

موسوعة الطفل

## صحة وعافية

(أسس الرعاية الصحية والغذائية للأطفال)

خالد سعد النجار

## بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٢]  
﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]  
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]

أما بعد.. فإن أصدق الحديث كتاب الله، وأحسن الهدي هدي محمد - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار، ثم أما بعد ...

«الرعاية الصحية للأبناء» جزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية، ولا تقل أبداً في أهميتها عن الرعاية السلوكية والنفسية، فبناء جسد سليم يتواكب مع بناء نفس سوية، كلاهما مطية للفرد نحو الإيجابية الذاتية بعون الله تعالى، ولهذا فإن تجاهل هذا الركن الهام يعتبر بتر للعملية التربوية وعرقلة لوصولها إلى غايتها المنشودة.

ولذلك يُعاب على بعض من كتبوا في مجال التربية اقتصارهم على الأمور النفسية والسلوكية فقط، ولعل لهم العذر في هذا نتيجة غياب الخلفية

الطبية لديهم، مما جعلهم يحجمون عن الخوض في هذا المجال، أما بالنسبة لنا فالخلفية الطبية وعملنا في تحرير الصفحات الطبية في الكثير من المجلات العربية طيلة عقد من الزمن، كانت أكبر حافز لي على تبني فكرة سد هذه الثغرة ومعالجتها، في محاولة لأن يخرج هذا «الجمع الطيب» في صورة شبه شاملة ومتكاملة.

لذلك حرصت كل الحرص على أن تكون المرحلة الثالثة والأخيرة من هذا العمل خاص بالجانب الصحي والتغذوي للطفل كما وعدت القارئ في بداية هذا المشروع الموسوعي المقسم على ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: (الرعاية الدينية والتربوية للأبناء)
- المرحلة الثانية: (الرعاية النفسية والسلوكية للأبناء)
- المرحلة الثالثة: (الرعاية الصحية والغذائية للأبناء)

وبهذا تتبلور الفكرة التي قصدت تقديمها لكل أب وكل أم، في محاولة لمحو الأمية التربوية التي تخيم على أغلب مجتماعتنا إلا من رحم ربي، ولا أجد أفضل من عبر عن مشروعني هذا، من هذه الكلمات الجامعة والماتعة للأستاذة (منى يونس)، التي وجدت في عباراتها صدى كبير لما أردت من هذا العمل بمراحله الثلاث، حيث كتبت تقول:

هناك أمرًا تصطدم به كثير من الأمهات لأول مرة في السنة الأولى من مسيرة التربية، ومفاده أن التصور المسبق لعملية التربية كان وهماً لا أساس له، ولا أركان، ولا حتى بنيان.

فتصور معظمنا قبل خوض التجربة أن التربية هي عبارة عن حياة ملؤها الاستمتاع بالأمومة، والتمتع التام بنعمة الطفل، والسعادة العارمة للقيام بهذا الدور، ولما لا؟! ألم تتوفر لها العزيمة والإرادة على حسن القيام بالمهام التربوية؟ ألم تسبق عملية الولادة نية صادقة على تربية ذلك الضيف الجديد على دنيا الناس بما نسميه «التربية الإسلامية».

لقد غاب عن أذهاننا أن التربية هي مزيج من التعب، والألم، والسعادة، والحزن، والفرح، والدموع، وكثير من الهموم والقلق.. الأمر ببساطة هو ضرورة توقع المتاعب والمشاكل وحسن الاستعداد لها.

ونقصد بالمشاكل تلك المشاكل الطبيعية التي تواجهها كل الأمهات في مشارق الأرض ومغاربها، وهي ليست في حقيقة الأمر مشاكل، ولكننا نحن نسميها كذلك لا لشيء سوى وقوفنا أمامها حائرين مضطربين، ولكنها في حقيقة الأمر أمور طبيعية

فالطفل يولد ومعه خصائص لشخصيته المستقلة التي سوف تنمو يوماً بعد يوم وساعة بعد أخرى. إما أن يكون خجولاً بعض الشيء، أو عدوانياً، أو مشاكساً، أو...أو...أو، وبالطبع تلعب الوراثة والبيئة المحيطة دورها في بلورة تلك الخصائص وتدعيمها.

فما نريد قوله: لا داعي للاضطراب أو القلق عند ظهور بعض «المشكلات» البسيطة. فهي في النهاية أمور طبيعية طالما لم تتميز في جوهرها بالتطرف الشديد أو «المرضية».

أما الأمر الثانوي الذي يجدر الإشارة به أن «مفهوم حسن التربية» يبدأ في السنين والشهور الأولى «بالرعاية»، وهي كلمة تشمل كافة أنواع الرعاية الصحية، البدنية، والنفسية. فطفلك - عزيزتي الأم- يحتاج منك منذ يومه الأول إلى أن يشعر بحبك له وحنانك ورعايتك له؛ وإن كان لكل أمر حقيقة، فحقيقة حب الأم لوليدها هو بذلها كل جهد في سبيل رعايته، والحفاظ عليه.

وفي مرحلة طفلك الأولى تمثل «الرعاية الصحية» أبرز جوانب الرعاية.. وإن كان الأمر كذلك فلا تصغري من شأن ابتسامتك، وحنانك الدافئ، وصوتك العذب.. الرضاعة، تغيير الحفاضات، تنظيف جسم الصغير بصفة دورية، هي أمور تعتبر أساسية ورئيسية... قد تبدو لك أمور تافهة، عادية، لا داعي للتركيز عليها وذكرها، ولكن نذكرك بتلك الأمور الآن لعدد من الأسباب:

١ - فصل كثير من الأمهات بين هذه الأمور وما تسميه بعضهن «بالتربية الإسلامية»، بالرغم أن التربية والتنشئة هي وحدة كاملة لا يمكن تجزئتها -هو أمر للأسف شائع- فكل أمر من شأنه يؤدي في النهاية إلى بناء الشخصية المسلمة السوية الصالحة هو لبنة في صرح «جيل المسلم الصالح».

٢ - اعتبار كثير من الأمهات -للأسف للمرة الثانية- أن تلك الأمور البسيطة بالرغم من أهميتها أقل ثوابًا أو أقل أهمية من «تحفيظ القرآن

الكريم» أو «إلزامه بالصلاة»، الأمر ليس كذلك، رحم الله سيدنا أبو بكر رضي الله عنه حينما قال: (لكل وقت عبادة). فلكل وقت مهامه وخصائصه.

٣ - رؤية معظم الأمهات هذه الأمور وكأنها أمور عادية، تقوم بها كل أم وكل أب يوميًا في شتى بقاع الأرض، ومنذ ولادة أول طفل لسيدنا آدم حتى قيام الساعة: الرضاعة، رعاية الصغير حتى ينام، الابتسامة في وجهه، ولكن المشكلة الحقيقية هي «كيف؟».

كيف تقوم كل أم بهذه المهمة؟ هل هي أعمال ممتزجة بالصبر، والحنان، والعطف، والدفع، أم هي أمور روتينية تعلو وجهاً «عبوساً» وشفاه متأففة.. هذا هو الفرق.. وهذا هو السبب.. رؤيتنا لطفل مبتسم ومقبل على الحياة، محب لوالديه، وبالتالي محب لكل ما يُلقى على مسامعه من هذين المحبين له، سواء أكان دعاء أو حديثاً.. آية قرآنية أو سيرة لصحابي جليل -رضي الله عنهم- أجمعين.

إن مرحلة «الرعاية» هي المقدمة الرئيسية لما سيلحق ذلك.. تعليم، وتفهم، وتنشئة.<sup>(١)</sup>

هذا وقد راعيت في صياغة هذا «الجمع الطيب» ما يمكن أن نسميه بتغيرات حدثت في ذوق القارئ، وذلك بتأثيرات كثيفة من وسائل وعوامل مختلفة منها: الإنترنت والفضائيات ووسائل الاتصال المتنوعة... فلقد أصبح ذوق القراءة يجنح «للمختصر المفيد» ويتخوف من الكتل النصية

(١) حسن التربية. سؤال كل أم جديدة / أ/ منى يونس

المتطولة، ويبحث من الوهلة الأولى عن المعلومة بسرعة، دون مراعاة لكل الحشد من البراهين والأدلة وغيرها مما يحمله السياق في كل نص. وإن كنا لا نسلم بسلامة كل هذه التحولات، ولكن من المهم ومن الواجب مواكبتها، والأخذ بما يفيد منها.

ولهذا أعرضت عن الكثير من التفاصيل التي تخص الجانب الطبي للأمراض من: روايات تاريخها المرضي، وإحصائيات انتشارها عالمياً، والطرق الطبية والمخبرية في تشخيصها، ومجاهل وتفصيلات الطب الشعبي ... وغيرها الكثير مما لا يهم ذوق القارئ كما ذكرنا، فاقترصت على أعراض ومظاهر المشكلة المرضية والطرق العملية لمواجهتها والتعامل معها، في صورة نقاط متدرجة ومختصرة قدر الإمكان.

بل تجاوزت كل مشكلة طبية يندر حدوثها أو تخص مجتمع بعينه تجنباً للإطالة، ولكي لا يكبر حجم الكتاب بصورة ربما ترهب القارئ العادي من مطالعته، وإضافة إلى ذلك تجنبت التفاصيل الطبية الدقيقة التي ربما تحول الكتاب إلى مرجع طبي بحت، وركزت على الأهداف الإرشادية التي هي مقصودنا الأساسي، وجعلت صياغتها في صورة موضوعات مختصرة وغير متعلقة ببعضها البعض، حتى يتسنى للقارئ المطالعة في الكتاب من أي مكان يريده، فيكفي أن يختار من الفهرس الموضوع الذي يرغب بمطالعته، ثم يبدأ بعدها بالمطالعة دون مقدمات أو تأصيلات سابقة، أو تعليقات وتعقيبات لاحقة تخص هذا الموضوع.

أما عن المواضيع العصرية فقد كانت موضع اهتمامي وأذكر منها على سبيل المثال: «التهابات الحفاضات .. مشكلة لا مفر منها». «أضرار المحمول .. نصدق أو لا نصدق». «الحيوانات المنزلية بين القبول والرفض». «أطفالنا وخطر الوجبات السريعة». «تفوق ابنك الدراسي يبدأ باختيار طعامه». «تعاطي المنبهات أوقات الامتحانات»... وغيرها الكثير مما لا يتسع ذكره في هذه المقدمة.

كما سيلحظ القارئ في بعض مواضيع الكتاب أن هناك العديد من الأمراض التي تصيب الصغار والكبار على حد سواء، لذلك آثرت أن أعرضها بشكلها العام ليستفيد منها الكبير نفسه الذي يطالع الكتاب من أجل منفعة الصغير أيضا، وأذكر من هذه الموضوعات على سبيل التمثيل: فيروس (ج/ C)، والحزام الناري، وأمراض الكمبيوتر....

وهذا الأمر ينسحب أيضا على الموضوعات الغذائية، بل يظهر فيها بشكل أوضح، خاصة وأن الغذاء يشترك فيه الجميع، وإن كان الكتاب موجها لقضايا الصغير، لكن لا مانع أيضا من الشمول الذي يفرضه الموضوع، وحتى يصبح العرض متكامل وأشبه بوجبة ثقافية راقية ينتفع بها الكل: صغارا وكبارا.

وأخيرا... فلقد بذلت قصارى جهدي في أن يخرج هذا المشروع العلمي التربوي بمراحلته الثلاثة على الوجهة التي أردت من نفع القارئ البسيط (الأب/الأم) والقارئ المتبحر على حد سواء، وأرجو أن أكون

قدمت «منارات عملية» في تربية النشء المسلم، ينفع الله تعالى بها أمة الإسلام قاطبة.

والله أسأل أن يكتب لهذا الجهد المتواضع القبول الانتشار والنفع لعامة المسلمين، وأن يجزل الثواب لجامعه وناشره وقارئه، وأن يجعله زاداً لنا يوم لقائه، إنه على كل شيء قدير، وهو حسبنا ونعم الوكيل.

وكتبه  
أبو مهاب  
د. خالد بن سعد النجار  
أرض الكنانة: مصر  
٠٠٢٠١٢٩٥٩٦٦٥٨

alnaggar66@hotmail.com

alnaggar66@yahoo.com

موسوعة الطفل

---

طفلك في المهد

- حدث الولادة... حديث كل أم
- من الرضاعة إلى الفطام
- التهابات الحفاضات .. مشكلة لا مفر منها
- صفراء حديثي الولادة
- مغص الأطفال الرضع

موسوعة الطفل

---

## حدث الولادة ... حديث كل أم

لعل الحدث الأهم في حياة المرأة «ولادة طفلها الأول»... الولادة الأولى تعني تحولاً كبيراً في حياتها. ويتمثل ذلك بشعورها العميق بالنضج وقدرتها غير المحدودة على العطاء... فهي تغذي للمرة الأولى كائناً آخر من جسدها، وتشعر بأنها مسؤولة عنه وعن تطوره وأمنه. مما ينطوي على تغيرات عاطفية وشعور بالمسؤولية. حيث تترجم مشاعر الأمومة والعطاء إلى أفعال يمكن ملاحظتها وقياسها. <sup>(١)</sup>

يبدو الطفل بعد ولادته مباشرة بلون أحمر داكن، وتكسوه طبقة من الطلاء الدهني الذي هو عبارة عن مادة لزجة كانت تسهل حركته في رحم أمه، وتحمي جلده من السائل الأمينوسي الموجود بالرحم، وتفيد بعد الولادة في حماية بشرة الطفل من الإلتانات الجلدية.

ويكون الطفل حديث الولادة الطبيعي نشيطاً يبكي بشدة ويتحرك بشدة، ويمكن أن يرضع من الثدي والدته مباشرة، ويكون وزنه الطبيعي عند الولادة من ٢.٥ - ٤.٥ كجم، ومحيط رأسه ٣٥ سم، وطوله ٥٠ سم. ظواهر طبيعية بطفلك الوليد

■ من الظواهر الطبيعية الملاحظة خلال الأيام الأولى حدوث تقشر في جسم الوليد، وظهور حبيبات ناعمة بيضاء على الوجه تسمى «الدخنية».

