أو تتكون فقائيع مملوءة بسائل . وهذه تصيب المنطقة حول الشرج والفرج وقد تمتد إلى أعلى الفخذين واسفل البطن .

ويساعد على حدوث هذه الإصابة إهمال الأم لتغيير الكافولة ، مما يجعلها تبقى ملاصقة لجلد الطفل بما تحمله من بول أو براز يختلط بها .. ويؤدى ذلك إلى إصابة جلد الطفل الرقيق بالالتهاب بسبب التأثير الحامضى لهذه المخلفات عليه . كما يساعد عدم تهوية هذه المنطقة وتميزها بالدفع والرطوبة على الإصابة كذلك بالفطريات (التينيا) .

ويستخدم فى علاج هذه الحالة مراهم الكورتيزون أو المراهم التى تجمع بين الكورتيزون (لعلاج التهاب الجلد) وبين مضادات الفطريات وذلك مثل مرهم لو كاكورتين فيوفورم Locacorten Vioform - وأهم من الاعتماد على مثل هذه العلاجات هو أن تعمل الأم على الوقاية من هذه الحالة ، ومساعدة شفاؤها باتباع هذه الإرشادات التالية :

• لا بد من الحرص على ضرورة استبدال الكافولة بأخرى نظيفة متى اتسخت ببول أو براز .

• يفضل وضع كريم واق أو بودرة تلك فوق الجلد قبل وضع الكافولة .

• يجب استخدام نوع جيد من الكافولة وهو الذى يتميز بالنعومة وقوة الامتصاص .

• لا ننصح باستخدام غطاء البلاستيك أو المشمع فوق الكافولة .

• لا تجعلى طفلك محاطاً بالكافولة كل الوقت ، وإنما اتركه بدونها بعض

الوقت لينعم الجلد بشيء من التهوية .. ذلك لأن توافر الدفع والرطوبة بهذه المنطقة يعرضها للالتهاب والعدوى الفطرية كما سبق التوضيح .

⊙ أسباب أخرى للطفح الجلدى عند الأطفال :

• الطفح الجلدى: المصاحب للأمراض المعدية مثل مرض الحصبة والجديري المائى .. وقد سبق توضيح ذلك .

• حمو النيل:

وهذا عبارة عن طفح جلدى فى صورة بقع حمراء صغيرة مرتفعة قليلاً عن سطح الجلد ، ويساعد على الإصابة به كثرة العرق ، ولذلك فهو يظهر فى فترة الصيف الحار ، ويصيب عادة جلد الصدر والبطن .

⊙ استعملى قشر البطيخ لعلاج حمو النيل :

ومن الوصفات الفعالة لعلاج حمو النيل استخدام قشرة البطيخ فى حك المنطقة المصابة بالحبوب .. فذلك يساعد على زوالها ، ويقاوم الرغبة فى هرش هذه الحبوب .

ولهذا الغرض يستخدم السطح الداخلى لقشرة البطيخ بشرط أن تكون نظيفاً وحديث القطع .. ويكرر حك الحبوب عدة مرات يومياً .

• الإرتيكاريا :

وهى نوع من أنواع الحساسية الجلدية ، تظهر الإصابة بها فى صورة بقع حمراء قد تكون كبيرة ، وتتميز بوسط باهت اللون . كما أنها تنتقل من مكان لآخر .

وتحدث هذه الإصابة بسبب تفاعلات الحساسية التى تنشأ بالجسم بسبب تناول بعض أنواع من الأطعمة مثل الفراولة والمانجو ، أو بسبب الحساسية من بعض المواد التى تدخل فى تركيب الأدوية مثل السلفا . وأحياناً قد تظهر بسبب ملامسة الطفل لبعض النباتات أو بسبب ملامسة الحيوانات المنزلية كالقطط . والعلاج يكون بتجنب المادة المثيرة لحساسية الجلد .

⊙ لبخة البطاطس :

ولمقاومة الرغبة فى حك الجلد عند الطفل المصاب بالإرتيكاريا ، وكذلك فى حالات الهرش بصفة عامة ، يمكن الاعتماد على عمل لبخة البطاطس لتهدئة

الجلد المصاب ومقاومة الرغبة في الهرش وهذا العلاج يكون بحك الجلد بشريحة نيفة من البطاطس ، أو تثبتت هذه الشريحة في المكان المراد بضمادة ، واستبدالها بأخرى من وقت لآخر .

الْجَرَب SCABIES



ما هو الجرب؟

الجرب مرض جلدى يسببه ميكروب طفيلي يصيب الجلد ، فيغور فيه ، ويحدث اصابات جلدية مختلفة مثل خطوط متموجة دقيقة مكان دخول الميكروب ، وقد تظهر دمامل أو تآليل . ويتعرض الجلد الرقيق من الجسم عن غيره للاصابة مثل الجلد بين الأصابع .. وجلد كيس الصفن ، والجلد عند مفصل اليد ، وتحت الإبطين ، وحول الأسرة . ويميز الجرب وجود رغبة قوية وملحة لحك الجلد المصاب خاصة أثناء الليل حيث ينشط ميكروب المرض بالدفع عند النوم بالفراش . ويستلزم علاج الجرب ، بالإضافة الى الأدوية المضادة لميكروب الجرب ، الاستحمام يوميا بالليفة ، وغلى الملابس وعلاج كل أفراد الأسرة حتى لاتتكرر العدوى بينهم بالاختلاط والملامسة .

● وصفتان لعلاج الجرب:

العلاج بالثوم:

يعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أيام ، يعقبها أخذ حمام ساخن ، مع غلى الملابس الداخلية.

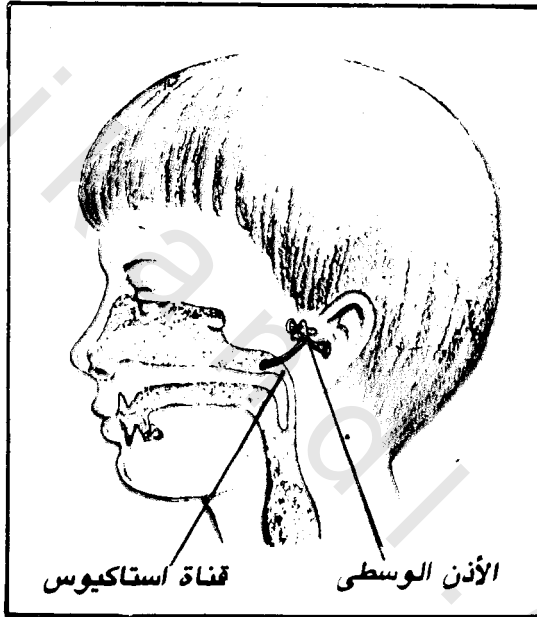
● العلاج بحبة البركة :

المقادير اللازمة :

— كوب من حبة البركة (الحبة السوداء)

— كوب وربع من خل التفاح .
تطحن الحبة السوداء وتعجن جيداً بالخل .
ثم توضع طبقة من هذا المعجون على الجزء المصاب ، وتترك لمدة ٤ ساعات يومياً .. ويستمر هذا العلاج لمدة أسبوع .

آلام الأذن والتهاباتها EARACHES AND OTITIS



● التهاب الأذن الوسطى :

في كثير من حالات ألم الأذن بين الأطفال يكون السبب هو وجود التهاب في الأذن الوسطى ، وهذا يكون ناتجاً عن عدوى بكتيرية أو فيروسية ، وقد يصيب الأذن مباشرة ، أو تمتد إليها الجراثيم من الحلق ، في حالة وجود التهاب باللوزتين ، عن طريق قناة استاكيوس فتصيب الأذن بالالتهاب .
وأحياناً تظل الشكوى من ألم الأذن بين الأطفال الرضع خفية على الأمهات حيث يعجز الطفل الرضيع عن التعبير عنها . ويمكن للأم أن تتبين ذلك إذا

كان الطفل يستيقظ من النوم بصراخ شديد وبكاء ويشد أذنه بيده ، ويحرك رأسه يمينًا وشمالًا . وعلى الأم أن تلاحظ هذه العلامات والأعراض غير الطبيعية في طفلها وتستشير الطبيب فورًا . ذلك لأن التهاب الأذن الوسطى قد يؤدي لمضاعفات شديدة من الواجب تفاديها ، وهي انفجار طبلة الأذن . وخروج إفرازات صديدية من فتحة الأذن الخارجية . وعادة يكون العلاج عبارة عن مضادات حيوية ونقط للأنف . أما إذا انفجرت طبلة الأذن وخرج الصديد من الأذن فإنه يجب على الأم أن تزيل هذه الإفرازات أولاً بأول عن طريق الأداة الخاصة بتنظيف الأذن ، وهي عبارة عن قطعة خشب رقيقة تحمل في أحد طرفيها قطعة من القطن (وهي موجودة جاهزة في الصيدليات) ، كما يجب عليها أن تتجنب دخول الماء في أذن الطفل أثناء الحمام وذلك بوضع قطعة قطن مبللة بالفازلين أو الجلوسرين في أذن الطفل ثم إزالتها بعد الاستحمام .