---

(١) اللقاء الأول بين الأم ووليدها.. ما أهميته؟ د. أميمة محمد عمور/ بتصرف يسير

■ يصاب أكثر من ٥٠% من الأطفال بطفح جلدي في اليوم الثاني أو الثالث من العمر يسمى «الحمامى». يتكون هذا الطفح من بقع حمراء يصل قطرها إلى ١.٢٥-٢.٥ سم وسطها حبوب بيضاء، وتبدو كأنها عضات حشرة. قد تكون غزيرة، ومستمرة في الظهور، كما أنها قد توجد في أي مكان على سطح الجسم، وسببها غير معروف، وهي غير ضارة، وتختفي من تلقاء نفسها في الأسبوع الثاني من العمر (نادراً ما تستمر لأربعة أسابيع).

■ هناك بعض الأطفال يولدون وعلى بشرتهم طبقة زغبية دقيقة من الشعر يطلق عليها «زغب الحمل». ووظيفة هذا الشعر حماية البشرة من السائل الرحمي الذي كان يسبح فيه الطفل بالرحم. ولكن هذا الشعر الضعيف سرعان ما يتساقط بعد بضعة أسابيع.

■ من الطبيعي أن يحدث تورم بسيط في الثديين بعد الولادة بأيام في الذكور والإناث على السواء، ويجب هنا عدم عصر ثدي الطفل نهائياً.

■ حدوث ازرقاق في الأطفال حديثي الولادة في بعض الأحيان لا يمثل خطراً إذ أنه يحدث لأسباب بسيطة كتقلص الأوعية الدموية عند التعرض لجو شديد البرودة.. أما الزرقة المركزية، وهي: ظهور اللون واضحاً في فم الطفل ولسانه، فهي من الحالات الحرجة - خاصة المترافقة مع صعوبة في التنفس - التي تستدعي سرعة عرض الطفل على الطبيب المختص، أو التوجه لأقرب مستشفى، وهذا الازرقاق المركزي ينتج عادة عن مرض في أحد أجزاء الجسم الحيوية وتعني أن هناك نقصاً في كمية الأكسجين الذي

يحملة الدم، ويؤدي هذا النقص إلى تأثير خطير على أداء المخ لوظائفه إذا استمر مدة طويلة.

■ قد يظهر حب الشباب لأيام على وجه الطفل، ويزول من تلقاء نفسه. ويكون أساساً عبارة عن نتوءات جلدية صغيرة حمراء اللون... يبدأ هذا الطفح في الأسبوع الثالث إلى الرابع من العمر، ويستمر حتى أربعة إلى ستة أشهر، والسبب في ظهور هذا الطفح كما يبدو هو انتقال الهرمونات «الأندروجين» من الأم للطفل قبل الولادة مباشرة، وما دام ذلك مؤقتاً فلا توجد ضرورة للعلاج. بل إن استخدام الزيت أو المرهم قد يزيده سوءاً؛ لذا ننصح بتجنبه.

■ قد يلاحظ خروج مادة مخاطية من الفرج عند البنات، وقد تترافق هذه المادة مع مسحات دموية بسيطة «الدورة الشهرية الكاذبة»، وهذا السيلان الدموي يتوقف وحده بعد أيام.

■ يفرغ الوليد الطبيعي البول والبراز في اليوم الأول من الولادة عادة، وقد يتأخر قليلاً، أما إذا تأخر إفراغ البول أو البراز لأكثر من يومين فيجب أن يفحص الطفل لدى طبيب مختص.

■ قد تبدو عينا طفلك محولتين في الأسابيع الأولى بعد ولادته لأنهما في هذه المرحلة تفتقدان إلى العضلات للتحكم فيهما.

■ من الشائع جداً بالنسبة لكل من الصبيان والبنات أن يولدوا وأعضاؤهم الجنسية متورمة قليلاً.

■ تبدو ساقا طفلك ملفوفتين على بعضهما، ولا يتمكن من مدهما في المرحلة الأولى بعد ولادته، وتبدو حالته بعد الولادة شبيهة بوضعه أثناء وجوده في رحم أمه.

■ ستكون قدما الطفل مسطحتين، ويستمر وضع القدمين على هذا الشكل إلى أن يبدأ بالمشي. والحقيقة أن قدمي الطفل ليسا بحاجة إلى التقعر إلى أن يبدأ بحمل الجسم. ولا تبدأ قدما الطفل بالتقعر إلا عندما يبلغ الخامسة أو السادسة من عمره. وتذكرى دوماً – عزيزتي الأم- أن تقلمي أظافر طفلك بصورة منتظمة، ويمكنك القيام بذلك أثناء نوم طفلك.

أساسيات العناية

● الأطفال يفقدون جرامات قليلة من أوزانهم خلال الأيام القليلة التي تلي الولادة، إلا أنه يجب ألا يفقدوا على الإطلاق أكثر من ٧% من أوزانهم التي كانوا عليها عند الولادة (حوالي ٢٢٧ جراماً في العادة).

يعود غالبية الأطفال الذين يتم إطعامهم بواسطة القنينة إلى وزن الولادة بعد عشرة أيام، بينما يعود أطفال الرضاعة الطبيعية إلى أوزانهم عند الولادة بعد أربعة عشر يوماً. ثم يزداد وزن الطفل بمعدل ٣٠ جراماً يومياً تقريباً خلال الأشهر المبكرة من حياته... إذا تم تقديم الحليب بحرية فإن الشعور الطبيعي بالجوع لدى الوليد سيؤدي إلى تحقيق زيادة مناسبة في الوزن.

قد لا تعرف الأم التي يتغذى طفلها بالرضاعة الطبيعية ما إذا كان يحصل على سعرات حرارية كافية؛ لأنها لا ترى كمية اللبن التي يتناولها

الطفل. لكن ما ينبغي ملاحظته أن الطفل يكون بحالة سليمة: إذا احتاج للرضاعة كل ١.٥ - ٢.٥ ساعة، وبدأ عليه الشبع بعد تناول الوجبات، وقام بالرضاعة من كلا الثديين في كل رضعة، وكان يببل ست حفاضات أو أكثر يومياً، ويتبرز برازاً ليناً ثلاث مرات أو أكثر يومياً.

فإذا ساورك أي قلق من ناحية وزن الطفل فذهبي به إلى الطبيب للتأكد من الوزن، حيث إن الاكتشاف المبكر لمشاكل التغذية يجعل علاجها أسهل مما لو بقيت لفترة طويلة دون علاج.

كما إن فحص وزن الطفل بعد أسبوع واحد من الولادة -بصفة خاصة- فكرة جيدة للأم التي تقوم بالرضاعة الطبيعية لأول مرة، أو الأم التي تشعر بالقلق حيال مقدار الحليب لديها.

- يفضل عدم إجراء الحمام للطفل في اليومين الأولين بعد الولادة، لأن المادة البيضاء الموجودة على جسم الطفل والتي تسمى «الطلاء الدهني» مفيدة له وتحمي جلده من الجراثيم، أما إذا كان هناك ضرورة لإجراء الحمام بسبب اتساخ جسم الطفل فيجرى الحمام بالماء والصابون، ولا ينصح بإجراء الحمام بالماء والملح -كما هي العادة في بعض المناطق- لأن الملح قد يكون ملوث، وقد ينقل جراثيم الكزاز «التيتانوس» إلى سرة الطفل.

- نظافة طفلك الرضيع ضرورية لصحته، لذلك من المهم جداً الاستحمام بانتظام وبالطريقة السليمة.. عزيزتي الأم إذا كان طفلك لم يبدأ بالزحف بعد، فمن المستحسن والمفضل أن يستحم من ٢ - ٣ مرات

أسبوعيا، والوقت المناسب لأخذ الحمام عندما يكون هادئ ولا يبكي ولا يفضل بعد الرضاعة.. وعموما يجب تنظيف اليد والوجه ومنطقة الرقبة والمناطق الحساسة باستمرار يوميا، لأن الأطفال الرضع لديهم جلد حساس جدا.

في فترة الأسبوعين الأوليين، من المناسب أن تعلمي للطفل حمام بالإسفنجة أكثر من الحمام بالبانيو. خلال هذه الفترة، سوف تكونين أكثر مهارة في حمل الطفل والتحكم به.. مددي طفلك على فوطة نظيفة، اغسلي عينيه وأنفه وأذنيه بكرات قطنية ناعمة ومبللة. عندما تنظفي العينين، امسحي دائما من الجهة الداخلية للعين إلى الجهة الخارجية.. تستطيعين استعمال قطعة قطن مغموسة بالماء لتنظيف أنفه من الخارج وأذنيه، ولكن لا تحاولي تنظيف الأجزاء الداخلية التي لا تستطيعين رؤيتها بوضوح، لأنك ربما تخدشي جلده الناعم وتسببين الضرر أو العدوى. ثم نظفي منطقة الشرج بماء دافئ، أتبعيها بيديه وقدميه ثم جذعه.

استخدمي دائما الماء الذي سبق غليه ثم تبريده لدرجة حرارة مناسبة. بعد تغطية جسم الطفل، سوف تغسلين شعره بالشامبو الآن.. احملتي رأسه ورقبته بقبضة ثابتة، ثم أغسلي شعره بلطف بشامبو أطفال معتدل أو صابون، ثم اشطفيه جيدا.

### حمام البانيو

- حمي طفلك بماء دافئ، لذلك ضعي الماء في حوض الاستحمام قبل وضع طفلك فيه، وقيسي درجة حرارة الماء بالترمو متر أو بتغطيس مرفقك فيه.
- يجب أن لا يكون ارتفاع الماء في حوض الاستحمام أكثر من ٥ سم، والانتباه جيدا لطفلك، ومسكه بإحكام، وعدم تركه في الحوض بمفرده، حتى لو كان ارتفاع الماء بالحوض أقل من هذا المعدل.
- ضعي طفلك بهدوء في الماء، واسندي رأسه بيدك، واستعملي اليد الأخرى في تنظيفه.
- يجب أن يكون الصابون ذو نوعية خفيفة خاصة بالأطفال، وأن يستخدم مرة أو مرتين في الأسبوع، وكذلك الشامبو مرة أو مرتين في الأسبوع.
- عند تنظيف أذن الرضيع نظفي من الخارج ولا تضعي أي شيء داخلها مثل القطن المنظف الخاص بالأذن.
- بعد الانتهاء من الحمام جففي طفلك بقطعة قماش قطنية ناعمة بالتربيت وليس بالسحب. وتأكدي من تجفيف السبيلين و ثنايا الجلد جيدا حتى لا تصبح ملاذا للفطريات والميكروبات عموما.
- لا تقومي بتغطيس طفلك بالماء قبل أن تسقط الصرة. أو قومي —على الأقل— بتجنب بلل مكان الصرة عند الاستحمام.

○ عند تنظيف السبيلين لدى البنات ليكن اتجاه عملية التنظيف من الأمام للخلف، وإلا فقد تدخل جراثيم الجهاز الهضمي إلى مجرى الجهاز البولي أو التناسلي، الأمر الذي قد يؤدي إلى التهابات متكررة. كما يجب تنظيف ثنايا الفرج بعناية. لا ترشي الفرج بالبودرة أبداً، لأن ذلك قد يؤدي إلى دخولها المجرى البولي أو التناسلي مما قد يسبب التهابات آنية أو لاحقة.

● الحبل السري يبلغ طوله ٥٠ سم تقريباً، ويضم شريانين ووريد واحد، يصل بين الجنين والمشيمة في رحم الأم، وعن طريقه تتم تغذية الجنين، وكذلك إخراج الفضلات طوال فترة الحمل.

بعد الولادة يقص الحبل السري ويربط بخيط أو مشبك بعد ترك حوالي ٥ سم منه، هذا الجزء يسقط من تلقاء نفسه بعد حوالي أسبوع، ولكن ينبغي الانتباه فالحبل السري موصل جيد للجراثيم إلى الجسم مباشرة، لذلك يجب الحفاظ على السرة نظيفة ومعقمة قدر الإمكان لمنع الإصابة بالإنثان ولتسريع سقوطها، وذلك كما يلي:

○ يجب تطهير السرة بالكحول الطبي يومياً ولعدة مرات ومن كل الجهات، وهذا لا يسبب أي ألم للطفل، إلا أنه قد ينزعج قليلاً من برودة الكحول.

○ يجب الحفاظ على منطقة السرة وما حولها نظيفة وجافة.

○ قومي بتعريض السرة لهواء الغرفة بشكل متكرر قدر الإمكان.

- توجد أنواع من فوط الأطفال ذات حواف خاصة لتجنب الاحتكاك مع سرّة الطفل وهي مفيدة.

### هناك طرق خاطئة ننصح الابتعاد عنها، ومنها:

- عند قص الحبل السري بسكين أو مقص غير نظيف فقد يؤدي إلى انتقال الجراثيم وخصوصاً «التيتانوس»
- بعض الأمهات يسمعن نصيحة الجدات، ويقمن بوضع السدر أو بعض الخلطات الأخرى، وتلك بدورها قد تؤدي إلى التلوث.
- المجربات قد ينصحن بوضع «الكحل» على السرة، والكحل المتداول الآن يحتوي غالباً على مادة الرصاص السامة (وهو الذي يجعله يلمع)، وجلد الرضيع رقيق ومن خلاله يسهل الامتصاص وبالتالي الإصابة بالتسمم.

### أعراض التهاب السرة عند الطفل.

- تصبح قاعدة السرة حمراء ومتورمة.
- استمرار النزف الدموي والنزف من السرة.
- خروج سائل أصفر أو قيح من السرة وما حولها.
- تألم وانزعاج الطفل.

### متى يجب استشارة طبيب الأطفال بخصوص سرّة الطفل ؟

- عندما يفلت أو يرتخي ملقط السرة.
- عند ملاحظة علامات الالتهاب.
- عند النزف الدموي غير الطبيعي.