* لتخفيف التهاب والم الأذن :

-كمادات البابونج:

توضح بضعة أجزاء من هذا العشب داخل قطعة شاش أو قطن ، وتعمل كمادات للأذن من الخارج . هذه الكمادات لها مفعول قوى في تسكين آلام الأذن بصفة عامة .

العلاج بالبصل :

تؤخذ بصلة كبيرة ، وتقطع إلى نصفين ، ثم يُسخن أحدهما ، ويوضع على الأذن المؤلمة من الخارج لتخفيف الألم .

* زيت الزيتون الدافئ لتسكين الألم :

توضع نقطتان من زيت الزيتون الدافئ بالأذن المؤلمة ، ثم تسد بقطعة قطن . يكرر ذلك ٣ مرات يوميًا .. ولا يجوز استخدامه في حالة خروج إفرازات أو صديد من الأذن .

* الأُصْبِيطُ لعلاج الأذن الصديدي :

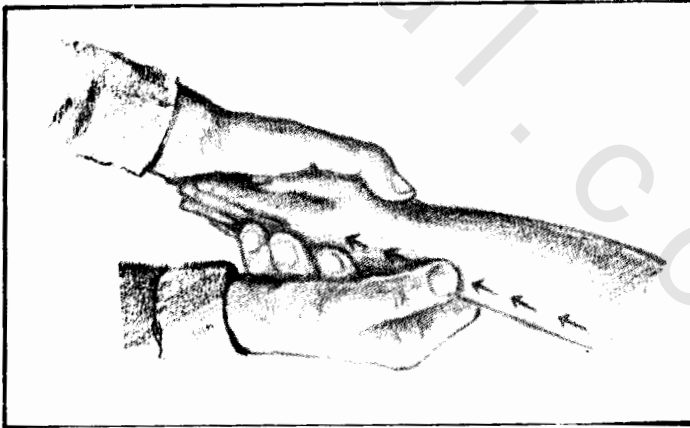
توصف العظام المتخلفة عن الصبيط (أو الصبيدج) لعلاج التهاب الأذن المصحوب بخروج صديد . وذلك بغلى هذه العظام ، ثم طحنها ، ويؤخذ من هذا المطحون $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قبل الإفطار و $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قبل العشاء .

* العلاج بالضغط (ACUPRESSURE) :

توضع قطعة قطن معقمة وراء آخر ضرس من الأسنان ، ويضغط عليها بالفك العلوى لمدة ٥ دقائق . تكرر هذه الطريقة كل ساعتين إلى أن يزول ألم الأذن . هذا العلاج يؤدي لتنشيط نقطة « الضغط » المختصة بآلام الأذن بناء على نظرية العلاج الصينى .

* .العلاج بالتدليك :

تُمسك يد الطفل باليد اليسرى ، بينما تستخدم اليد اليمنى (كما موضح بالصورة) فى عمل تدليك للمنطقة ابتداء من الكوع حتى بداية اليد فى الاتجاه الأوسط بين عظمى الذراع وذلك بالضغط بإبهام اليد . يكرر ذلك بعدد ٣٠ إلى ٥٠ مرة على كلا الجانبين .



العلاج بالتدليك لتسكين ألم الأذن بطريقة سانجياو

Sanjiao Channel Massage

* الثوم : مع زيت الزيتون لعلاج ألم الأذن :

يوضع بالأذن المؤلمة نقطتان من زيت الزيتون الدافئ المطبوع فيه بضعة فصوص من الثوم .

* أسباب أخرى لألم الأذن عند الأطفال :

- دمل الأذن الخارجية :

وهذا يظهر في صورة جسم أحمر مرتفع عن الجلد يمكن للأُم ملاحظته بسهولة بشد طرف الأذن وفحص قناتها الخارجية بمجرد النظر .

وعادة لا يصاحب هذا الدمل ارتفاع بدرجة الحرارة أو تعب عام بالجسم ، وإنما تقتصر أعراضه على مجرد انبعاث ألم من الأذن تؤدي إلى إقلال راحة الطفل وتجعله متوتراً .

وهذه الحالة تُعالج باتِّباع الوسائل الطبيعية السابقة لتخفيف ألم الأذن . أما حالات الألم الشديد أو المصحوبة بخروج إفرازات صديدية فيجب عرضها على الطبيب وعلى الأم في هذه الحالة أن تراعى إزالة هذه الإفرازات من وقت لآخر كما سبق التوضيح .:

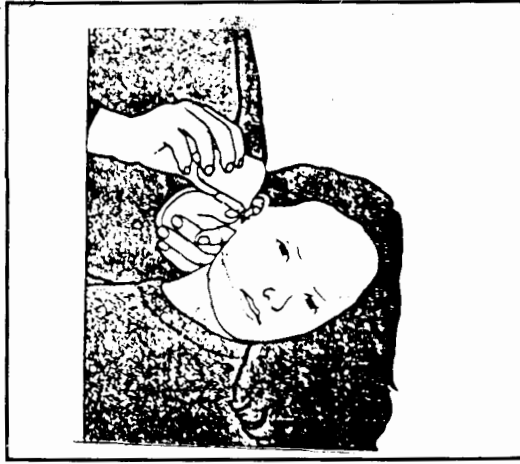
* دخول جسم غريب في الأذن :

مثل حبة حمص أو فول قام الطفل بحشرها بنفسه داخل أذنه دون وعي .. أو قد يكون حشرة تسللت إلى داخل الأذن أثناء النوم مثل صرصار صغير أو غملة .

في الحالة الأولى يجب استشارة الطبيب لفحص الأذن واستخراج الجسم الغريب . أما في حالة دخول حشرة إلى الأذن فيمكن أن يتم استخراجها بواسطة الأم بهذه الطريقة البسيطة:

— توضع بضع قطرات من زيت دافئ بالأذن (مثل زيت الزيتون أو زيت البرافين) عن طريق اتخاذ نفس الوضع الموضح بالصورة .

— يبقى الطفل في نفس الوضع السابق لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى تموت



الحشرة داخل طبقة الزيت ، وتطفو فوقها . فيكون من السهل حينئذ إزالتها بسهولة عن الأذن .
وإذا لم تنجح هذه الطريقة ، فعليك باستشارة الطبيب .

العين الحمراء RED EYE



● الأسباب والعلاج :

الملتحمة (Conjunctiva) هي الغشاء الرقيق الذي يغطي بياض العين .. وكثيراً ما تتعلق متاعب العين عند الأطفال بالتهاب هذا الغشاء ، فيبدو محمراً ، ويزيد إفراز الدموع .

وقد يظهر هذا الاحمرار نتيجة لأسباب خارجية مثل : دخول جسم غريب إلى العين (كحبة رمل) - أو تعريض العين لمدة طويلة لكlor الماء (مثل حمام السباحة) - أو نتيجة لإجهاد العين (مثل الإفراط في مشاهدة التلفزيون في إضاءة ضعيفة) أما السبب الأساسي فهو حدوث التهاب بالعين لعدوى بكتيرية أو فيروسية ، وهو ما تتعرض إليه العين خاصة في فصل الربيع .

وبالنسبة لحالات الاحمرار المصحوبة بألم والناجمة عن التهاب الملتحمة لا بد من عرضها على الطبيب ليصف الدواء المناسب ، تجنباً لوقوع مضاعفات .
أما بالنسبة لحالات الاحمرار البسيط غير المصحوبة بألم فيمكن الاعتماد في علاجها على الوسائل التالية والتي تهدف إلى تلطيف العين وتهدئتها .

* علاج احمرار العين :

لا بد أولاً أن تجنبى طفلك دحك عينه المحمرة لأن ذلك يزيد من تعبها واحمرارها .

● يجب تجنب الأطعمة التي تزيد من حرارة الجسم وخاصة: اللحم الأحمر والثوم .