- ظهور نتوء وتورم في منطقة السرة يكون نتيجة ضعف في عضلة السرة، وقد يكون صغيراً أو كبيراً، ويمكن إرجاع محتوياته للبطن (الأمعاء) بسهولة، وغالباً لا يختنق أو يسبب انسداد الأمعاء، ويسمى «الفتق السري»، وهو غير خطير، وعادة ما يختفي خلال السنة الأولى من عمر الطفل بدون الاحتياج للتدخل الجراحي.
- من الأفضل عدم تكحيل عين الطفل، لأن غالبية أنواع الكحل المتداولة الآن تجارياً ملوثة بالرصاص، وسجلت حالات قليلة من التسمم بالرصاص عند الأطفال بعد تكحيل العيون لفترة طويلة.
- عادة لف الطفل باللفافة غير مريحة للطفل، والأفضل إلباسه ملابس مريحة بحيث يحرك أطرافه الأربعة بحرية.
- تنام غالبية الأطفال في الأيام القليلة الأولى فترات تتراوح من ١٨ - ٢٢ ساعة يومياً، ولا يحتاج هؤلاء الأطفال إلى هدوء تام للنوم، ولا ينصح تعويد الطفل على النوم في جو يسوده الهدوء الشديد، لأنه إذا حدث ذلك فإنه سيستيقظ على أي أصوات تصدر من حوله، ومن ناحية أخرى فإن من الحكمة بـمكان تجنب الأصوات العالية أو الضجيج والأضواء الشديدة التي يمكن أن تزعج الطفل أو توقظه من نومه.
- معظم حديثي الولادة يتنفسون بطريقة غير عادية، بأسرع من ضعف سرعة التنفس عند الكبار، حوالي ٤٠ - ٥٠ مرة في الدقيقة، وكذلك فإن سرعة نبضات القلب غير عادية وأسرع أيضاً، تصل إلى ١٤٠ - ١٨٠ مرة لكل دقيقة.

إذا فمن الطبيعي أن يستمع الوالدان في الفترة الأولى من ولادة الطفل إلى صوت أنفاسه الملحوظة، التي قد تسبب أرقا ومخاوف للوالدين في تلك المرحلة. وفي حال كان طفلك يعاني من انسداد في أنفه، يمكنك استخدام نقاط ماء الملح النقي الملطف لغسل أنفه، وهناك أيضا جهاز يمكن أن يقوم بإزالة المواد المتراكمة في أنف الوليد. والحقيقة أن الطفل عندما يولد بعملية قيصرية تحشى فتحتا أنفه بالمواد المخاطية لأنه لم يولد عبر القناة الطبيعية.

وهناك وسيلة لإزالة تلك المواد برفع رأس الوليد عن طريق وضع فوطة أو بطانية صغيرة تحت ملءة المهد، بعد طيها تحت رأسه، لكن تجنبي وضع رأس طفلك على وسادة خاصة لرفع رأسه. لأن ذلك قد يتسبب في اختناق الطفل.

كما يمكنك سماع أصوات عطسات كثيرة صادرة عن طفلك، والعطس ليس سوى وسيلة لتنظيف الأنف. وليس علامة على أنه مصاب بالزكام أو أحد أمراض البرد.

• يجمع الأطباء على التحذير من لمس قمم رؤوس الأطفال حديثي الولادة، لأن قمم جماجمهم تكون ما زالت هشة، وقد يسبب أي ضغط عليها أضرار للمخ.. والواقع أن عظام جمجمة الطفل لا تلتحم تماما حتى الشهر الخامس عشر من حياته، فيغطي قمة الرأس حتى ذلك الوقت نسيج ليفي لا يحمي المخ تماما.

قد تتساءل: لم يولد الطفل بلا حماية كافيته لمخه! وهو أثمن أعضاء جسده، بينما تتمتع باقي أعضائه بعظام متينة لحمايتها؟!.. السبب هو أن الولادة قد تكون متعسرة أو يكون وضع الوليد غير سهل. مما يتطلب أن ينبعج الرأس مؤقتاً لتسهيل خروجه فيطول أو يتفلطح أو يتككب إلى حد ما، وهذا يستحيل حدوثه إذا كانت عظام الجمجمة صلبة متماسكة.

• لا يعتبر قص وتقليم أظافر الطفل حديث الولادة ضرورياً إلا إذا قام بخدش وجرح نفسه، فالوليد خلال الأشهر الأولى لا يسيطر على مقويته العضلية، فقد يقوم بخدش وجرح نفسه، خاصةً في الوجه عندما يقوم بحركات عشوائية خلال الفرحة أو البكاء، ويجب أيضاً قص وتقليم أظافر الطفل عندما يبدأ المشي واللعب مع أطفال آخرين لكي لا يؤذي بعضهم البعض.

قومي أولاً بالحصول على مقص خاص لقص أظافر الأطفال الصغار (وهو مقص ذو نهايات ملتوية آمنة)، ويمكن القيام بذلك بمفردك أو بمساعدة شخص آخر، فأحد الوالدين يمسك بالطفل للحد من حركاته المفاجئة، والآخر يقوم بعملية القص، ويجب أولاً اتخاذ وضعية مريحة للقص لكل من الطفل والأب أو الأم، وأفضلها وضع الطفل في حضن أحد الوالدين أو خلال نوم الطفل، ثم أمسكي براحة يد الطفل بإحدى يديك، وقومي بعملية القص بواسطة اليد الأخرى، وتأكدي من عدم ترك حواف حادة للأظافر بعد قصها، وذلك باستخدام مبرد لتنعيم الأظافر، ويمكن

استخدام المبرد وحده لتهديب الأظافر دون المقص إذا كنت تخافي من عملية القص أو كان الطفل مشاكساً.

• لقرون عديدة أعتبر التدليك جزءاً من الثقافات، وفي الوقت الحاضر في أجزاء الهند، وباكستان وبعض البلدان الأفريقية وجزر الهند الغربية، يعد تدليك الطفل الرضيع جزءاً من الحياة اليومية.. يخلق التدليك صلة قوية ومحبة بين الأم والأب والطفل الرضيع. وينصح أخصائيو الولادة به، لأن التدليك يساعد الآباء على تقوية صلتهم بالطفل الرضيع.

كما أن اللمس مهم جداً للأطفال الخدج وأولئك الذين في العناية الخاصة، إذا أنه يؤسس للثقة والاطمئنان. كذلك الأطفال الرضع الذين ولدوا بعملية قيصرية يحب أن يدلّكوا كثيراً ليشعروا بقرب والدتهم منهم.. فهؤلاء الأطفال ولدوا سريعاً، وتلقوا صدمة من خروجهم السريع، لذا فهم بحاجة ماسة للتدليك.

يساعد التدليك كذلك في التطور الفسيولوجي والعاطفي للطفل. ويقترح دليل التدليك بأن يحصل الأطفال الرضع على جلسة تدليك بشكل منتظم لإبعاد المخاطر الصحية.

### منافع التدليك:

- التدليك يساعد الرضع على الرضاعة أكثر، كما يؤدي إلى تأسيس نمط أكل محسن.

- يعاني الأطفال الرضع من المغص والإمساك والإسهال أقل بكثير عندما يحصلون على جلسة للتدليك.
- يمكن أن يهدئ الأطفال الرضع عندما يحصلون على جلسة تدليك قبل النوم.. الطيش، الإحباط، نوبات الغضب، والمزاج العصبي، كلها يمكن أن تختفي بالقليل من التدليك.
- التدليك مفيد -أيضا- لحالة الآباء العقلية، حيث يخف الشعور بالضغط النفسي على الآباء بمجرد البدء في عملية التدليك.
- الأطفال الرضع الذين يحصلون على جلسة تدليك يومية يقاومون المرض أكثر بكثير من غيرهم.
- يتمكن الأطفال الذين يعانون من الزكام من التخلص من المخاط بسرعة إذا حصلوا على جلسات التدليك. كما أن التدليك يؤدي إلى سعال أقل، وزكام أقل، ومشاكل أنفية وإصابات أذن أقل بكثير.
- تدليك الطفل الرضيع يشجّع المفاصل ويجعلها أكثر مرونة، ويمكن للطفل الرضيع من تنسيق حركاته العضلية أكثر من غيره.
- يساعد التدليك المنتظم على توزيع الدم والنشاط، والتخلص من أيّ فضلات بسرعة.
- التدليك يحسن من حالة جلد الرضيع، حيث يبدو صحيا.

• يحتاج الطفل إلى كمية مناسبة من أشعة الشمس والهواء النقي لينمو بشكل أفضل ويبقى في صحة جيدة. فأشعة الشمس الكافية تعزز تطور جهاز الطفل لإنتاج فيتامين «D/د» اللازم لتشكيل العظام والجلد، ويساعد الدورة الدموية كذلك.

بعد شهرين من عمر الطفل، يفضل تعريضه للهواء النقي الطلق وأشعة الشمس بشكل أكبر، إلا في حال كان وزنه أقل من ٤.٥ كجم... اختاري يوما دافئا ومشمسا وخذيه في نزهة في عربته. فهذا يساعد الطفل على تعديل درجة حرارته بشكل ثابت عند تعرضه لاختلاف في درجات الحرارة الخارجية... لا تنزهيه طويلا في اليوم الأول. فلتكن المدة ٢٠ دقيقة في الأيام الأولى. ويمكن بعد ذلك زيادة المدة لتصل إلى ساعة إذا كانت حالته جيدة.

إذا تعرض جلد الطفل بشكل مباشر لأشعة الشمس لمدة طويلة فسيحترق، ولهذا ادهني جلده بالكريم المرطب قبل الخروج، ولا تنسي وضع القبعة على رأسه، ويفضل استعمال عربة مريحة منحنية قليلا للوراء، ضعي في عين الاعتبار ملابسه إذا كانت زائدة عن الحد أو لا.

إن الحمام الشمسي أفضل طريقة لتعريض الطفل لأشعة الشمس. ويجب أن يعمل للطفل حمام شمسي في جو لطيف وناعم في البلكون أو بقرب النافذة داخل البيت. وأفضل وقت هو ما بين العاشرة صباحا والثالثة بعد الظهر خلال الربيع والخريف، وكذلك ما بين الواحدة بعد الظهر إلى الثانية بعد الظهر في أيام الشتاء. وقبل المساء في أيام الصيف.

ومن المناسب عمل حمام شمسي بعد الأكل بساعة أو ساعتين. ويجب تغطية رأس الطفل أو وضعه تحت مظلة حتى لا يتعرض لأشعة الشمس المباشرة.

• الوقت المفضل للختان بعد الولادة بشهر، ولقد ثبتت الفائدة العلمية للختان، وأصبحت كل الهيئات العلمية تنصح به لأنه لوحظ زيادة معدل الإلتانات البولية وسرطان القضيب عند الرجال غير المختونين.

• «قلنسوة المهد»: هي عبارة عن قشور دهنية ملتصقة بفروة الرأس عند الأطفال حديثي الولادة، وقد تمتد لتشمل أماكن أخرى في الجسم وخصوصاً خلف الأذنين وحول الرقبة والذراع وفي مناطق الحفاضات، ولا ينتج عنه إزعاج للطفل، وعادة تختفي قلنسوة المهد تلقائياً خلال شهور قليلة. من أفضل طرق علاجها:

- تستجيب الحالات البسيطة عادةً بغسل الشعر برفق مرة يومياً باستخدام شامبو أطفال.
- ألطف طريقة لعلاج ومنع تكوين قشور جديدة هي أن تقومي مرة في اليوم بوضع زيت على فروة رأس الطفل ثم تتركه لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً حتى يصبح الجلد طرياً وينفصل عن فروة الرأس.

- باستخدام فرشاة شعر ناعمة، قومي بتسريح فروة رأس الطفل، ثم قومي بغسل الشعر باستخدام شامبو أطفال. قد تختفي تماماً

هذه القشور بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من بداية إتباع الطريقة السابقة.

- لا تنزع القشر بأظفرك لأن ذلك يؤدي إلى زيادة تكوينه.
- ينصح بعدم استعمال «زيت الزيتون» لأن ذلك يساعد على تكاثر نوع من الفطريات في فروه الرأس.
- في الحالات المستعصية يمكن أن يوصي الطبيب باستخدام شامبو مضاد للزهام يحتوي على الكبريت وحمض الساليسليك رغم أنه يمكن في حالات قليلة قد يكون مهيجا للجلد.
- يمكن أن يوصي الطبيب باستخدام شامبو طبي يحتوي على كيتاكونزول وكريم هيدروكورتيزون وخصوصا بوضعه على المناطق المحمرة والمتحسسة.

● «القلاع»: طبقة بيضاء غير منتظمة الشكل تغطي اللسان وجدار الفم (سطح الخد الداخلي) نتيجة التهابات فطرية بسبب العدوى بالميكروبات الفطرية التي تسمى كانديدا «المبيضات»، ويمكن تفريقها عن طبقة الحليب الذي يلتصق باللسان بعدم وجود طبقة الحليب على سطح الخد الداخلي عكس القلاع، كما أن الحليب يمكن أزالته بسهولة من اللسان. في الغالب يصاحب وجود الفطريات في الفم التهابات فطرية في منطقة الحفاض (منفردة أو مصاحبة لالتهاب الحفاض) ويصاب بالقلاع الأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي أو الطبيعي على حد سواء.

مصدر هذه الفطريات غير معروف حتى الآن، ولكن في الغالب من لدى الأم المرضعة، حيث وجد في بعض الحالات على حلمة الثدي، لذا على الأم تنظيف حلمة الثدي بفوطة مبللة وتنشيفها قبل الرضاعة، وبعد انتهاء الطفل من الرضاعة يجب وضع قطعة من الشاش أو القطن على الحلمة وما حولها لضمان جفافها.

كذلك ينشأ القلاع وينمو بسرعة في بطانة الفم في المناطق التي تكشط بسبب المصّ لفترة طويلة (مثلاً: عندما ينام الطفل ومعه الرضاعة أو المصاصة)، كما يمكن للمسكّنة الكبيرة أو الحلمة الكبيرة أن تتسبب في خدش بطانة الفم أيضاً. وقد يحدث القلاع عندما يكون الطفل قد عولج لتوّه بالمضادات الحيوية، ولكن القلاع ليس معدياً؛ لأنه لا يصيب الأنسجة الطبيعية.