● فى حالة وجود التهاب بالعين ، يجب أن يستعمل الطفل منشفة خاصة لمنع انتقال العدوى للآخرين .

● يجب الاهتمام بنظافة يَدَي الطفل لمنع انتقال الجراثيم إلى العين إذا ما حاول القيام بدعكها مما يزيد من احمرار العين والتهابها .

* كمادات الشاى :

تعمل كمادات شاى مثلج للعين الحمراء لمدة ١٠ دقائق وذلك بوضع قطنة مبللة بالشاى ، أو وضع كيس الشاى نفسه فوق العين بعد تغميضها .

* كمادات البيض المسلوق :

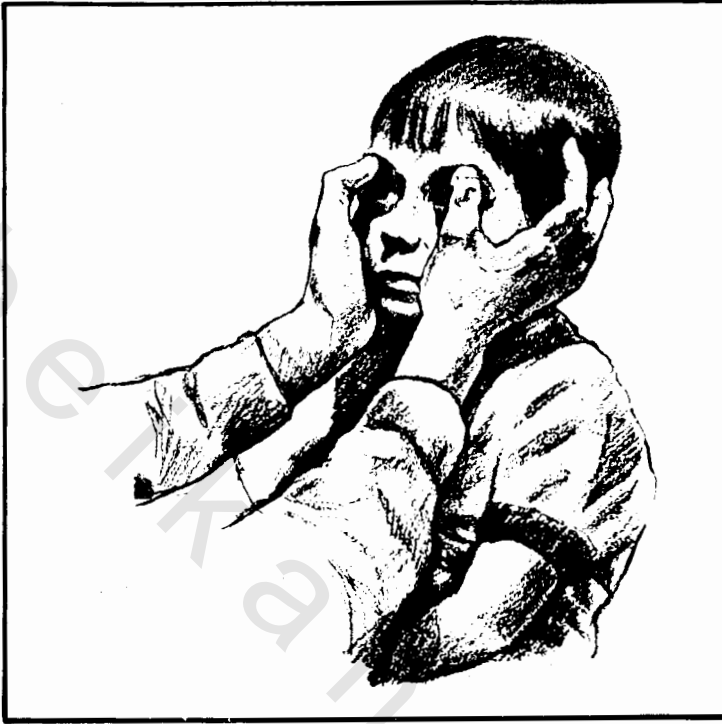
تُقطع بيضة مسلوقة إلى نصفين ، ويزال منهما الصفار، ثم يوضع كل نصف فوق عين وهي مغمضة لمدة ١٠٠ دقائق .

● تستخدم إحدى قطرات العين الشائعة الملطفة للألم والاحمرار .. وهناك أنواع حديثة تحتوى على خلاصة الأعشاب تتميز بمفعول سريع دون حدوث أى أضرار .

* العلاج بالتدليك :

للقيام بهذا النوع من التدليك تُمسك رأس الطفل بين كفى اليدين ، ويُعمل

تدليك بإصبعي الإبهام للمنطقة العظمية فوق العين مباشرة لمدة ٥ دقائق .
يساعد هذا التدليك على تصريف الالتهاب وزوال الاحمرار والألم .



التدليك حول العين لتخفيف الألم والالتهاب
Around eye massage

الدمامل BOILS



الدمل هو عبارة عن التهاب موضعي بالجلد بسبب حدوث عدوى بكتيرية لبصيلة الشعرة وتجمع الصديد بها .

والعلاج الطبي للدمامل يكون باستخدام المضادات الحيوية المناسبة للقضاء على العدوى ، أو شق الدمل جراحيا لاستخراج الصديد .

وهناك وصفتان طبيعيتان للمساعدة على زوال الدمامل وتصريف الالتهاب:

* لبخة عسل النحل وزيت كبد الحوت :

تخلط ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي مع ملعقة كبيرة من زيت كبد الحوت.: تؤخذ كمية مناسبة من هذا الخليط على قطعة شاش ، ويعمل بها ضمادة للدمل أو الخراج مع استبدالها بأخرى كل ٨ ساعات .

* لبخة الحلبة :

لمساعدة انفجار الدمل أو الخراج وخروج الصديد منه ، يضاف ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة (بعد طحن البذور) إلى كمية مناسبة من الماء للحصول على عجينة .

توضع هذه العجينة على الدمل ، وتربط بقطعة شاش ، وتستبدل مرتين يوميا .

TOOTHACHE ألم الأسنان



ألم الأسنان من الأعراض الشائعة بين الأطفال ، ومن أسبابه : تسوس الأسنان - التهاب اللثة - التسنين .

ويتشتر تسوس الأسنان بين الأطفال لزيادة إقبالهم على تناول المواد السكرية إذ تتفاعل بقايا هذه الأطعمة مع البكتيريا الموجودة في تجويف الفم ، وينتج عن ذلك أحماض تؤدي إلى تآكل طبقة المينا ، وهي الطبقة الحامية للأسنان . وقد يمتد هذا التآكل إلى عصب الضرس فتبدأ الشكوى من ألم الأسنان . وأحيانا يؤدي إهمال علاج هذا التسوس إلى التهاب بالأنسجة القريبة يسفر عن تكون خراج في الضرس .. وهنا ترتفع درجة حرارة الطفل ، ويشكو من نوبات من الألم الشديد .

ويعتمد علاج هذا التسوس على تنظيف الضرس المصاب ووضع حشو ملائم ، وقد يحتاج كذلك إلى العلاج بالمضادات الحيوية في حالة حدوث التهاب بالأنسجة المحيطة بمكان التسوس . وقد يحتاج علاج الخراج إلى إجراء فتحة

باللثة لتقليل ضغط الصديد المتكون وتخفيف الألم .
وأحيانا يكون الاستخدام الخاطئ لفرشاة الأسنان وراء انبعاث الألم حيث
يؤدى إلى تشقق اللثة والتهابها .
وتؤدى عملية التسنين ، أى ظهور الأسنان ، عند الأطفال إلى انبعاث ألم ،
ويصاحبه فى هذه الحالة أعراض أخرى مثل ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة ،
وحدوث إسهال ، بالإضافة إلى التوتر الواضح الذى يظهر على الطفل ويدعوه
للصياح ويعوقه عن النوم .

● الوقاية والعلاج من ألم الأسنان :

- بداية ، لا بد أن نقلل من إعطاء المواد السكرية إلى الطفل ، فلتقلل
الأم من استخدام السكر الأبيض ، ولا تعود طفلها على الإكثار من تناول
الحلويات والشيكلات . وينصح دائما بتناول قطعة من الجبن الأبيض بعد
كل وجبة طعام خاصة إذا كان بها مواد سكرية ، لأن الجبن قلوى ويعادل
الحامض الموجود فى الفم وبالتالي يساعد على الوقاية من تسوس الأسنان .
- عودى طفلك على استخدام فرشاة الأسنان وبطريقة صحيحة لا تضر
باللثة . وذلك للتخلص من بقايا الطعام التى تتراكم بين الأسنان ، فتكون
مصدر جذب للجراثيم التى تتفاعل معها ، فتكون الأحماض الضارة
بالأسنان .

وفى الأطفال صغار السن يمكن استخدام الفرشاة مكسوة بقطعة مبيلة
من القطن ، وعندما يكبر الطفل تستخدم الفرشاة مباشرة وبراعى أن تكون
ناعمة ، وأن يغسل الفم بعد استخدامها بالماء الدافى .

● كمادات البابونج Chamomile

يحضر شاى البابونج بإضافة ملعقتين من العشب إلى فنجان ماء مغلى ،
وينقع به لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تبلل قطعة قطن فى هذا المنقوع ، وتستخدم
فى عمل كمادات للضرس المؤلم ، وذلك بوضعها على الخد تجاه هذا
الضرس . ويجب أن تستخدم هذه الكمادات دافئة ، وأن تستبدل بأخرى

متى فقدت حرارتها .
تساعد كمادات البايونج على زوال ألم الضرس ، وتخفيف التورم الذى
قد يظهر على الخد تجاه الضرس المؤلم .

● غرغرة المريمية Sage :

يحضر منقوع (أو شاي) من هذا العشب بالطريقة السابقة ، ويستخدم
دافئاً فى عمل غسيل للفم ، وذلك بأخذ جرعة من المنقوع وإبقائها فى الفم
لمدة نصف دقيقة ، ثم تبلع . يكرر تناول المنقوع على جرعات متتالية حتى
الانتهاء منه .