وينبغي إعطاء الرضيع دواء مضاد للفطريات، نقط عن طريق الفم يسمى Nystatine أربع مرات يومياً لمدة أربعة أيام، وهذا الدواء ليس له أعراض جانبية، ولكن يجب وضعه مباشرة في الفم وليس مع الحليب. إذا لم يستجب القلاع لذلك فحكي الأجزاء المصابة مباشرة بمسحة قطنية مبللة بالنستاتين، أو باستخدام شاش ملفوف حول إصبعك بعد الوجبات، أو على الأقل لا تقومي بإطعام الطفل أي شيء لمدة ثلاثين دقيقة بعد استخدامه. افعلي ذلك لمدة سبعة أيام، أو على الأقل لمدة ثلاثة أيام بعد تلاشي القلاع. إذا كنت تقومين بإرضاع الطفل طبيعياً فيمكنك استخدام النستاتين على المناطق المتهيجّة من حلمات الثدي.

كذلك ينبغي تحديد أوقات المص بعشرين دقيقة لكل رضعة، فالمص الطويل (كأن ينام الطفل والرضاعة أو المصاصة بفمه) قد يسبب تسليخاً ببطانة الفم مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالفطريات.

إذا كان مص الحلمة يسبب ألماً للطفل فيمكنك استخدام كوب بصفة مؤقتة. أما إذا أصيب الطفل بالقلق مرة أخرى - وكان يتناول الحليب الصناعي - فاستخدمي حلمة ذات شكل مختلف عن الأخرى ومصنوعة من السيليكون.

من المهم أيضاً السماح باستخدام المصاصة عند النوم فقط، فامتنعي بصفة مؤقتة عن استعمال المصاصة إلا عند الحاجة الفعلية إليها للخلود إلى النوم، وإذا كان الطفل يستخدم المصاصة من النوع المشكل خصيصاً ليلائم شكل الفم، فعليك أن تستبدلي بها أخرى عادية أصغر حجماً.

ضعي حلمات الرضاعات والمصاصات في الماء على درجة ٥٥ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة (وهي درجة حرارة غالبية المياه الساخنة بالصنابير).

إذا أصيب الطفل بطفح الحفاظ أثناء إصابته بالقلق، فإن ذلك بسبب الفطريات غالباً، وعندئذ استعملي كريم النستاتين أربع مرات يومياً.

• تتكون الخصيتين في البطن، وفي المرحلة الأخيرة من الحمل يتم نزولها إلى كيس الصفن (كيس الخصية) من خلال القناة الأربية، ولكن في بعض الحالات القليلة نلاحظ عدم وجود أحد الخصيتين في مكانها «الخصية المعلقة»، ويرجع ذلك إلى أحد الأسباب التالية:

- نقص بعض الهرمونات لدى الأم أو الجنين.
  - عدم استجابة الخصية لتلك الهرمونات.
  - تناول الأم لبعض الأدوية خلال الحمل.
  - وجود عيب تشريحي في القناة الإربية يمنع نزول الخصية.
- وتبلغ نسبة حدوثها ٤ % من الأطفال، وعادة ما تبدأ في النزول تدريجياً، وتحتاج إلى العلاج بالهرمونات في بعض الحالات، كما تحتاج للتدخل الجراحي عند عدم نزولها بعد السنة الأولى من العمر.
- عند الولادة -وهي عملية شاقة على المولود- قد يحدث نزيف تحت غطاء ملتحمة العين، حيث نلاحظ وجود بقعة دم على الجزء الأبيض من العين، ونراه كثيراً في مواليد الولادات المتعسرة، لكن لا خوف منه إطلاقاً، ولا يحتاج لمرجعة طبيب العيون، كما أنه لا يحتاج إلى علاج، ويزول تدريجياً خلال عدة أسابيع بإذن الله تعالى.
- كذلك بعد الولادة يتم إعطاء المواليد قطرة من المضاد الحيوي لمنع تجرثم العين، والذي قد يؤدي إلى احتقان في العين، كما أن عملية الولادة نفسها قد تؤدي إلى احتقان الجفن، هذا الاحتقان عادة ما يزول مع نهاية الأسبوع الأول بعد الولادة، ولا يحتاج إلى تدخل طبي.
- يلاحظ -أيضاً- أن نسبة جيدة من الأطفال يحدث لهم انسداد للقناة الدمعية لأسباب متعددة وأخرى غير معروفة، وتزيد النسبة مع التهاب العين حيث نلاحظ وجود إفرازات صفراء بدلاً من الدموع، وفي كلتا الحالتين يحتاج الطفل إلى تدليك القناة الدمعية، وذلك بالضغط بإصبع واحد

والتحرك من أعلى لأسفل، وتكون البداية من الركن الداخلي للعين وإلى الأسفل، ثلاث مرات لكل عين، ويتم تكرارها مع كل رضعة، وقد لوحظ أن ٩٥% من الحالات تشفى بسرعة، والقليل من الحالات تحتاج لتدخل جراحي لتسليك القناة الدمعية، وعادة ما تجرى مع نهاية السنة الأولى.

• «خلع الورك الولادي»: هو ضعف للأنسجة والأربطة التي تقوم بتثبيت عظمة الفخذ في مكانها داخل التجويف الخاص بها في الحوض، حيث تخرج العظمة منه بسهولة، وهو ما قد يؤدي لمشاكل في المستقبل (العرج، قصر الرجل، ألم في الظهر...).

يعتقد الكثير خطأً أن سبب خلع الورك الولادي لحديثي الولادة ناتج عن الآلات المستخدمة في التوليد أثناء عملية الولادة كحالات «الشفط» مثلاً، ولكن السبب الأكيد غير معروف، ولكن هناك أمور قد تساهم في حدوث الخلع، مثل:

- ارتخاء الأربطة المحيطة بالمفصل.
- وضعية الطفل في رحم الأم. وتزداد نسبة الخلع في حالة ولادة الطفل ولادة مقعدة.
- قلة السائل الأمينوسي في رحم الأم.
- ربما وضعية الطفل بعد الولادة «المهاد» التي قد تساهم في تطور المشكلة من عدم استقرار في المفصل إلى خلع كامل.. إن طريقة لف المولود «الكوفلة» التقليدية المتبعة في بعض المناطق لها دورا مهما في التسبب بالخلع، حيث يتم لف

الطرفين السفليين للمولودين حديثاً بشكل مستقيم مما يؤدي إلى

دفع رأس عظم الفخذ إلى الخارج ويساعد على حدوث الخلع.

○ هناك احتمال أن يلعب العامل الوراثي دوراً في الإصابة بالخلع

الولادي فحوالي ٦٠% من الأطفال المصابين بالخلع الولادي.

نسبة حدوث الخلع الولادي هي ١ : ١٠٠٠ حالة ولادة طبيعية، كما إنه

من نصيب الإناث أكثر من الذكور بنسبة ٦ : ١، وهو يحدث أكثر عندما

يكون الطفل في وضعية الجلوس ورجليه ممدودتين أثناء فترة الحمل

والولادة، ويكثر الخلع في الناحية اليسرى أكثر من الناحية اليمنى، ويحدث

في الجهتين بنسبة ٢٠%.

نسبة كبيرة من الحالات يكون الورك في وضع عدم الاستقرار عند

الولادة وليس خلعاً كاملاً، وهذا النوع لا يحتاج لعلاج معين سوى المتابعة

الطبية من دون علاج، كما يتم توجيه الأم لعدم تمهيد الطفل بطريقة

خاطئة، ووضع حفاضتين للطفل بدلاً عن الواحدة، لتثبيت الفخذين في

وضع مفتوح لكي يستقر الورك بصورته الطبيعية، ويعود رأس عظمة

الفخذ مرة أخرى في التجويف الحقي، ويتسنى للأربطة والعضلات

المحيطة بالمفصل أن تقوى وتحافظ على وضعية المفصل الطبيعي.

يتم فحص الطفل في عمر أسبوع حتى الشهر للتأكد من أن الأمور

تسير على ما يرام، وقد يوجه الطبيب في هذه المرحلة -وحتى ستة أشهر

من العمر- بوضع جهاز عبارة عن أربطه «جبيرة» لفتح الفخذين بشكل

أكبر، وربما ينصح بوضع الجبس ليضمن أن الفخذين مفتوحين بشكل ثابت، وأن رأس الفخذ داخل التجويف الحقي.

يُلبس الطفل عادة الجهاز لمدة تتراوح بين شهرين إلى أربعة أشهر، وبعد ذلك يلبس الجهاز في أوقات النوم في الليل لمدة ثلاثة أشهر تقريباً.

في العادة تكون الإجراءات السابقة كافية في حوالي ٩٠ % من الحالات، ولكن قد يتطلب الأمر في الحالات التي لم ينجح علاجها بالطرق السابقة إلى علاجهم عن طريق «بنطلونا جبسي» أو بإجراء عملية جراحية لتثبيت المفصل بشكل أقوى.

في علاج الحالات التي تُكتشف بين ستة أشهر إلى ١٨ شهراً من العمر، يحتاج الأمر إلى محاولة إرجاع رأس الفخذ إلى التجويف تحت التخدير الكامل مع أشعة ملونة للورك للتأكد من وضعية الأمر، ومن ثم وضع «بنطلون جبسي» لمدة ثلاثة أشهر، ويغير الجبس خلال هذه الفترة مرة أخرى تحت التخدير الكامل مع التأكد مرة أخرى من وضعية الورك بالأشعة الملونة، وبعد هذه المدة يزال الجبس في العيادة مع التأكد من وضعية الورك بالأشعة السينية.

في علاج الأطفال الذين أعمارهم فوق ١٨ شهراً، يستلزم التدخل الجراحي، وقد يتطلب الأمر قطعاً في عظمة الحوض أو الفخذ لوضع الورك في أحسن حال، ومن ثم وضع بنطلون جبسي لمدة تتراوح بين ثلاثة أسابيع، وفي هذا السن يتفاوت نسبة النجاح في ترجيع المفصل لشكله الطبيعي، وفي بعض الأحيان يستلزم القبول بالنتائج التي يصل إليها التدخل

الجراحي مع الجبس لعدم وجود طرق أخرى ناجحة أو سهلة تنفيذها في هذه المرحلة من العمر. <sup>(١)</sup>

### من الرضاعة إلى الفطام

بات لا يوجد أحد على وجه البسيطة يجهل فوائد «الرضاعة الطبيعية» للطفل، حتى صارت من أخص حقوق الطفولة التي تدعم كيانها على المستوى الصحي والنفسي، ولولا خوف الإطالة لاستفصنا في هذا الموضوع، لكن «ما لا يدرك كله، لا يترك جله» لذلك آثرت أن أعرض - في اختصار شديد- لمجموعة من الأبحاث العلمية الحديثة التي أبرزت جوانب رائعة للرضاعة الطبيعية.

■ من المعروف أنَّ أجهزة المناعة عند المولود تكون ضعيفة أو غير مكتملة بعد، الأمر الذي قد يعرّض صحة الرضيع إلى الإصابة بالجراثيم. ومن المعروف -أيضا- أنَّ حليب الثدي يحمل معه أجساماً مناعية لكثير من الجراثيم، إلا أنَّه ليس من المعروف إن كانت هذه الأجسام المناعية تتغيّر

---

(١) فكك الحوض الخلقي- الولادي .. الدكتور سعد بن عبد العزيز المحرج/ بتصرف يسير

حسب الطلب أي حسب ما تحتاجه صحة الرضيع. ولمعرفة ذلك قامت طالبة دكتوراه أسترالية بتحليل ٣٦ عينة من حليب الثدي للأمهات يرضعن أطفالهن الذين أدخلوا المستشفى بسبب إصابة الجهاز التنفسي بفيروس respiratory syncytial virus، فوجدت أنَّ تركيب حليب ثدي الأم قد تغير وأصبح يحتوي على أجسام مناعية خاصة بالفيروس الذي تعرّض له طفلها.

تفسّر الباحثة أنَّ تعرض الرضيع للجراثيم يؤدي إلى حالة استنفار في الجهاز المناعي في جسم الأم وتجهيز النوع اللازم من الأجسام المناعية وإرسالها لرضيعها مع الحليب عبر الثدي.

وتضيف الباحثة أنَّ الأمهات اللواتي يتعرضن إلى الإصابات الجرثومية في حياتهن هن أفضل من غيرهن مناعة، وحليب الثدي لديهن أغنى بالأجسام المناعية اللازمة للرضيع من غيرهن.

■ أثبتت الدراسات تناقص معدلات الإصابة بالتهابات الإذن الوسطى، التهابات الرئتين، تسمم الدم، التهاب السحايا أو الحمى الشوكية عند الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية.

كما يحتوي حليب الأم على أجسام مناعية تمنع الميكروبات من الالتصاق بالغشاء المخاطي للأمعاء. ويوفر حليب الأم كذلك- النمو الطبيعي والمتكامل لخلايا المخ والجهاز العصبي بشكل عام.

ولا تقتصر أهمية الرضاعة الطبيعية على الطفل فقط بل تشمل الأم أيضاً، فضلاً على أنها تقوي العلاقة بين الطفل وأمه وتعطي الرضيع

الإحساس بالاطمئنان والتي قد تكون جزءاً من بناء شخصية الطفل في حياته المستقبلية.

#### ■ فوائد الإرضاع بالنسبة للأمهات:

- مص الرضيع لحلمة الثدي يساعد على عودة الرحم إلى وضعه الطبيعي، كما يقلل من نزيف الدم الذي يعقب الولادة.
- المرضعات أقل إصابة بسرطان الثدي من غيرهن، وكلما كثرت المرأة من الإرضاع قل تعرضها لهذا المرض.
- الإرضاع هو طريقة غريزية لتنظيم النسل، وهو يؤدي إلى انقطاع الدورة بشكل غريزي، وبذلك يسبب في تأجيل الحمل وتنظيم النسل، ويحمي الأم من مخاطر موانع الحمل الكيماوية، كالأقراص والإبر، وغيرها.. إن مص حلمة الثدي يحرض على إفراز هرمون اللبن «البرولاكتين» وينبه الوظيفة الإفرازية لغدة الثدي، ويؤدي لنقص إفراز المنميات التناسلية المسؤولة عن التغيرات الدورية في المبيض، وهذا يحصل عند ٦٠% من النساء.
- الإرضاع يقوي الرابطة الروحية والعاطفية بين الأم ووليدها ويجعلها أكثر ارتباطاً بطفلها.