● وصفة هندية لتخفيف ألم الأسنان :

تقول هذه الوصفة: توضع القدمان فى حمام ماء ساخن لبضع دقائق ، ثم
تجفف ، وتدعك بعنف باستخدام كمية من الردة .

● أعشاب ونباتات لمقاومة تسوس الأسنان :

سبق أن ذكرت أن تناول الجبن يساعد على الوقاية من تسوس الأسنان .
وهذه مأكولات أخرى لهذا الغرض :

— الفول السوداني والجوز: يؤكل منهما من وقت لآخر ، ويفضل أن يكون
ذلك بعد الانتهاء من وجبات الطعام .

— العسل الأسود : يحتوى على مادة تقاوم تسوس الأسنان ، ولهذا الغرض
يؤخذ منه ملعقة واحدة يومياً ، ويفضل تناوله مذاباً فى كوب ماء دافئ .

— بذور عباس الشمس (اللب السورى) : يؤكل يومياً مقدار منها للوقاية
من تسوس الأسنان إذ أن لها مفعولاً مشابهاً للعسل الأسود .

اشرب شاي بالفلورين :

من المعروف أن مادة الفلورين عنصر طبيعى يقاوم تسوس الأسنان ، وهو
يضاف إلى المياه فى بعض البلاد لهذا الغرض .

أما الجديد فى استخداماته فهو انتاج أنواع حديثة من الشاي تحتوى
على عنصر الفلورين .. كما يمتاز نفس النوع من الشاي بنسبة قليلة من

الكافيين .. وبذلك فهو يعتبر مشروبًا صحيًا تمامًا ، يقى من تسوس الأسنان ، ولا يعرض الجسم للأضرار الناتجة عن الإفراط فى تناول مادة الكافيين (يباع هذا الشاى بالأسواق الغربية) .

● العلاج بالتدليك لألم الأسنان :



طريقة هيجو للتدليك

Hegu Massage

عدما يُفرد إصبع إلابهام إلى جانب أصبع السبابة فإنه ينشأ حز بالجلد ، وعند نهاية هذا الحز توجد نقطة « هيجو » وهى النقطة المختصة بعلاج آلام الأسنان واللثة باستخدام الإبر الصينية . ووجد أن عمل تدليك لنفس هذه النقطة يساعد على تخفيف ألم الاسنان ، وذلك باستخدام إصبع السبابة فى تدليك هذه النقطة بشئ من العنف لمدة ١-٢ دقيقة .. ويكرر نفس هذا التدليك لليد الأخرى (كما يتضح من الشكل السابق) .

● لبخة القرنفل والخل :

تطحن بضعة فصوص من القرنفل وتمزج بقليل من الخل لصنع عجينة . توضع هذه العجينة على النقطة السابقة (نقطة هيجو) ، وتلف بشاش ، وتترك بمكانها لليلة كاملة .

تساعد هذه اللبخة على زوال ألم الأسنان بحلول الصباح .

● الحبة السوداء لعلاج ألم اللثة والأسنان :

تطبخ كمية من الحبة السوداء (حبة البركة) فى الماء بعد طحنها مع الخل . ويستخدم هذا المزيج كغرغرة للفم لعلاج حالات ألم الأسنان واللثة .

استيقاظ الطفل ليلاً وصياحه INSOMNIA & CRYING



● طفلى دائم الاستيقاظ اثناء الليل مما ارهق اعصابى :

استيقاظ الطفل من نومه فى وسط الليل ، وانخراطه فى البكاء والصياح قد يعنى أن هناك مشكلة صحية شديدة يعانى منها . ولذلك ينبغى على الأم أن تتنبه لأى أعراض تبدو على الطفل ، وتستشير الطبيب .

لكنه أحياناً يتكرر استيقاظ الطفل من نومه وصياحه ، رغم أن حالته الصحية تبدو على ما يرام ، مما يحير الأم ويقلقها ، ويصيب باقى أفراد الأسرة بالانزعاج المتكرر .

فى مثل هذه الحالات يكمن السبب عادة فى أحد الأمور التالية والتي يساعد العلاج الطبيعى على تصحيحها إلى درجة كبيرة ، كما سيتضح :

(١) قلة النوم بسبب المغص :

وهذا المغص يرجع سببه فى الغالب إلى عسر الهضم ، ولذلك أسباب مختلفة سبق توضيحها .

— الأعراض :

— لا يستيقظ الطفل مباشرة من النوم ، وإنما يقضى بعض الوقت فى التأوه والتألم ثم يستيقظ فجأة بصيحة عالية .

— يبدو وجه الطفل شاحباً ، ويظهر زرقان بالجلد فيما بين فتحتى الأنف والشفة العليا .

— يبدو الطفل متوتراً ، ويطحن أسنانه بقوة (يجر على أسنانه) .

العلاج :

- الامتناع مؤقتاً عن تناول الخضراوات النيئة وخاصة الخيار والخس ..
وبعض أنواع الفاكهة خاصة الموز والتفاح .
فهذه المأكولات تؤدي أحياناً إلى حدوث المغص عند الأطفال الرضع
وصغار السن . وفي حالات أخرى يسبب اللبن البقري نفس المشكلة ..
وبناء عليه يمكن استبداله بنوع آخر مثل لبن الماعز .

● إذا ظهرت الشكوى من المغص قبل ميعاد النوم يؤخذ فنجان من شاي
(أى منقوع) الكراوية ، ويمكن إضافة بعض منه إلى زجاجة الرضاعة .

● حمام البابونج :

يساعدة هذا الحمام على استرخاء جسم الطفل وجلب النوم . وهو يحضر
بإضافة ملء فنجان من شاي البابونج إلى حمام ماء دافئ . ويحضر هذا الشاي
بوضع ملعقة من العشب المجفف في فنجان ماء دافئ ، ويترك العشب به
لينقع لمدة ١٥ دقيقة .

● علاج الأرق بالتدليك :



التدليك عند خط العمر

Lifeline Massage

يُعمل تدليك بأصبع السبابة للنقطة عند نهاية خط العمر بباطن اليد - كما يظهر من الشكل السابق - وذلك عن طريق الضغط مع دوران الأصبع عند هذه النقطة لمدة ٢-٣ دقائق ، ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً بالنسبة للأطفال الرضع .. أو لمدة ١٠ دقائق مرة واحدة قبل النوم بالنسبة للأطفال الكبار نسبياً .. ويجرى التدليك لكلتا اليدين .

يساعد هذا النوع من التدليك على جلب النوم مهما كان سبب الأرق .

(٢) الأرق بسبب سخونة الجسم الداخلية :

وهذه السخونة قد يكون سببها الإصابة بالإمساك ، أو كثرة انفعال الطفل أثناء اليوم ، أو تناول أطعمة حريفة أو بهارات ، أو قد يكتسبها الطفل الحديث الولادة من أمه خلال فترة الحمل .

الأعراض :

- يأخذ الطفل بعض الوقت حتى يستجيب إلى النوم .
- يصحو الطفل من نومه في حالة نفسية مستقرة إلى حد ما ، لكنه يُبدى خوفاً واضحاً من الظلام .
- عادة لا يصبح الطفل بعد استيقاظه ، وإنما يبدى حاجته إلى ممارسة بعض الأنشطة كأن يلعب ببعض اللعب ، أو يحمل على ذراع أمه لتجول به بعض الوقت .
- يبدو وجه الطفل محمراً خاصة عند الخدين .
- يميل الطفل إلى قذف الأغذية من فوهه أثناء النوم .

العلاج :

- يجب الامتناع عن تناول المأكولات التي تساعد على سخونة الجسم داخليا ، وخاصة اللحم الأحمر والتوابل والمأكولات الحريفة والاطعمة الدهنية .
- يُسقى الطفل فنجاناً من شاي البابونج أو يضاف قليل منه إلى زجاجة
- يجرى نفس التدليك السابق لمساعدة الطفل على النوم .

(٣) الأرق بسبب الخوف :

وهذا الخوف يكتسبه الطفل من حُلم مخيف أو عرض مفزع من عروض التليفزيون ، وأحياناً قد ينتاب الطفل الرضيع شيء من الخوف بسبب تجربة الولادة بما فيها من مرارة وفزع ، فيظل يعاني من الشعور بالخوف وعدم الأمان لفترة تليها وهذا الخوف أياً كانت صورته أو سببه فإن الطفل يتفاعل معه أثناء نومه ، طالما لم يعبر عنه في اليقظة ، فيكون كفيلاً بإيقاظه من نومه .

الأعراض

- يبدو الطفل عند استيقاظه كأنه خائف من أن ينام رغم عدم اتفاق ذلك مع طبيعته الأصلية .
- يبدو الطفل مفزوعاً متوتراً . وقد يحكى فى اليوم التالى عن حلم مفزع .
- قد يستمر الطفل مستيقظاً لعدة ساعات ولايستطيع أن ينام ثانية .
- قد يظهر الجلد فيما بين فتحتى الأنف والشفة العليا بلون مائل للزرقان .

العلاج :

- الامتناع عن مشاهدة التليفزيون لفترة طويلة خاصة العروض المخيفة .
- كما يجب ملاحظة أن الأضواء المنبعثة عن شاشة التليفزيون تعمل بصفة عامة على إثارة المخ مما يساعد على حدوث الأرق .
- تستخدم طريقة التدليك السابقة للمساعدة على جلب النوم .
- يسقى الطفل كوب لبن دافئ أو فنجان نعناع ليساعده على الهدوء والاسترخاء .

(٤) الأرق بسبب الضعف العام :

هنا يكون جسم الطفل ضعيفاً ، ومحدود الطاقة ، ويعانى من حالة ركود بالدورة الدموية . مثل هذا الطفل لايجد عادة صعوبة فى بدء النوم ، لكنه من السهل أن يستيقظ خلاله لحدوث مزيد من الضعف بالدورة الدموية ،

ونقص فى وصول الدم إلى المخ أثناء النوم .

الأعراض :

— يستيقظ الطفل من نومه مرات عديدة ، كل ساعتين مثلاً ، أى يكون نومه متقطعاً .

— عادة يشعر الطفل بالخوف والقلق الشديد إذا لم يجد أحد الأبوين إلى جانبه عند استيقاظه من النوم .

— يظهر وجهه شاحباً إلى درجة كبيرة .

— تشير حالة الطفل العامة إلى وجود ضعف بالدورة الدموية ، ونقص فى طاقة الجسم .. وذلك مثل :

التعب السريع عند القيام بمجهود جسمانى ، نقص الوزن ، فقدان الشهية ، ضعف التركيز . وقد يكشف التاريخ المرضى عن وجود مرض سابق أدى إلى ضعف القوى العامة . ومثل هذا الطفل كثيراً ما يتعرض للنعاس أثناء اليقظة .

العلاج :

- لا بد من استشارة طبيب الأطفال لمعرفة سبب الضعف وعلاجه .
- الامتناع عن تناول الخضراوات النيئة على قدر الإمكان .

● منقوع الشمر أو العرقسوس :

ويحضر بإضافة ملعقة من أى من العشبين إلى كوب ماء مغلى ، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يُحلى بملعقة صغيرة من عسل النحل ، ويعطى للطفل فى المساء قبل النوم .

● العلاج بالتدليك :

— يستخدم النوع السابق من طرق التدليك .

— يجرى النوع التالى من أنواع التدليك لمساعدة النوم ، وهو يناسب الأطفال الرضع وصغار السن نسبياً .



Bach Pinch Pull Massage

التدليك بسحب الجلد

يجرى هذا التدليك بسحب جزء من جلد الظهر بين أصبعي الإبهام والسبابة لأعلى بحيث يتحرك الجلد المسحوب بين الأصبعين حركة تموجية .. أى يُفرك الجلد .

ويجرى هذا التدليك ابتداء من أسفل الظهر حتى الكتفين وعلى جانبي العمود الفقري فى الاتجاه من أسفل لأعلى .. ويكرر بمعدل ٢٠-٥٠ مرة خلال ٢-٣ دقائق .

● إرشادات عامة لمساعدة الطفل على النوم ومقاومة الأرق :

- اطفئى أنوار الحجرة ، وتأكدى من الهدوء التام .
- لفى الصغير جيداً ، وأعطيه رضعة من الصدر أو البيرونة .
- تأكدى أن الحجرة دافئة وأن الفراش دافئ .

يفضل وضع بعض الصور واللعب المسلية بالقرب من فراش الطفل حتى يستطيع أن يلعب وحده حين يستيقظ .. ولاتندفعى نحوه أبداً عند استيقاظه حين يبدأ فى البكاء بل دعيه فقد يسكت بعد قليل وهذا يعود الاعتماد على النفس منذ البداية .

— رشى بعض العطر (مثل الياسمين) على وسادة الصغير فإن استنشاقه يشعره بالاسترخاء والرغبة فى النوم .

● حمام قبل النوم ، وشراب دافئ (مثل اللبن أو النعناع) ، وحكاية مسلية شئ كفيفل بإدخال النوم إلى طفلك الصغير .

- اتركى طفلك ينام بأى مكان ثم انقله إلى فراشه بعد ذلك .
- اذا قام طفلك أثناء الليل فحاولى ألا تعطيه أى شىء مثل السوائل أو اللبن حتى لا يتعود على تناول شراب أو طعام فى هذا الوقت من الليل .
- إن حنان الأم وحبا شىء ضرورى يحتاجه كل طفل منذ بدء حياته ، ويجعله فى نومه أكثر استقرارًا وراحة .

مشكلة التبول ليلاً فى الفراش

NOCTURNAL ENURESIS



يبدأ الطفل فى الاعتياد على ضبط المثانة والتحكم فى خروج البول فى فترة مبكرة تكون عادة قبل إتمام السنة الثانية . لكنه أحياناً يستمر الطفل فى عدم تحكمه فى خروج البول إلى سن متقدمة قد تصل إلى سن السادسة أو السابعة ، ويظهر ذلك خاصة أثناء الليل حيث يتكرر تبول الطفل فى الفراش .

• الأسباب :

لماذا يتبول بعض الأطفال فى الفراش رغم اكتساب غيرهم لعادة ضبط خروج البول ؟

(١) الإصابة بالالتهابات : وهذه مثل التهاب المثانة البولية ، أو قناة مجرى البول ، أو التهابات فتحة الشرج ، أو وجود ديدان تخرج منها وتتجول فى هذه المنطقة مسببة تهيجات للطفل واحتكاكا للأعضاء بهذه المنطقة .

— نقص كمية السوائل بالجسم ، مما يؤدي إلى تركيز البول وارتفاع نسبة الحموضة فيه .

— أحياناً يكون تضخم اللحمية خلف الأنف سبباً غير مباشر لذلك حيث تسبب للطفل صعوبة فى التنفس أثناء النوم مما يؤدي إلى الإجهاد والأرق وعدم الراحة فى فترة الليل ، وإجهاد الطفل بدنياً وذهنياً ، ومن ثم عدم قدرته

على الذهاب إلى الحمام لتفريغ مثانته ، مما يؤدي إلى تفرغها على الفراش أثناء النوم .

— أسباب عامة: مثل فقر الدم وسوء التغذية واضطراب الجهاز العصبي .
— وجود عيب خلقي بالعمود الفقري والنخاع الشوكي (مثل حالة : bifida Spina) .

— تقصير الآباء في إكساب أطفالهم العادات الحسنة والبعد عن العادات السيئة ، وفي هذه الحالة تستمر عادة التبول حتى بعد الوقوف على سبيلها البدني وعلاجه .

— التبول لأسباب نفسية : وهذا هو السبب الشائع وراء حالات التبول الليلي . حيث يعبر الطفل عادة بهذا التبول عن غضبه المكثوم وإحساسه بالإحباط . وهذا الغضب أو الإحباط له دوافع مختلفة مثل إحساس الطفل بالغيرة من أخيه ، أو بسبب تعرضه للعقاب ، أو إحساسه بالخزي لعدم الاهتمام بتلبية رغباته .

● العلاج :

— يجب أولاً فحص الطفل فحصاً طبياً شاملاً لاستثناء وجود أي أسباب عضوية .. حيث يتم فحص الجهاز البولي التناسلي بواسطة طبيب متخصص في المسالك البولية .. كما يشمل هذا الفحص أيضاً فتحة الشرج للتأكد من عدم وجود التهابات أو أسباب مهيجة للطفل .. كما يجري تحليل طبي معمل للبول والبراز للتأكد من عدم وجود خلل في تركيب البول أو عدم وجود ديدان في البراز . كما يفحص الطفل بواسطة أخصائي الأنف والأذن والحنجرة ، حيث يتم التأكد من عدم تضخم لحمية خلف الأنف . الأنف .