■ نقل موقع «بي بي سي» تحذير العلماء من أن الرضاعة الطبيعية لفترة تقل عن ثلاثة أشهر عقب ولادة الطفل قد تؤدي إلى التأثير سلباً على ذكائه، فقد أجرى باحثون من النرويج والدانمرك دراسة على نحو ثلاثمائة

وخمسين طفلا تتراوح أعمارهم بين ثلاثة عشر شهرا وخمس سنوات لمعرفة الفترة التي حصلوا خلالها على رضاعة طبيعية وعلاقتها بمستويات الذكاء والقدرة على التحصيل، وأظهرت الدراسة أن الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية لمدة تقل عن ثلاثة أشهر كانوا عرضة لانخفاض مستوى الذكاء إلى أدنى من المتوسط عن الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية لمدة ستة أشهر أو أكثر..

وحتى عند أخذ عوامل أخرى مثل عمر الأم، ومستوى تعليمها، وإذا ما كانت تدخن أم لا في الاعتبار، استمرت تلك الاختلافات في الظهور. ويقول الدكتور (تورشتاين فيك) من إدارة الطب الأسري بالجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا: إن نتائج الدراسة تشير إلى أن طول فترة الرضاعة الطبيعية مفيد لزيادة قدرة الطفل على التعلم. ويضيف أن السبب قد يعود إلى قوة الرابطة التي تمنحها الرضاعة الطبيعية بين الأم والطفل، أو ما يحتويه لبن الأم من مواد مغذية ضرورية للنمو.

■ جاء في دراسة حديثة إن الرضاعة الطبيعية تحمي الفك والأسنان من التشوهات التي قد تصيبها خلال فترة النمو الأولى، فعمليا يشترك في عملية الرضاعة عضلات الفم والوجه، وتتناغم حركة ونمو هذه العضلات طبقا لما يضعه الطفل في فمه. فالرضاعة الطبيعية تعمل على تناغم حركة ونمو هذه العضلات بشكل طبيعي، الأمر الذي يحافظ على النمو السليم للفكين والأسنان، ويكون انطباقهما على بعضهما كاملا وجميلا.

■ أفادت دراسة سويدية بريطانية حديثة بأن الأطفال الذين تلقوا رضاعة طبيعية من الأم هم أقدر على التعامل والتكيف مع الإجهاد في مرحلة لاحقة من حياتهم، مقارنة بالأطفال الذين تلقوا رضاعة صناعية من مساحيق الألبان وغيرها.

ويقول الباحثون: إن الاتصال البدني اللصيق بين الطفل والأم الذي يحدث في حالة الرضاعة الطبيعية من صدر الأم ربما يلعب دورا هاما في هذا السياق.

كما وجد الباحثون أن أطفال الرضاعة الطبيعية هم أقل قلقا وبشكل واضح من نظرائهم الذين لم يتلقوا رضاعة طبيعية. فقد كان أطفال الرضاعة الطبيعية أكثر عرضة بمقدار الضعف للقلق الشديد بشأن طلاق أو انفصال الوالدين، بينما كان أطفال الرضاعة الصناعية أكثر عرضة بمقدار تسعة إضعاف للقلق الشديد بشأن الأمر ذاته.

يذكر أن الحليب الصناعي عبارة عن حليب بقري أجريت عليه تعديلات ليتناسب مع حاجة الرضيع، ولكن «القارورة» -وهي الوسيلة التي يعطى بها الحليب- تتمتع بحلمه تختلف تماما عن حلمة ثدي الأم، وتختلف طريقة مص الرضيع لها عن طريقة مصه للحليب من ثدي الأم، مما يؤدي إلى قلة رغبة الطفل للرضاعة من الأم، لصعوبة ذلك مقارنة بالمص من الرضاعة بشكل قد يؤثر في بعض الحالات، ويؤدي إلى رفض الرضيع لثدي الأم تماما منذ الولادة نتيجة لما يسمى علميا بالتباس الحلمات.

وهناك نقطة هامة وهي أن الحليب البقري صعب الهضم ويأخذ وقتا للتصريف من المعدة، مما يشعر الطفل بالشبع لمدة أطول ويقلل عدد الرضعات، أما الإرضاع من الثدي فيتكرر لحاجات مختلفة منها الجوع، ومنها رغبة الطفل النفسية للإحساس بالأمان بقرب أمه، مما استدعى بعض الأمهات لتفسير هذا التكرار بأن حليبهن غير كاف، مع أن تكرار الإرضاع له فائدة حيث يزداد هرمون الحليب.

ويلاحظ أيضا نمو الأطفال الرضع صناعيا بشكل زائد قليلا عنهم في الرضاعة الطبيعية، ويزداد الميول لديهم للسمنة في الطفولة المبكرة أو المراهقة، أضف إلى ذلك تأثير الحليب الصناعي على البنكرياس والاستعداد لمرض السكري والربو، حيث إن كثيرا من السيدات يردن هذه الزيادة باستخدام الحليب الصناعي، فهي تريد «صحة جيدة» ظاهرية، وتجهل ما الذي سوف يأتي بعدها.

#### منارات عملية

- ينصح المركز الأمريكي لطب الأطفال في ولاية «نبرسكا الأمريكية» من تنوي الإرضاع الطبيعي بالآتي:
  - تناول الكثير من الفواكه والخضروات والبقول ومنتجات الألبان والأطعمة الغنية بالبروتين.
  - شرب الكثير من السوائل.

- الاستمرار في أخذ المكملات الغذائية والفيتامين.
- تجنب شرب أكثر من فنجانين من مشروبات الكافيين يومياً (القهوة والشاي).
- الامتناع عن التدخين.
- أخذ رأي الطبيب قبل تعاطي أي دواء.
- الرضاعة الطبيعية وإدارة الحليب بصورة فعالة يبدأ مع نهاية الأسبوع الأول بعد الولادة، وفي الأيام القلائل الأولى يخرج من الثدي ما يسمى بلبن السرسوب أو المسمار، وهو لبن مهم جداً للرضيع، وله مواصفات خاصة:
  - حجمه لا يزيد عن ٤٠ سم يومياً.
  - سائل ليموني غليظ غامق، وليس أبيض ناصع البياض.
  - محتوياته من البروتين كبيرة، وهذا البروتين يساعد على إعطاء المناعة للطفل «أجسام مضادة» وهذه مناعة مبكرة للطفل.
  - يحتوي على نسبة عالية من الخلايا من الأم والتي تأخذ طريقها لتستقر في الغدد الليمفاوية المحيطة بأعضاء الطفل الرضيع (بعد الرضاعة) وهذه الخلايا لها دور كبير في المناعة.
  - يحتوي على إنزيمات ومليينات.

• لا يجب على الأم أن تنتظر حتى يبكي الرضيع لتعلم أنه جائع ويريد الرضاعة، فهناك العديد من العلامات الأخرى التي يجب عليها ملاحظتها حتى ترضع الطفل قبل وصوله لمرحلة البكاء. وهذه العلامات هي:

يحرك الرضيع رأسه من جانب إلى آخر.. يفتح فمه.. يخرج لسانه.. يضع أصابعه وكفه في فمه.. يقوم ببعض الأصوات الهادئة.. يحرك شفثيه وكأنه يرضع.. يحك أنفه في صدر الأم أثناء حملها له.. إذا لمس أي شيء خده يبدأ في تحريك فمه في نفس الاتجاه.

وعادة تتم رضاعة الطفل ٨ - ١٢ مرة يوميا. ويترك لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة على كل ثدي. ويرضع من كلا الثديين في كل رضعة. ويتم التبديل بالتتابع بين كل ثدي في كل مرة رضاعة، فإذا بدأت الأم الرضاعة من ثدي، ترضعه من الآخر في الرضعة التالية وهكذا.

• طريقة الإرضاع الصحيحة يجب أن يكون كل من الأم والطفل بوضعية مريحة، ويجب أن يمسك الطفل بكامل حلمة الثدي أثناء الإرضاع مع أكبر قسم ممكن من «اللعة» وهي الدائرة بنية اللون حول الحلمة... أي ينبغي للأم أن تملأ فم طفلها بثديها عند الرضاعة حتى لا تسمح بدخول الهواء أثناء الرضاعة، على أن تترك فتحتي الأنف مفتوحتين ليستطيع الطفل أن يستمر في رضاعته بارتياح دون ضغط من الثدي على فتحتي الأنف.

• إذا كنت تجددين صعوبة في فصل الطفل عن الثدي في نهاية الرضعة فيمكن أن تضعي أصبعك في فم الطفل وإبعاده عن الثدي تدريجيا

ثم سحب أصبعك تدريجياً مع الانتباه إلى ضرورة غسل اليدين قبل كل رضعة.

• يجب القيام بتجشأة الطفل بعد كل رضعة، ببطحه على بطنه والتربيت على ظهره.

• يتقيأ معظم الأطفال بعض الحليب بعد كل رضعة، ويعتقد الأهل عادة أن الطفل قد تقيأ معظم وجبته، إذ تبدو الكمية كبيرة حين تمسح عن الثياب، ويقلقون من أن يخسر الطفل غذائه. بينما لا يفقد معظم الأطفال أكثر من ملعقة شاي في كل مرة، والواقع أن الطريقة الفضلى لتخفيف التقيؤ تتمثل في تقليص كمية الهواء التي تدخل جوف الطفل في المقام الأول، فإن كنت ترضعين الطفل من ثديك أو بالرضاعة، فاحرصي على جعله يتجشأ أثناء الوجبة وبعدها، ولا تطعميه إن كان مستاء من البكاء، لأنه سيبلع بالطبع كمية أكبر من الهواء.

احرصي -أيضاً- على إبقاء الطفل منتصباً بعض الشيء أثناء الوجبة ولبعض الوقت عند انتهائها، وتجنبي تحريكه كثيراً فور انتهاء الرضاعة. وفي حال كنت تستعملين الرضاعة، احرصي على إبقاء الحلمة ممتلئة دوماً بالحليب، وتأكدي من أن ثقبها ليس كبيراً جداً، مما يجعله يبتلع هواء أكثر من الحليب.

يتوقف التقيؤ عادة بعد بلوغ الطفل شهره السادس، حين يبدأ بقضاء وقت أطول جالساً. أما الحالات التي يستدعي فيها التقيؤ القلق فهي:

○ حين يقذف الطفل الطعام من فمه ويلوث الغرفة.

- حين يكون لون التقيؤ مائلاً إلى الأخضر.
  - حين يخسر الطفل من وزنه.
  - حين يكح الطفل أو يتقيأ وهو يرضع.
- وفي هذه الحالة يجب مراجعة طبيب الأطفال للتأكد من السبب الرئيسي لهذه الحالات، وبالتالي وصف العلاج المناسب.
- الزغطة تحدث كثيراً للأطفال في الصغر، وهي ناتجة عن التقلصات التشنجية اللاإرادية التي تحدث في الحجاب الحاجز الذي يعمل على إدخال الهواء إلى الرئتين، وعادة يتحمل الطفل الصغير هذه الزغطة، وهي كثيرة الحدوث في الأطفال الذين يرضعون بسرعة ولكي تختفي الزغطة يجب على الأم ما يأتي:
  - أن تحمل الأم طفلها الرضيع في وضع رأسي وتدلك ظهره.
  - أن تضعه على ركبته في وضع النوم، وتهزه بلطف مع الترييب على ظهره.
  - يمكن إعطائه ملعقة من الماء البارد السابق غليه، مع بعض نقط من عصير الليمون.
  - يلاحظ لدى بعض الأمهات امتلاء الثدي بالحليب بعد رضاعة الطفل ونومه، وهو ما يسبب الألم وعدم الارتياح، وغالباً ما يحدث في اليوم الثالث ويقل مع نهاية الأسبوع الأول، وقد يؤدي إلى صعوبة الرضاعة وتشقق الحلمة، وتلك الحالة تحدث نتيجة زيادة الهرمون المدر للحليب.

يضمن العلاج بمساعدة الطفل على الرضاعة من خلال عصر الثدي ومساعدته على مص هالة الثدي، وزيادة عدد مرات الرضاعة، مع رفع الثدي بحملات مناسبة، ومن النادر الاحتياج لأدوية لتقليل إفراز الحليب.

• أهم أعراض قلة الحليب:

○ نقص الوزن... لكن يجب ملاحظة أن وزن الطفل يقل ١٠% في الأسبوع الأول بعد الولادة، ثم يبدأ في الزيادة ليصل لوزن الولادة في نهاية الأسبوع الثاني، ثم يكون هناك زيادة يومية في الوزن ١٠-٢٠ جرام.

○ الإمساك.

○ إسهال الجوع... حيث يتم خروج البراز بكميات قليلة متعددة، يصبح لونه أخضر مع وجود مادة مخاطية.

○ كثرة البكاء وقلة النوم... ولكن يجب تفريقه عن مغص الأطفال.

• العناية بحلمة الثدي تكون بغسل الحلمة بالماء الدافئ لأكثر من مرة اليوم، ولا ينبغي غسل الحلمة بالمطهرات أو الصابون العادي قبل الرضعة، ويجب ترك الحلمة لتجف بتعريضها للهواء بعد كل رضعة قبل تغطيتها.

• «تشقق حلمة الثدي» عادة ما يحدث في الأسبوع الأول والثاني بعد الولادة نتيجة للأسباب التالية:

○ عدم الاعتناء بحلمة الثدي في أشهر الحمل الأخيرة.

- إطالة مدة الرضاعة في اليومين الأولين بعد الولادة، فالحلمة ما زالت قاسية، وكمية الحليب «اللباة» قليلة أيضاً.
- عدم إعطاء الطفل الثدي بصورة صحيحة، فيعض بفكية الحلمة وليس الهالة.
- امتلاء الثدي بالحليب، ومن ثم لا يستطيع الطفل إدخال الحلمة جيداً داخل الفم.
- سحب الحلمة من فم الطفل بقوة.