● وفي حالة عدم وجود أسباب عضوية ، يبدأ الاهتمام بفحص الجوانب النفسية في حياة الطفل ، وتصحيح أي مشاكل أو مضايقات يواجهها ، ويحتاج ذلك إلى استشارة الطبيب النفسي .

● إذا كان الطفل قد اعتاد التبول ، وجب أن يكون طعامه في المساء

بسيطاً خفيفاً ، وأن تمنع عنه الأطعمة الكثيرة التوابل منعاً باتاً وكذلك السوائل بما فى ذلك الشاى أو المياه الغازية ، وذلك قبل نومه مباشرة .

● يجب تدريب الطفل على العادات السليمة وكيفية التحكم فى عملية التبول ، ويوضع فى الاعتبار أن هناك اختلافاً واسعاً فى استجابة الأطفال للتدريب ، وليس هناك ما يدعو أبداً إلى الظن بأن أى طفل خالٍ من العلل البدنية لا يستطيع أن ينشأ ويدرب على ما ينبغى من عادات الإخراج ، إذا بذل أبواه ما يلزم من الجهد الخالص المتواصل . فإذا تخطى الطفل سن الثالثة دون أن يتعود الاحتفاظ بجفاف ملابسه ، كان هذا أمراً يستدعى الاهتمام حقاً . ولا بد حينذاك من أن يوضع له نظام يستبعد أى إسراف فى التوتر العقلى كلما أمكن ذلك كما يلزم أن تحدد ساعات معينة لنوم الطفل ويقظته ، فإذا كان فى سنته الأولى ، وجب أن تزيد ساعات نومه ليلاً وعند القيلولة ، ويمكن أن يضاف ساعتان إلى أوقات راحته بوضعه فى الفراش قبل مياعده المألوف بساعة ، وإبقائه فى الفراش صباحاً نصف ساعة وزيادة فترة راحته عقب وجبة الغذاء بساعة .

ويجدى هذا كثيراً مع الطفل كثير الحركة والجهاز العصبى المتوتر ، ويحفظ عليه طاقته .

— يحاول الآباء القيام بجولات تفتيشية ، لعلهم يستطيعون الوقوف على الميعاد الذى يقع فيه التبول ، فإذا وقفوا على ميعاد الساعة الحرجة . وجب أن يوقظوا الطفل ، وأن ينبهوه تماماً عند ذهابه إلى الحمام . كما يجب أيضاً أن يوقظوه فى الصباح المبكر إذا لزم الأمر .

— يجب عدم توبيخ الأطفال أو إذلالهم وذكر عيوبهم أمام ضيوف الأسرة أو الأقرباء أو الزملاء الذين هم فى مثل سنهم لأن ذلك يسبب للطفل إحباطاً وتأخراً واكتئاباً نفسياً ، بل يجب أن نذكر ونبين له فى وضوح ودقة كافة الأسباب التى تدعو إلى تغلبه على هذه العادة .

ومن أشكال الإيحاءات التى تستطيع الأم أن تستخدمها والتى تنفع كثيراً فى العلاج ، أن تُجلس إلى الفراش ابنها عقب ذهابه إلى السرير فى المساء ، وأن تدفعه إلى تكرار مثل هذه الجملة مرة بعد أخرى « سريرى نظيف فى

الصباح » وأن تخبره عن فائدة الاستيقاظ جافاً ، وعن المتعة التي سوف يشعر بها طوال النهار إذا انتصر في تلك المعركة خلال الليل ، فإن ذلك كله يدفع إلى الإبقاء على أهمية النظافة في عقل الطفل .
— تصرف مكافأة تشجيعية للطفل في حالة قيامه صباحاً بدون بلل ، بينما يحرم من هذه المكافأة اذا لم يستطع الحفاظ على فراشه جافاً .

● تمرين يساعد على مقاومة التبول في الفراش :
وأخيراً، هذا تمرين يمكن ممارسته بصفة منتظمة لمساعدة تقوية العضلات المختصة بالتبول ، وبالتالي يزيد من قدرة الطفل على التحكم في خروج البول أثناء النوم . كما أنه يصلح لعلاج حالة سلس البول عند الكبار .
والتمرين هو أن يقوم الطفل خلال أول مرة للتبول في الصباح بتكرار حبس البول عدة مرات ثم إخراجه .. أى يتبول قليلاً ثم يتوقف وهكذا .. ويفضل أن يجرى هذا التمرين في صورة مباراة أو لعبة مسلية مما يشجع الطفل على الاستمرار والوصول إلى أفضل رقم قياسي من عدد المرات .

الإصابات والحوادث INJURIES AND TRAUMA



● ابني بلع (عملة معدنية) .. ماذا افعل ؟

هذه الحالة من الحوادث الشائعة التي يتعرض لها الأطفال ، والتي قد ينتج عنها مضاعفات شديدة ، حيث يقوم الطفل بالتقاط جسم غريب (مثل البلى أو العملات المعدنية أو المسامير) وبلعه دون وعى .
إذا كانت الأجسام ليست حادة (مثل العملات المعدنية) فقد تمر بسلام خلال القناة الهضمية ، وتخرج مع البراز ، وعلى الأم أن تلاحظ ذلك خلال ١-٣ أيام .. إذ أنها قد تنحشر بالمرىء ، فتسبب ألماً بالصدر تجاه الموضع المحشورة به من المرىء .. وهنا يجب استشارة الطبيب ، ويمكن استخراج هذا الجسم المحشور بواسطة منظار المرىء والمعدة .

— أما إذا كان الجسم حادًا (مثل المسمار) فقد يحدث جروحًا أثناء مروره بالقناة الهضمية ، ويدل على ذلك خروج دم مع البراز ، أو ربما من الفم . وهنا ننصح بأن يتناول الطفل « ساندوتش » مربى مع طبقة خفيفة من القطن ليسهل مرور الجسم الحاد بسلام . وفى الحالات السابقة يمكن عمل أشعة على القناة الهضمية لبيان مسار الجسم الغريب .

وقد يحدث أحيانًا ، ولسوء حظ الطفل ، أن يمر الجسم الغريب (مثل البلى) إلى الحنجرة أو القصبة الهوائية .. أى يسلك مسلك الجهاز التنفسى .. وهذا يحدث إذا كان الطفل يضحك أو يتكلم واضعاً هذا الجسم بفمه .

وهذه الحالة تُعالج علاج « الشربة » .. أى مرور مضغطة طعام فى اتجاه خاطئ فى تناول الطعام ، أو الضحك ، أو الكلام أثناءه . وسواء مع الجسم الغريب أو فى حالة الشربة قد يظهر على الطفل علامات اختناق حيث يزرّق لونه (الشفتان على الأخص) ، يوجد صعوبة بالغة فى التنفس ، ويعانى من ألم تجاه الحنجرة أو القصبة الهوائية .

● علاج الشربة CHOKING :

— تحاول الأم فى البداية إدخال أصبعها فى فم الطفل لاستخراج الجسم الغريب أو مضغطة الطعام من الفم ، ولكن بعناية وحذر شديد حتى لا تتسبب فى دفعه للوراء فى اتجاه البلعوم أو الحنجرة .

— أما الحل الثانى ، وهو الحل الأمثل ، أن تقوم الأم ، أو الأب بالتقاط الطفل على الفور ، وقلبه رأساً على عقب (أى يكون رأسه لأسفل ورجلاه لأعلى) ثم التخبيط على ظهره بشدة عدة مرات .. أو يوضع الطفل مائلاً على ساق المسعف ، إذا كان كبير السن نسبيًا ، ثم يضرب على ظهره . وذلك كما يتضح من الشكل التالى .