#### كيف نعالج تشقق الحلمة؟

- البدء في العناية بالثدي في أشهر الحمل الأخيرة.
- إيقاف الرضاعة المباشرة ٣-٤ أيام، مع استعمال شفاطة الحليب وإعطاءه للطفل.
- وضع قطن أو شاش على الثدي لتقليل الاحتكاك بالحلمات.
- استخدام مرهم ملين بعد كل مرة يتم تفريغ الثدي بها.
- غسيل الثدي والحلمة بالماء الدافئ عدة مرات يومياً.
- تهوية الحلمتين بين وجبات الرضاعة وتجفيفهما بشكل جيد.
- تجنب استخدام حمالات الثديين أو الملابس الضيقة وغير المريحة.
- ضرورة استخدام وسادتين للثديين من مادة قماشية قطنية ناعمة ماصة للحليب والعرق الناضح من الثديين، وتكونان

ملتصقتين بحمالتى الثديين من الداخل، على أن تبدلان بشكل متكرر لمنع الرطوبة.

• «الحلمة الغائرة»: هي ظاهرة عدم بروز حلمة الثدي عن مستوى الهالة، قد يكون شديداً أو بسيطاً، ويمكن للأم ملاحظة ذلك قبل الولادة وفي الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يبدأ العلاج، والذي يكمن في عمل تدليك متكرر بالإصبع للحلمة عدة مرات يومياً، واستخدام درع الحلمة المصنوع من البلاستيك والذي يعطي الحلمة الفرصة للبروز ويمنع ضغط الحمالات عليه، وهو متوفر بالصيديات.

• تعتقد بعض الأمهات بأن نزول الدورة الشهرية هو مؤشر لإنهاء الرضاعة الطبيعية!!.. كما تعتقد بعدم جواز الإرضاع مع حصول حمل جديد. وهذه من الاعتقادات الخاطئة المكتسبة من عادات المجتمع، فلا الدورة الشهرية ولا الحمل الجديد مدعاة للقطع الفوري للرضاعة، بل كل ما تحتاجه الأم هو أن تعتني أكثر بصحتها وتغذيتها وراحتها، وإذا وجدت مع مرور الزمن بأن حليبها لا يكفي رضيعها، فلا بأس أن تساعد برضعات من حليب صناعي كلما كان ذلك ضرورياً.

• بعد بلوغ الطفل الشهر السادس من عمره تصبح مكونات غذاء حليب الأم غير قادرة وحدها على الإيفاء بإمداد جسمه بالغذاء الكافي؛ وذلك لأن مكوناته غذائياً لم تعد تفي باحتياجاته، فالطفل يحتاج في نموه إلى مواد أخرى غير التي يحتويها حليب أمه، ولذا وجب على الأم أن تعودّه

على تناول أطعمة أخرى تساعد في تغذيته وبالتالي تزيد من عملية نموه وتقدمه... ويجب أن تراعي في إطعامه الملاحظات التالية:

- أن تستخدم ملعقة صغيرة على قدر فم الطفل تماما.
- تستخدم طعاما واحدا، من نوع واحد، ولمرة واحدة في البداية، وبكمية صغيرة (١-٢) ملعقة صغيرة فقط في اليوم الأول.
- يفضل أن يكون الطعام خفيفا وسائلا.
- يدفع الطفل في البداية الطعام بلسانه إلى الخارج لأنه لا يعرف كيف يبلع الطعام، وهذه الملاحظة يجب شرحها للأم الممرضع، التي تظن أنه لا يحب مثل هذا الطعام!
- تستمر الأم الممرضع على نفس الطعام يوميا، إلى أن يتعود الطفل عليه، ولا تضيف طعاما جديدا قبل مرور فترة كافية من (١-٢) أسبوع.
- لا داعي للإصرار على طعام ثبت عدم حب الطفل له.
- شهية الطفل ورغبته هي المعيار الحقيقي لكفاية الطعام، وليس رغبة الأم ولا حتى تعليمات الطبيب!

#### • الأطعمة المناسبة للطفل الرضيع:

- الحبوب: لقد دأبت شركات الأغذية على تحضير أنواع كثيرة من الحبوب بطرق وأشكال مختلفة، وكلها محسنة ومطعمة بالحديد والفيتامينات المختلفة، وهذه يمكن البدء بها اعتبارا من نهاية الشهر السادس.

- الفواكه: الفواكه المعصورة أو المعلبة والمصفاة، والمطعمة بالمعادن والفيتامينات، تعتبر غذاءً مرغوباً ومفيداً للأطفال، والموز الناضج والطازج والمهروس، يعتبر طعاماً مثالياً للرضيع بعد الشهر السادس أيضاً، فهو سهل الهضم، وملين خفيف للأمعاء.
- الخضراوات: وهي غنية بالحديد والفيتامينات، وتعطى للرضيع اعتباراً من الشهر السابع، وذلك إما بعد طبخها وهي طازجة (مثل شوربة الخضار، وماء السبانخ) أو تلك المحضرة تجارياً بشكل جاهز.
- البيض: يضاف البيض إلى طعام الرضيع في نهاية الشهر السادس كذلك، وتبدأ الأم بإعطاء «مح البيض» المسلوق جيداً في البداية، كما تبدأ بكمية قليلة، ثم تزيد الكمية بالتدريج حتى تصل إلى مح بيضة كاملة وبمعدل ١-٣ مرات أسبوعياً. أما بياض البيض فيجب الحذر منه خوفاً من الحساسية.
- اللحم: وهو مصدر غني بالبروتين والحديد والفيتامينات، وكذلك يستخدم اعتباراً من نهاية الشهر السادس، حيث تبدأ الأم بماء العظم، وشوربة الدجاج، ثم الكبد والمعلق... إلخ.
- النشويات: هي آخر شيء نضيفه إلى غذاء الطفل الرضيع، وهي ذات قيمة حرارية عالية، ونبدأ بالبطاطا، ثم شوربة الأرز، ثم الخبز والسمون، ثم المعكرونة.

○ الخبز المحمص، أو البطاطا المحمص، والبسكويت... إلخ  
فنعطئها للطفل عندما نلحظ منه رغبة في مسك الأشياء بيده،  
وهذه -في الحقيقة- هي التي تعلمه الأكل الذاتي بالتدريج.

○ «من العادات المضرة»: إرضاع الطفل بقايا زجاجة حليب، فهي  
تحمل جراثيم وأنزيمات من لعابه، يمكن أن تتسرب إلى داخل  
الزجاجة وتلوثها، وينطبق الأمر على أطعمة الأطفال: فالجراثيم  
العالقة على الملاعة تلوث العبوة، لذا ضعي الكمية التي يرغب  
بتناولها في طبق خاص، وأغلقي العبوة بأحكام.

● من العادات الخاطئة فطام الطفل بسرعة بدهان الثدي مواد «مرة»  
وفي نفس الوقت غير ضارة ليشمئز الطفل منه ويكره الرضاعة، أو بفصل  
الطفل عن أمه بإنزاله ضعيفاً على بعض الأقارب كبيت الأخ أو بيت  
الأخت... وهذه الطرق تساعد على انقطاع الطفل عن ثدي أمه بسرعة  
كبيرة، لكنها بكل تأكيد- تؤلمه نفسياً وتسبب له صدمة نفسية عاطفية، لأن  
الرضاعة ليست عملية غذائية فحسب وإنما هي إلى جانب ذلك توفر له  
إشباع حاجاته العاطفية كالحنان والطمأنينة والدفع العاطفي من جانب  
أمه... ولكي يفقد كل ذلك وبسرعة وبدون سابق مقدمات فإنه يؤثر على  
صحته العامة، فعملية الفطام وإقباله على الجديد من الأطعمة ليس بالشيء  
السهل، لذلك نراه هزياً ضعيفاً، وقد يصبح عرضة للأمراض إن لم  
تتدارك الأم هذا بإعطائه مزيداً من الحنان والعطف والاهتمام بتغذيته  
حسب ما يوصي به المختصين في هذا الشأن.

- يجب إتباع الخطوات التالية من أجل تقليل رضعات الثدي أو الرضاعة إلى مستوى لا يسبب أياً من الآثار الجانبية للطفام:
  - تقليل رضعات الحليب إلى ثلاث أو أربع رضعات يومياً: عندما يطلب الطفل رضعات إضافية احتضنيه، وأعطيه المزيد من الاهتمام عوضاً عن إرضاعه. ضعي للطفل جدولاً يحتوي على ثلاث وجبات رئيسية يومياً إلى جانب اثنتين إلى ثلاث وجبات مغذية من الأطعمة الخفيفة.
  - تعويد الطفل على الكأس إذا لم يكن ذلك قد تم في الشهر السادس: إن إطعام الطفل بالكأس أمر ضروري ليحل محل رضعات الثدي أو الرضاعة بغض النظر عن العمر الذي يتم فيه الفطام، وكلما طالت الفترة التي تمر دون أن يتعرف الطفل على الكأس انخفضت قابليته للإقبال عليها. إن بدء الإطعام بالكأس بصفة يومية عند الشهر السادس من العمر هو طريقة طبيعية لتقليل الاعتماد الكامل على الرضعات من الثدي أو الرضاعة.
  - منع الطفل من حمل الرضاعة والتجول بها أثناء النهار: إن حمل الرضاعة قد يعيق النمو الطبيعي للطفل الذي يحتاج الحديث أو اللعب بكلتا يديه. كما يمكن أن يزيد من مشاكل تسوس الأسنان.

○ منع الطفل من أخذ الرضاعة إلى السرير: إن أخذ الرضاعة إلى السرير قد يسبب تسوس الأسنان بالإضافة إلى مشاكل النوم.

إذا قمت بهذه التغييرات فهذا كافٍ إلا إذا رغبت في التخلص من الرضاعة سواء الطبيعية أو الصناعية بصفة جذرية. حاولي إتمام الفطام عندما لا تكون الأسرة واقعة تحت ضغوط معينة (كالتى يسببها الانتقال من مكان لآخر أو أي تغيير آخر هام) وعندما لا يكون الطفل مصاباً بأزمة (نتيجة المرض أو محاولة التحكم في التبول على سبيل المثال)، كما يجب إجراء الفطام من الثدي أو الرضاعة إلى الكأس تدريجياً مع إشعار الطفل بالمزيد من الحب... إن فطام الطفل بصفة فجائية سيصيبه بالتكدر والتعلق بك والشعور بالبؤس، فعلى الرغم من عدم وجود إجماع على أفضل أوقات الفطام إلا أن هناك اتفاقاً على الأسلوب المناسب لإتمامه.

● بعد الفطام ينبغي للأم إتباع الإرشادات التالية لتتخلص من الحليب المتدفق في ثدييها:

- تستخدم حاملات ثدي ضيقة.
- تضع كمادات ثلج على ثدييها لتقليل الحليب، وتعيد ذلك بصورة متكررة.
- تقلل من شرب السوائل.
- يمكن أن تتناول بعض الأدوية التي تحتوي على «الأستروجين» ليوم أو يومين لتقليل إفراز الحليب.

## التهابات الحفاضات .. مشكلة لا مفر منها

التهابات الحفاضات عرض طبيعي في مرحلة الطفولة، ولا يستدعي القلق إلا عند وصوله لمرحلة متقدمة، وهناك العديد من الطرق التي يمكنك من وقف انتشاره، ولكن قد يظهر من وقت لآخر ... فمع الحساسية الزائدة لجلد طفلك، والتصاقه بالحفاض لفترات طويلة، مضافاً إليه الرطوبة التي ينشرها البول والبراز، ومع الاحتكاك الحركي ينتج التهاب وطفح جلدي في منطقة المقعدة.

**ولمنع أو تقليل الطفح الجلدي الناتج عن هذه الالتهابات يمكنك إتباع الخطوات الآتية:**

• قومي بتغيير الحفاض لطفلك بشكل منتظم، بمعدل مرة كل ساعتين للمولودين حديثاً، أما بعد أول ستة أشهر فيمكنك المباشرة بين الفترات حسب الوقت الذي يقضي فيه طفلك حاجته. ويفضل عدم وضع الحفاضات في النهار بعد عمر ٢٤ شهر.

• أسرعي بتغيير الحفاضات المتسخة بالبراز، وسيكون ذلك صعباً بعض الشيء في البداية لأن براز الطفل قد يخلو من أي رائحة، كما أن المولودين حديثاً يقومون بقضاء حاجاتهم بكمية قليلة على مرات كثيرة، لكن ذلك سوف يتغير عندما يكبر الطفل قليلاً.. إلا أنه يجب عليك تفقد الحفاضة من حين لآخر للتأكد من الحاجة إلى تغييرها.

• اجتهدي في البحث عن نوعية الحفاضات التي تناسب طفلك حتى تجدي النوع الملائم لجلده ولحجمه مما يقلل من احتكاكه بالجلد... كلاً من الحفاض القطني « الكافولة » وذي الاستخدام الوحيد له بعض المزايا والعيوب، فالتهاب الحفاض يحدث عندما يكون الجلد رطباً ويحدث له تهيج، ومن أهم وظائف الحفاض هو جعل الجلد جافاً، وكلاً منهما قادراً على ذلك عندما تقومين بتغييره باستمرار، وبعض الأطفال يرتاحون لنوع معين من الحفاض وليس لآخر، وحتى في الأنواع ذات الاستعمال الواحد، لكن يجب الانتباه أن الحفاض القطني يحتاج إلى نظافة جيدة، كما أن حفاضات الاستعمال الواحد تحتوي على جل الهيدروجيل الممتص، الذي يمنع البول أن ينقع على جلد طفلك.