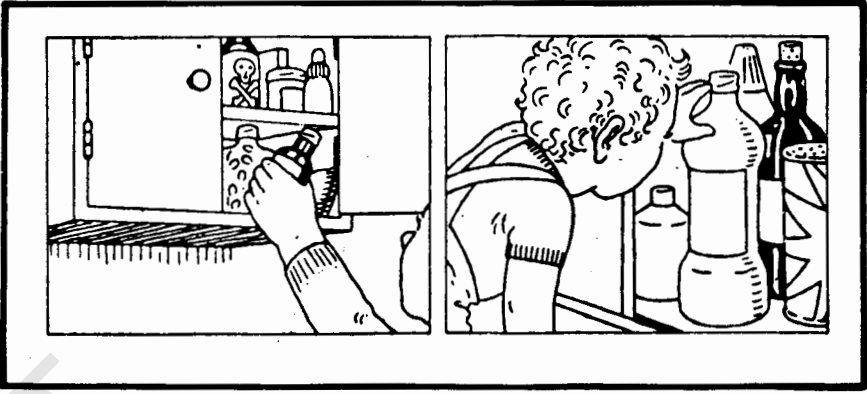
علاج الشرقة

● دخول جسم غريب إلى أنف الطفل :
وقد يحدث أحيانا أن يلتقط الطفل أثناء اللهو جسمًا غريبًا ويدخله إلى أنفه .. وهي حالة خطيرة قد تسبب له الاختناق إذا وصل الجسم من الأنف إلى الحنجرة أو القصبة الهوائية .. فكيف تتصرف الأم في هذه الحالة ؟
قومي بفتح فم الطفل عن آخره ، وانفخي في فم الطفل نفخة قوية وطويلة على قدر المستطاع . من المنتظر أثناء ذلك أن يسقط الجسم الغريب من فتحة أنف الطفل إلى الخارج ، فإن لم يحدث ذلك بعد أول محاولة استدعى الطبيب فورًا .

● ابني بلع «سم الفئران» .. ماذا افعل ؟

أغلب حالات التسمم عند الأطفال يكون سببها تناول أدوية خاصة بالكبار ، أو التسمم بالمحاليل مثل الكيروسين أو البوتاس ، أو بمواد أخرى مثل سم الفئران .

وعادة يكون رد فعل الجسم تجاه دخول السم إليه حدوث قيء وإسهال



احذر وجود أى دواء او مادة سامة بالقرب من متناول الطفل

لطرده المادة السامة للخارج .. وإذا لم يفلح الجسم فى التخلص من المادة السامة ، ووصلت إلى تيار الدم فإنها تحدث خللاً بأجهزة الجسم المختلفة ، وقد يصاب الطفل بغيبوبة ، ويتوقف التنفس والقلب ، وربما يموت .

ويمكن للأُم معرفة نوع بعض أنواع السموم من رائحة فم الطفل (مثل البنزين والكبروسين) ، أو من وجود علامات احتراق على الشفاه والقم (مثل البوتاس والصودا الكاوية وماء النار) .

© الإسعافات : (لكل حالات التسمم) :

— استدعاء الإسعاف أو الانتقال لأقرب مستشفى على الفور .. ويجب على الأبوين ضرورة الاحتفاظ بأى زجاجات أو علب أدوية توجد بالقرب من الطفل المصاب ، والاحتفاظ بأى شئ يتقيأه لتحليله فيما بعد . وتعطى هذه الأشياء للطبيب المعالج لمساعدته فى معرفة نوع المادة السامة . — يُساعد المصاب على التقيؤ ، وذلك بوضع إصبعين فى حلقة وتحريكهما .

— يُعطى المصاب حوالى لتر لبن فاتر لتخفيف السم وإبطاء امتصاصه خاصة مع القلويات القوية (مثل البوتاس) والسموم الأكالة (مثل ماء النار) أو السموم البترولية (مثل الجاز والبنزين) .. ويجب الحذر من إعطاء الطفل أى شئ عن طريق الفم إذا كان فاقد الوعي لئلا يصاب باختناق .

— يحظر إثارة التقيؤ في حالات التسمم بالسوائل الضارة بالأنسجة ، لأن إعادة استرجاعها يعنى زيادة تعرض أنسجة الفم والمرىء لها .. وهذه المواد تشمل :

- البوتاس والصودا الكاوية والنشادر .
- الكيروسين والبنزين والنتر .
- الفنيك وسوائل التبييض (الكلور) .
- سائل تلميع المعادن وسائل ورنيش الاحذية .
- الصابون السائل ومنظفات السجاجيد .

● ابنى عضه كلب .. ماذا افعل ؟

تكنم خطورة عضه الكلب فى أمرين هو أن أسنان الكلب قد تكون مأوى لجراثيم خطيرة ، خاصة الكلاب الضالة ، ومن أهم هذه الجراثيم هى ميكروب مرض التيتانوس (tetanus) المسمى بالكزاز ، وفيروسات مرض الكلب أو السعار (rabies) .. وكلاهما من الأمراض الخطيرة .

أما الأمر الثانى فهو أن أسنان الكلب حادة مدببة وهذا يعنى سهولة أن تخترق الجلد ، وتحدث إصابات عميقة مما يسهل مرور الميكروبات لتيار الدم بعد اختراق خط الدفاع الأول - الجلد .. لذلك فإن المعضوض بالكلب يجب أن يسارع بالتوجه لمستشفى الكلب لأخذ التطعيم الواقى من مرضى التيتانوس والسعار . ويؤخذ تطعيم السعار (مرض الكلب) فى ٢١ حقنة تحت جلد البطن . وقد أمكن حديثاً الاستعاضة عن هذه الطريقة المزعجة بأخذ التطعيم فى العضل فى ثلاث حقن متتالية .

أما الإسعافات التالية فهى تختص بالحالات البسيطة التى لاتنفذ فيها أسنان الكلب إلى الجلد ، كما يجب العمل بها لحين الوصول إلى المستشفى فى حالة الإصابات الشديدة .

الإسعافات :

- يُغسل حول الجرح بالماء والصابون ويغسل الجرح بماء الأكسجين .
- يوضع مرهم مضاد حيوى للجلد مثل جاراميسين Garamycin ثم يغطى

بشاش معقم ويربط (يمكن استعمال عجينة الثوم بدلاً من المضاد الحيوى ..
كما سيتضح)
— إذا ظهر ألم بمكان الإصابة أو تورم فيجب استشارة الطبيب .
— إذا أمكن اصطياد الكلب فافعل ، ففحصه يمكن إنقاذ المصاب من مضايقات كثيرة إذا ثبت عدم إصابة الكلب بالسعار .

اعشاب طبيعية فى خدمة المصابين .:

هذا ولا يزال للنباتات والأعشاب الطبيعية دور فى علاج بعض حالات الإصابات .. وهذه بعض النماذج منها واستخداماتها فى العلاج :

- علاج الجروح الملوثة :
الثوم .. مضاد حيوى فعال لعلاج الجروح المتقيحة .
لنبات الثوم تأثير قاتل لأنواع كثيرة من الجراثيم بما فيها البكتيريا والفيروسات والفطريات وكذلك بعض الديدان الطفيلية .
ولذلك استخدم الثوم بنجاح ، من خلال إحدى الدراسات ، فى علاج مرض الحمى الشوكية وهو الناتج عن نوع خطير من البكتيريا يسمى *Cryptococcus Neoformans* .. وذلك عن طريق تناول الثوم بالفم أو حقن خلاصة الثوم بالعضل أو الوريد من خلال نظام محدد للعلاج .
كما استخدم الثوم كمضاد حيوى لعلاج أمراض أخرى كثيرة مثل: مرض الجذام - الدوسنتاريا الأميبية - العدوى الفطرية للمهبل - مرض السل - مرض الدفتيريا - مرض التيفود .

ومن الطريف أن العالم الفرنسى لويس باستير كان أول من أشاد بفائدة الثوم كمضاد مطهر للجروح وقاتل للميكروبات .

ونظرًا لهذا المفعول المتميز لنبات الثوم كمضاد حيوى ، علاوة على مفعوله المساعد على الشام الأنسجة ، فإنه يمكن استخدامه موضعياً فى علاج بعض الإصابات والجروح وذلك على النحو التالى :

● عجينة الثوم :

تقشر بضعة فصوص من الثوم ، وتطحن جيدًا لصنع عجينة . تستخدم هذه العجينة لتطهير الجروح المتقيحة ، أى التى امتدت إليها العدوى بالجراثيم وتأخر الشفاء ، أولتطهير أى جرح ملوث مثل عضه الكلب . ويكون ذلك بوضع مثل هذه العجينة على مكان التلوث لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث مرات يوميًا .. مع مراعاة عدم بقاء العجينة لأكثر من ذلك لأن الزيت الناتج عن طحن الثوم قد يضر الأنسجة اللحمية .

● كمادات الثوم :

وهذه طريقة أخرى بديلة للطريقة السابقة . وفيها يصنع خليط من المكونات التالية ، ويوضع على مكان الجرح الملوث ، ويلف بضمادة تستبدل يوميًا والمكونات ، هى :

— ١٠ جرام من عصير الثوم .

— ٩٠ جرام من الماء .

— ٢ جرام من الكحول الأيضى .