- إذا كنت تستخدمين الحفاضات القطنية، من الأفضل إضافة الخل إلى ماء الغسيل لتغيير درجة الحمضية (PH) التي تساعد في تقليل التهابات الحفاضات... يضاف ٤/١ كوب فقط من خل المطبخ الأبيض إلى ماء شطف الحفاضات، لا يتم إضافة ملينات للأنسجة أثناء غسيل الحفاضات لأنها تضع طبقة على الحفاضات تمنع من قوة امتصاصها للبلل.
- احرصي على تنظيف جلد طفلك جيداً عند تغيير الحفاض.
- أعط سوائل المساء مبكراً لتقليل البلل ليلاً. وغيري حفاضة الطفل قبل أن تذهبي إلى سريرك.
- استخدمى المناديل المشبعة بكريمات الترطيب أو المياه العادية لتنظيف طفلك، فتقل احتمالات تهيج جلده.
- رطبي البشرة في كل تغيير حفاضة. إذا كان الجلد جافاً، استعملي كريم ملطف غير مهيج للبشرة على كل المناطق المتأثرة. يمكن أن يكون كريما مائياً، زيتاً، معدنياً، أو كريم دهن الصوف «لأنولين»، كريم الزنك، زيت الخروج، أو أي كريم مفضل آخر... الكريمات الحاجزة دايميثيكون Dimethicone «سليكون» يمكنها أيضاً أن تساعد.
- ومهما كانت درجة إتباعك للنصائح السابقة ودقة تنفيذها، فستجدين بعض الالتهابات التي تظهر على جلد طفلك من آن لآخر، ولذا إليك بعض النصائح البسيطة لعلاج هذه البقع الملتهبة:
- اغسلي مقعدة الطفل بالمياه، ويفضل عدم المسح على المناطق المؤلمة، وعوضاً عن ذلك يمكنك استخدام حقنة منزوعة السن لتنظيف

مؤخرة طفلك برقة... إن فرك الجلد بالصابون بعد كل غيار للحفاض قد يؤدي إلى ضرر على الطبقة الخارجية للجلد، وتزداد الحالة سوءاً عندما يزداد تهيج الجلد بالرطوبة ووجود البول والبراز، لذلك ننصح بعدم فرك الجلد سواء بالصابون أو المناديل المعطرة، لأن ذلك يزيد من حدة التهيج الجلدي، كما أن فوطة مرطبة بالماء تمسح بها المنطقة قد تؤدي الغرض المطلوب.

• جففي مؤخرة طفلك جيداً حتى لا يصاب بتسلخات أو تقشفات بسبب المياه. فالجلد الرطب يمكن تهيجه بسهولة بالبول أو البراز، كما أن الرطوبة ودعك الجلد قد يؤديان إلى ضعف الطبقة الخارجية للجلد، وتكون النتيجة التهاب الحفاض.

• الابتعاد عن المبالغة في تجفيف الجلد بعد كل غيار للحفاض، بل يكفي الربت والمسح بفوطة ناعمة. يجب - أيضاً - عدم استخدام مجفف الشعر للتجفيف، فقد يؤدي إلى حروق، لكن يمكن تجفيف الطفل بمجفف الشعر على البارد لمدة ثلاث دقائق وليس بالمنشفة القطنية، لأنها مع احتكاكها بجلد الطفل قد تكون خشنة وتسبب المزيد من الالتهابات.

• انزعي عنه الحفاض لفترة من الوقت، فتعرض المؤخرة للهواء يساعد كثيراً في علاج الالتهابات والتئامها. وعندما تلبسيه الحفاض مرة أخرى ضعي كمية كبيرة من كريم الترطيب، فهو فعال في تخفيف وعلاج الالتهابات.

• الحرص على عدم إغلاق الحفاض بشدة مما يمنع مرور الهواء في المنطقة، وخصوصاً ليلاً، ويمكن زيادة دخول الهواء باستخدام حفاظ أكبر حجماً، كما يمكن قطع الحبل المطاطي للحفاظ لجعله مرتخياً.

• يجب عدم استخدام المرطبات المعطرة أو بودرة التلك، لأنها قد تؤدي إلى تهيج جلد الطفل. والبديل المذهل لها هو «النشا» حيث يتم نشره في صينية ويوضع في فرن درجة حرارته متوسطة لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح جافاً. يتم اختبار درجة حرارته أولاً ثم يُرش به مؤخرة الطفل، فالنشا بودرته ناعمة على جلد الطفل، وأقل في الثمن، كما أنه أكثر فاعلية عن غيره من المنتجات الأخرى.

**تختلف التهابات الحفاضات في مسمياتها كل حسب شدة الإصابة**

**وسببها، وقد تتطلب نوعية خاصة من العلاج، ومنها:**

• الطفح الجلدي الذي تسببه الحفاضات (التلامسي).

○ الأعراض: احمرار والتهاب في جلد المقعدة، ومع شدة الإصابة قد تظهر بعض التقرحات.

○ العلاج: إتباع النصائح السابقة.

• طفح (التهاب) الحفاض الفطري: ويعتبر من أكثر الأنواع شيوعاً،

وقد يتلو التهاب الحفاض التلامسي.

○ الأسباب: يسبب هذا النوع من التهاب نوع من الفطريات

يسمى المبيضات البيض «Candida albicans» ويمكن أن

يوجد هذا الفطر بصورة طبيعية في الفم والأمعاء.

○ الأعراض: يظهر هذا الالتهاب كاحمرار وتقشر في جلد منطقة الحفاظ مع إصابة أكبر في المناطق الغائرة العميقة بين طبقات الجلد مع وجود بثور صديدية في المنطقة أو خارجها (بثور صديدية ردفية).

○ العلاج: يتكون العلاج بشكل أساسي من استعمال مضادات الفطريات الموضعية بتكرار ومدة كافيتين للتخلص من الالتهاب، وقد يلجأ الطبيب أحياناً إلى استعمال مضادات الفطريات بالفم لقتلها في الفم والأمعاء، ثم العمل على التقليل من العوامل المهيأة للإصابة بالفطريات، مثل: الرطوبة الزائدة، وذلك بتغيير الحفاظ بتكرار كاف لمنع زيادتها في المنطقة.

● الطفح الجلدي الناتج من احتكاك ثنيات الجلد ببعضها في منطقة المؤخرة.

○ الأعراض: الاحتكاك مع الرطوبة التي يسببها البول تؤدي إلى احمرار الجلد وتسليخ المناطق المحتكة في مؤخرة الطفل.

○ العلاج: استخدام مراهم البتروليم بانتظام شديد.

● الطفح الجلدي الناتج من غزو البكتيريا للمناطق المتضررة والملتهبة من الجلد.

○ الأعراض: تقرحات صديدية بحجم العملة الصغيرة، والتهابات جلدية

○ العلاج: استخدام مراهم المضادات الحيوية مع إتباع النصائح السابقة.

● الحساسية الحلقية: بعض الأطعمة الحمضية مثل الليمون والطماطم قد تسبب تهيجاً وحساسية في منطقة المقعدة عند الأطفال.

○ الأعراض: حلقة حمراء ملتهبة حول فتحة الشرج.

○ العلاج: توقف الأم عن تناول مثل هذه الأطعمة إن كانت تقوم بإرضاع الطفل طبيعياً، أو منع الطفل من تناولها.

ولا توجد أي خطورة تستدعي القلق الشديد من الأم والأب، فكما ذكرنا آنفاً أن التهابات الحفاضات هي مرحلة أساسية في دورة الحياة الطفولية. رغم أن ثمة فريق من الأطباء يرى ضرورة استخدام الحفاضات الصناعية في أضيق الحدود عند الخروج من المنزل فقط، وفي المنزل نقتصر على الحفاضات التقليدية من الأقطان والأقمشة، مع عمل حمامات دافئة مرتين أو ثلاث يومياً للأطفال، واستخدام غسول من حامض اليوريك، ودهان المقعدة بكمية صغيرة جداً من محلول أكسيد الزنك وزيت الزيتون، مع تجنب وضع الكريمات والمراهم التي بها مواد ضارة كالتي يدخل فيها الكورتيزون والمضادات الحيوية والمواد المضادة للفطريات لأنها تزيد من التسلخات لدى الطفل.

وأخيراً تذكري دائماً –عزيزتي الأم– عدم ترك الطفل وحيداً عند تغيير الحفاض، على طاولة الغيار أو أي سطح مرتفع عن الأرض، فالطفل

مهما كان صغيراً، قادر على الحركة والانقلاب، مما قد يؤدي إلى سقوطه  
لا قدر الله.<sup>(١)</sup>

## صفراء حديثي الولادة

---

(١) من مراجع البحث:  
ست خطوات لتوديع التهابات الحفاضات / أميرة إسماعيل، موقع إسلام أون لاين  
الالتهاب الجلدي بسبب الحفاضات، شركة روش  
كتاب العلاج المنزلي للدكتور فرنسوا شرمان

تؤكد العديد من الإحصاءات العلمية الحديثة أن ما لا يقل عن ٢٠% من الأطفال حديثي الولادة يتعرضون للإصابة بمرض الصفراء «اليرقان» عقب الولادة، والعديد منهم يقع ضحية لموقف خاطئ، إذ يسارع الوالدان وبعض الأطباء باللجوء إلي «اللمبة النيون» العادية بالمنزل كي تعالج الطفل الوليد من هذه الحالة، تحت دعوى أن ضوءها يحمل أشعة تساعد الطفل علي الشفاء، والغريب بالفعل أن هذه الظاهرة تحدث بشكل مستمر في العديد من البيوت والعيادات، في حين أن الطفل الذي يقع ضحية المضاعفات الخطيرة لا يكون أمامه سوى طريقين: الوفاة، أو تدمير خلايا المخ، والحياة بعد ذلك معاقا قاصرا في قدراته الذهنية.

هنالك نوعان من الصفراء: «صفراء فسيولوجية» physiological jaundice و «صفراء مرضية» pathological jaundice وتظهر الصفراء الفسيولوجية عادة في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة، وهي شائعة جدا بين الأطفال حديثي الولادة الذكور والإناث على السواء، حيث يحتوي دم الطفل على نسبة عالية من مادة الصفراء «البilirubin» الناتجة عن تكسير خلايا الدم الحمراء.

هذا الاصفرار شيء طبيعي جداً، ولا يدعو إلى القلق، فمعظم حالات الصفراء بعد الولادة مباشرة تكون فسيولوجية، والسبب فيها أنه خلال فترة الحمل يأخذ جسم الجنين الأوكسجين اللازم من دم الأم، لذلك فهو يحتاج إلى عدد كبير من كريات الدم الحمراء، وبعد الولادة بيوم أو اثنين فإن هذا العدد ينخفض إلى المعدل الطبيعي، حيث يتم تكسير كل الكريات الحمراء

الزائدة، وينتج عنها جزيء جديد يتم تخزينه في الطحال والكبد لعمل كريات دم حمراء جديدة، والباقي هو «الصفراء» التي تسير في الدم إلى الكبد لتتم معالجتها وتخزينها في الحويصلة المرارية، لكن عدم نضج كبد الوليد لإنتاج الإنزيمات التي تحول الصفراء إلى مادة غير ضارة، يجعلها تتراكم في الدم والأنسجة، فيظهر اللون الأصفر في الجلد وبياض العينين. أما الصفراء المرضية فهي نادرة الحدوث، وتشخص عند ارتفاع نسبة «البilirubin» إلى ما فوق ٢٥ ملليجراما ديسيلتر، مما يشكل خطورة على الطفل، حيث إن هذه النسبة العالية قد تدمر خلايا المخ الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث شلل دماغي أو يعرقل النمو الطبيعي للطفل.

ومما هو جدير بالذكر أن مادة البيليروبين «الصفراء» تنقسم إلى قسمين: المباشر وغير المباشر، فحين يصفر جلد الطفل أو عينة فلا يمكن معرفة نوع هذا الصفار وشدته غالباً إلا عن طريق التحاليل المخبرية والتي تبين السبب أحياناً، كما أنه يمكن التفريق بينهما وذلك بفحص الطفل جيداً ولكن في المراحل المتقدمة والشديدة .

وأعراض الصفراء تتمثل في: اصفرار لون الجلد الذي يعد أوضح علامات الحالة، ويبدأ الاصفرار من الرأس نزولاً إلى القدمين، ويظهر بصورة أكبر وأوضح في بياض العينين وتحت الأظافر.

ولاختبار وجود صفراء حديثي الولادة، اضغطي برفق بإصبعك على جلد طفلك ثم ارفعي إصبعك، إذا كان الجلد مصفراً، فاحتمال كبير أن يكون طفلك مصاباً بصفراء حديثي الولادة.

ومن الأعراض الأخرى: عدم الرغبة في الرضاعة، وقلة نشاط الطفل. لكن ينبغي معرفة صفات هذا النوع من اليرقان الفسيولوجي، وذلك لتفادي مضاعفات ارتفاع المادة الصفراء لأسباب أخرى قد تكون مشابهة، ومن هذه الصفات:

- ظهور اليرقان في اليوم الثاني أو الثالث من عمر الطفل.
- أن لا تزيد نسبة ارتفاع مادة «البilirubin» عن النسبة الطبيعية... النموذج السريري لهذا اليرقان الفسيولوجي عند الطفل كامل النمو والذي يكون حملة كاملاً يشمل حدوث زيادة في مستوى البilirubin اللامباشر لأكثر من ٢٠٠ مل/مول، والذي يساوي حوالي ١٢ ملجم في اليوم الثالث. وفي الأطفال غير كاملي النمو (الخدج) فإن النسبة العليا تكون أكثر من ٢٥٥ مل/مول. وقد تظهر متأخرة في اليوم الخامس... أما الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم فقد تصل النسبة إلى ٢٧٠ مل/مول. ومن الأسباب التي تساعد على ارتفاع هذه النسبة الأخيرة قلة السوائل التي يتناولها الطفل.
- أن لا ترتفع نسبة البilirubin أكثر من ٨ مل/مول/ديسل في الساعة الواحدة .
- تكون نسبة البilirubin المباشر أقل من ٣٥ مل/مول أو (٢ ملجم)
- ألا يصاحبه تضخم واضح في الكبد والطحال، واللذان عادة يدل تضخمهما على وجود التهابات مكتسبة من الأم .
- ألا يصاحب هذا اليرقان أنيميا «فقر الدم»، وألا يتغير لون بول الطفل.

وعند ملاحظة أعراض الصفار يجب إجراء تحليل للدم لمعرفة نسبة البلروبين، وهذه هي الوسيلة الأسرع والأدق لإقرار العلاج المناسب. ورغم أن صفراء الحديثي الولادة الخفيفة عادة ما تختفي تلقائياً خلال أسبوع إلى أسبوعين إلا أن تعريض الطفل لأشعة الشمس في المنزل يؤدي إلى زوالها بصورة أسرع، مع توخي الحذر، حيث إن جلد الطفل يمكن أن يصاب بسهولة بحروق الشمس.