● استخدام الثوم كغسل لتطهير الجروح :

يحضر هذا الغسل عن طريق نقع ٦ فصوص من الثوم فى ١ لتر ماء لليلة كاملة ، ويستخدم هذا المنقوع كغسل .. أو لتحضير غسل أقوى فى المفعول ينقع ٣٠ جرامًا من الثوم فى نصف لتر خل لمدة ١٠ أيام .

● المريمية (Sage) لتطهير الجروح :

تجفف كمية من نبات المريمية ، وتطحن جيدًا لصنع مسحوق أو بودرة وتستخدم هذه البودرة موضعياً لتطهير الجروح الملوثة .

● علاج الحروق :

لتخفيف الألم الناتج عن الحروق السطحية بالجلد ، ومقاومة حدوث التهاب بالجلد تستخدم الطماطم أو نبات الصبار على النحو التالى :

- الطماطم .. كعلاج للحروق :
- تُقطع ثمرة طماطم طازجة ومغسولة إلى نصفين ، ويوضع سطحهما الداخلى فوق مكان الإصابة .
- العلاج بنبات الصبار :
- يدهن مكان الإصابة بطبقة من كريم نبات الصبار Aloe Vera gel .

● علاج لدغ الحشرات :

● العلاج بالثوم :

- ينظف مكان اللدغة ، ثم يدلك جيدًا بأجزاء من فصوص الثوم المفرومة الطازجة .
- يعمل الثوم على تطهير المكان المصاب ، ومقاومة مفعول سموم الحشرة التى قد تمتص إلى الجسم عن طريق الجلد .

● علاج لدغ النحل بالخل وعصير الليمون :

- لدغة النحلة (الأنثى) : وهذه تتميز بتأثير حامضى ، ولذلك فإنها تعالج ، أو تُعادل ، بمحلول قلوئى مثل بيكربونات الصوديوم .
- لدغة دبور النحل : أما هذه فتتميز بتأثير قلوئى ، ولذلك فهى تعالج بغسل المكان المصاب بمحلول حامضى مثل الخل أو عصير الليمون .

● الكدمات والرضوض :

● جذور اللفت :

- يساعد نبات اللفت على تصريف الدم من مكان الإصابة . ولهذا الغرض تقشر حبة لفت كبيرة ، بعد غسلها جيدًا بالماء ، وتقطع إلى نصفين ، ويتم وضعهما على مكان الكدمة أو الإصابة لمدة ١٥-٣٠ دقيقة . ويكرر ذلك عدة مرات .

● لبخة العسل الأسود :

- تؤخذ كمية مناسبة من العسل الأسود ، وتفرد على قطعة شاش سميك ،

وتوضع على مكان الإصابة ، ثم تربط بضمادة فى مكانها لعدة ساعات .

.لبخة الموز :

تؤخذ قشرة موز ، وتوضع على مكان الإصابة بحيث تلامس الجلد بسطحها الداخلى ، ثم تثبت فى مكانها بضمادة مبللة بالماء البارد .
يساعد قشر الموز على تسكين الألم وزوال الزرقان الناتج مكان الإصابة .



obeikandi.com

جداول الكتاب



(١) القيمة الغذائية لبعض الأطعمة :

الميعاد	المرض	تؤخذ الجرعة عن طريق
الأسبوع السادس (فى بعض المناطق فقط)	السل	الحقن تحت الجلد
من الشهر الثالث	الدفتيريا الثلاثى التيتانوس السعال الديكى شلل الأطفال	الحقن تحت الجلد نقط بالفم
من ٥ - ٦ شهور	الدفتيريا الثلاثى التيتانوس السعال الديكى شلل الأطفال	الحقن تحت الجلد نقط بالفم
من ٩ - ١١ شهر	الدفتيريا الثلاثى التيتانوس السعال الديكى شلل الأطفال	الحقن تحت الجلد نقط بالفم
من ١٣ - ١٥ شهر	الحصبة التهاب الغدة النكفية الحصبة الألمانية	الحقن تحت الجلد
فى سن المدرسة تؤخذ جرعة إضافية للدفتيريا والتيتانوس وشلل الأطفال		

(٢) جدول تغذية الطفل عند الفطام منذ الشهر (الرابع) .

(٥ - ٦ شهور)	(٤ شهور)
● الصباح الباكر : لبن الثدي أو الببرونة . ● الإفطار : صفار البيض المسلوق ٢ الطعام + نشويات . ● الغذاء : ملعقة لحم أو سمك بوريه + ٣ ملاعق خضروات + ماء أو عصير فاكهة . ● بعد الظهر : موز أو عصير فاكهة + لبن الثدي أو الببرونة . ● العشاء : لبن الثدي أو الببرونة .	● الوجبة الأولى : لبن الثدي أو الببرونة ● الوجبة الثانية : نصف كمية لبن الثدي أو الببرونة + ملعقة أو ملعقتين من البوريه ثم بقية لبن الصدر أو الببرونة . ● الوجبة الثالثة : لبن الثدي أو اللببرونة ● الوجبة الرابعة : لبن الثدي أو الببرونة ● الوجبة الخامسة : لبن الثدي أو الببرونة
(٩ - ١٢ شهر)	(٦ - ٨ شهور)
● الصباح الباكر : عصير فاكهة والماء . ● الإفطار : نشويات + بيض مسلووق + خبز + لبن . ● الغذاء : جبن - سمك - لحم - لحم دجاج أو كبد - خضراوات - عصير فاكهة . ● العشاء : جبن - زبد - فاكهة .	● الصباح الباكر : عصير فاكهة والماء . ● الإفطار : نشويات + بيض مسلووق + خبز + بزيده + لبن . ● الغذاء : لحم - سمك - جبن - بوننج + لبن - فاكهة - عصير فاكهة . ● العشاء : لحم - جبن ع لبن .



(٣) معدل زيادة وزن الطفل خلال فترات النمو المختلفة :

معدل زيادة الوزن	عمر الطفل
٧٠٠ جرام شهرياً	● الوزن عند الولادة : (٣ - ٣ ¼ كيلو جرام)
٦٠٠ جرام شهرياً	● أول ثلاثة شهور
٤٥٠ جرام شهرياً	● ثانى ثلاثة شهور
٣٠٠ جرام شهرياً	● ثالث ثلاثة شهور
	● رابع ثلاثة شهور (حتى بلوغ سنة واحدة)



(٤) جدول مواعيد ظهور الأسنان اللبنية واستبدالها بالأسنان الدائمة :

● الأسنان اللبنية :

ميعاد الظهور	نوع الأسنان
٧ - ٨ شهور	● القواطع الوسطى السفلى
٨ - ٩ شهور	● القواطع الوسطى العليا
١٠ - ١١ شهراً	● القواطع الجانبية العليا
١١ - ١٢ شهراً	● القواطع الجانبية السفلى
١٣ - ١٤ شهراً	● الضروس الأمامية
١٧ - ١٩ شهراً	● الأنياب
١٩ - ٢٥ شهراً	● الضروس الخلفية

● الأسنان الدائمة :

ميعاد الظهور	نوع الأسنان
٦ - ٧ سنوات	● الضرس الأول
٦ - ٨ سنوات	● القواطع الوسطى
٧ - ٩ سنوات	● القواطع الجانبية
٩ - ١١ سنة	● الأنياب
١٠ - ١١ سنة	● الضرس الطاحن الأول
١١ - ١٣ سنة	● الضرس الطاحن الثاني
١٢ - ١٣ سنة	● الضرس الثاني
١٧ - ٢٢ سنة	● الضرس الثالث (ضرس العقل)

(٥) القيمة الغذائية لبعض الأطعمة :

مجموعات الغذاء	الأنواع	المحتويات
البروتينات	الدجاج - السمك - البيض - الجبين .	بروتين - دهون - حديد - فيتامين ا ، د ، ب .
اللبن ومنتجاته	اللبن - الكريم - الزبادى آيس كريم - جبين .	بروتين - دهون كالسيوم فيتامين ا . د . ب .
الخضراوات الخضراء والصفراء	الكرنب - السبانخ - الخس	الأملاح المعدنية .
الفواكه الحمضية	الليمون - البرتقال - الطماطم	فيتامين ج .
الخضراوات والفواكه الأخرى	بطاطس - جزر - قرنبيط مشمش - برقوق .	نشويات . فيتامين ا . ب . ج
الدهون	الزبد - الزيوت النباتية	فيتامين ا . د
الفواكه والنشويات	بطاطس - جزر - قرنبيط مشمش - برقوق .	نشويات . فيتامين ا . ب . ج