وفي هذه الحالة تعرض ذراعي الطفل وساقيه فقط لأشعة الشمس غير القوية في الصباح الباكر لمدة ١٠ دقائق مرة واحدة أو لمدة خمس دقائق مرتين في اليوم وهو الأفضل، مع مراعاة تغطية رأس الطفل للحماية من الشمس.

في حال عدم زوال أو انخفاض نسبة البلروبين في الدم، غالباً ما يحتاج الطفل إلى علاج ضوئي باستخدام لمبات فلوريسنت تبعث أشعة فوق بنفسجية ذات طول موجات وتردد معين (متوفرة في حضانات المستشفيات) ومختلفة عن الفلوريسنت المتوفر لإضاءة المنازل «النيون»، مع مراعاة تغطية عيني الطفل لتجنب ضرر هذه الإضاءة المباشرة على العين.

من الضروري كذلك زيادة كمية السوائل للطفل، وقد ينصح بعض الأطباء بزيادة عدد الرضعات، وفي بعض الأحوال يطلبون من الأم التي ترضع طفلها رضاعة طبيعية أن تضيف رضعات صناعية. مع الأخذ في

الاعتبار أن الجلوكوز لا يعالج صفراء حديثي الولادة، ولا يجب أن يعطى للطفل.

وهناك نوع نادر من صفراء حديثي الولادة يسمى «الصفراء المرتبطة بالرضاعة الطبيعية»، ويكون سببها هو لبن الثدي. وعادةً تشخص هذه الحالة عن طريق إيقاف لبن الثدي لمدة ٢٤ ساعة، واستخدام اللبن الصناعي بدلاً منه، فإذا انخفضت الصفراء، فإن الطفل يعاني من الصفراء المرتبطة بالرضاعة الطبيعية. وفي هذه الحالة ينصح الأطباء بأن تتوقف الأم عن الرضاعة الطبيعية، وتحل محلها الرضاعة باللبن الصناعي إلى أن تختفي الصفراء.

## مغص الأطفال الرضع

تعاني غالبية الأمهات من مشكلة عدم نوم الطفل الرضيع نوما هادئاً، فكثيراً ما يظل رضيعها مستيقظاً يبكي دون سبب، ومما يزيد من توتر الأم أنها لا تعرف كيف تتصرف، فتسرع إلى حمله وهددته كلما بدأ يبكي مما يوفر للمولود فرصة التماذي في البكاء، ويوضح المختصون كيف تستطيع الأم من خلال شدة صرخة الطفل ودرجة نغمتها والوقت الذي تستغرقه، أن تحدد المشكلة التي يعانيها الطفل:

- «الألم»: صرخة مفاجئة طويلة ذات درجة نغمة عالية، تتلوها لحظات قصيرة من التوقف ثم صرخة وهكذا، وعادة ما تكون صرخة الألم هي أول الأنواع التي تستطيع الأم تمييزها.
- «الجوع»: نواح يتزايد ببطء، وهذا النوح تتعلمه الأم بسرعة مع الوقت.
- «الملل»: أنين فاتر فيه غنة كأنه يخرج من الأنف ويضايق بعض الشيء، وقد يعني هذا أيضاً أن الطفل يشعر بالتعب أو عدم الراحة.

- «التوتر»: أنين متضجر يشبه أنين الملل، فكما أن الشخص الكبير إذا كان في ضيق فإنه يحب أن ينفس عن نفسه، فكذلك الطفل الصغير يشعر أن التضجر يعطيه شعوراً أكبر بالراحة.
- «المغص»: أشد الصرخات التي لا تطاق، وتبدأ فجأة وتستمر دون توقف لوقت طويل، وقد يقبض الطفل خلالها على يديه بشدة أو يشد رجليه وقد يحمر وجهه. والمغص يصيب حوالي ٢٠% من الأطفال حديثي الولادة، حيث يبدأ معهم في وقت مبكر. يحدث المغص عادة في الفترة ما بين عمر عشرين يوماً وعمر أربعة أشهر، وأكثر حالاته تحدث أو تسوء مساءً وفي آخر الليل، ويكون الطفل بحالة جيدة في بقية أوقات اليوم، وتستمر نوبة المغص عادة من عشرة دقائق حتى الساعة أحياناً، ويصبح لون بشرته غامقاً خلال نوبة المغص ويطوي ركبتيه على بطنه ويقبض كفيه.
- والعديد من الدراسات أجريت حول مغص الرضع ولكنها فشلت في تحديد السبب الحقيقي.. فالمغص يصيب الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم أو يرضعون حليباً صناعياً بنسب متساوية، لكن يُحتمل أن الطفل المصاب بالمغص يتأثر بوجود الغازات في أمعائه، ولذلك فإن الكثير من الرضع يرتاحون بعد إخراج الغازات من الأمعاء، ويُعتقد أن السبب يرجع إلى عدم نضج الجهاز الهضمي عند الأطفال نتيجة التوسع في الأمعاء مع إثارة الأعصاب الحسية فيها، ولكن تزول المعاناة مع تقدم العمر [في حدود الشهر الرابع] وتصبح الأمعاء قادرة بشكل أفضل على التعامل مع الحليب.

أيضا توصل باحثون أمريكيون إلى ربط مادة «النيكوتين» بالانقباضات المعوية المؤلمة التي يعاني منها قرابة ٢٠% من الرضع ممن ولدوا لأمهات مدخنات. ويقول العلماء إن مادة «النيكوتين» تزيد من مستوى البروتينات المساعدة للهضم بنسبة كبيرة، مما قد يؤدي إلى غازات وآلام في الأمعاء، يعبر عنها الرضيع بالبكاء والصراخ المتواصل، وتؤكد الدراسات أن النساء اللواتي يدخن خلال حملهن يعرضن أطفالهن لأعراض المغص القولوني ست مرات أكثر من غير المدخنات.

**وهناك ثلاث حالات يمكن أن يصاب الطفل فيها بالمغص أثناء رضاعته من ثدي الأم:**

١- **الرضاعة من كلا الثديين في المرة الواحدة:** تتغير طبيعة لبن الأم أثناء الرضاعة، فتزيد كمية الدهون كلما طالت مدة الامتصاص من الثدي، وإذا قامت الأم بتحويل الرضاعة للثدي الآخر قبل أن يتوقف الرضيع بنفسه، فمن المحتمل أن تقل كمية الدهون التي يتلقاها أثناء الرضاعة، وبالتالي الحصول على سرعات حرارية أقل، ولذا يطلب الرضاعة بشكل متكرر. مما يترتب عليه تراكم مخزون من اللبن زائد عن حاجته لتعويض التركيز الأقل من السرعات الحرارية، ولذلك يحاول جسمه التخلص من اللبن الزائد، مما يعرض الرضيع للجوع سريعاً، فضلاً عن وصول سكر اللبن «اللاكتوز» بشكل مركز إلى الأمعاء مرة واحدة. فلا يستطيع البروتين الذي يعمل على هضم هذا السكر التعامل مع هذه الكمية الكبيرة مرة واحدة فيؤدي إلى ارتباك أمعاء الطفل وشعوره بالألم والانتفاخ وتفاوت معدلات

اللاكتوز، وقد تحدث هذه الأعراض أثناء الرضاعة وليس بعد الانتهاء منها.

لذلك لابد أن تركزى على ثدي واحد لتغذية رضيعك، ولا تحاولي تغييره حتى يبتعد عنه هو بنفسه أو ينام عليه. وإذا ترك الثدي بعد فترة قصيرة من الرضاعة لا تقومي -أيضاً- بتغييره للثدي الآخر، لكن اضغطي عليه لإفراز المزيد من اللبن.

**٢- تدفق اللبن:** الطفل الرضيع الذي يحصل على اللبن بكميات كبيرة وسريعة، يتعرض للمغص. ونعرف زيادة تدفق اللبن من الثدي عندما يبدأ الرضيع في الرضاعة وبعد عدة ثوانٍ أو دقائق يبدأ في السعال أو التعرض لشرقه أو حتى رفض الثدي... وقد ترغمه الأم في العودة مرة أخرى للرضاعة والنتيجة هو تكرار خطوات الرفض، لأن الطفل غير سعيد بهذا التدفق السريع.. ولذلك حاولي أن تغذى طفلك على ثدي واحد في المرة الواحدة. وفي بعض الأحيان تكون الرضاعة من الثدي الواحد عدة مرات بالشيء المفيد له، كما يمكنك إخراج بعض اللبن من الثدي قبل رضاعة الطفل، وقد يتم اللجوء إلى إعطاء الطفل قطرتين إلى أربعة من منتج اللاكتاز التجاري -الذي يحول سكر اللبن «اللاكتوز» إلى جلوكوز- لأنه يخفف من الأعراض.

**٣- البروتينات في لبن الأم:** النظام الغذائي للأم من البروتينات يفرز في لبن ثديها ويؤثر على الطفل، ومن أشهر البروتينات تلك الموجودة في الألبان ومنتجاتها، وغيرها من البروتينات الأخرى التي ليست بالضرورة

أن تكون مضرة، مثل: الفول. الحمص. الفاصولياء... وأكثر أنواع البقوليات.

#### نصائح عامة

- من الأمور التي تخفف حدوث المغص القيام بتجشأة الرضيع بعد كل رضعة لإخراج الهواء من معدته خاصة إذا كان يرضع بالزجاجة، لأن الأطفال الذين يرضعون بالزجاجة يبتلعون كميات كبيرة من الهواء، ويمكن التخفيف من ذلك بعدم رج الزجاجة أثناء الرضاعة، وأفضل طريقة لتجشأة الرضيع هي بطحه على بطنه بعد الرضعة والتربيت بلطف على ظهره، كذلك يفيد حمل الطفل ورأسه للأعلى لمدة عشرة دقائق بعد كل رضعة.
- هناك بعض الوضعيات لحمل الطفل تخفف من حدوث المغص، ويجب على الأم أن تحمل الطفل بهذه الوضعيات أثناء نوبة المغص، وأهم هذه الوضعيات: حمل الطفل بوضعية الانتصاب ورأس الطفل وأذنه على صدر الأم بحيث يسمع دقات قلبها، فإنه يشعر بالراحة لذلك.. ويمكن أيضا بطح الطفل على بطنه على ركبتَي الأم مع وضع كيس من الماء الدافئ بين ركبتَي الأم وبطن الطفل، والقيام أثناء ذلك بتدليك ظهر الطفل، ويساعد أثناء ذلك أيضا تهدئة الطفل بكلمات أو أناشيد لطيفة فهو يفهم ذلك ويستجيب له.
- بعض الأطفال الممغوصين يهدءون بهز السرير أو عند سماعهم صوتا إيقاعيا مثل صوت المكنسة الكهربائية.

- بعض الأطفال يستجيبون بإعطائهم اللهاية مع الحرص على نظافتها وتعقيمها.
- بعض الأطفال الممغوصين يرتاحون عند لفهم بالفلوfoة على عكس بعض الأطفال الآخرين فهم يرتاحون عند فكها.
- في الحالات الشديدة من المغص يمكن اللجوء إلى أحد حلين: «الأول» وضع الطفل في مغطس من الماء الدافئ لمدة ربع ساعة مع تدليك بطنه أثناء التغطيس. «الثاني» إخراج الطفل من المنزل في رحلة قصيرة.
- من أشهر الوصفات البسيطة الكفيلة بتهئة المغص:  
«الوصفة الأولى»: تزويده بجرعة صغيرة من مغلي البابونج لفاعليته في تهدئة المغص، ويتم ذلك عن طريق إضافة ملعقة بابونج إلى مقدار فنجان ماء مغلي ورجهما جيداً.. ثم يبرد المحلول ويصفى وتملاً به الأم زجاجة الرضاعة وتقدمها للطفل فيشعر بالراحة بإذن الله تعالى.  
«الوصفة الثانية»: تزويد الطفل بمحلول سكري، لأن السكر يعتبر منشطاً لمخففات الألم الطبيعية الموجودة في الجسم، لذلك ينصح بمزج ثلاث ملاعق سكر بكوب مناسب من الماء، ويمكن عن طريق قطارة بلاستيك نظيفة تقطير المحلول في فم الطفل، ويمكن تكرار هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم لمدة لا تزيد على أسبوعين.. لكن لا ينصح باللجوء إلى هذه الوصفة في حالة ظهور الأسنان في فم الطفل.

«الوصفة الثالثة»: تغلي الكراويه واليانسون ويعطى للطفل بعد تدفئته، فإنه يطرد الغازات ويسكن المغص ويساعده على النوم ويريقه.

«الوصفة الرابعة»: تغلي نصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء في فنجان من الماء ويعطى للطفل.

## الحمى من فيح جهنم

- الحمى .. إرشادات لا تفوتك

- التشنج الحراري ... لا داعي للتوتر
- الحمى القرمزية
- الحمى الوردية
- ضربة الشمس ... الأطفال أكثر تأثرا

## الحمى .. إرشادات لا تفوتك

ارتفاع درجة الحرارة عرضا وليس مرضا، فهو يحدث كرد فعل طبيعي للجسم عند تعرضه للعدوى، ويلعب دورا في مقاومتها، حيث يعتقد أن لذلك الارتفاع الحراري دورا في تنشيط جهاز المناعة بالجسم. تكون درجات الحرارة العالية التي يصاب بها غالبية الأطفال عادة بين (٣٧.٨ - ٤٠°م) وهي غير ضارة عند هذا الحد، وينتج غالبيتها عن أمراض فيروسية وبعضها عن أمراض بكتيرية.

**يصير الطفل مصابا بالحمى إذا وجدت لديه أي من الأمور التالية:**

- كانت درجة حرارته عند قياسها من فتحة الشرج أكثر من ٣٨ °م.

- كانت درجة حرارته عند قياسها من الفم أكثر من ٣٧.٥ م°.
- كانت درجة حرارته عند قياسها من الإبط أكثر من ٣٧.٢ م°.
- درجة الحرارة عن طريق الأذن (طوبة الأذن) أكثر من ٣٨ م° إذا كان الجهاز مثبتاً على القراءة الشرجية، أو أكثر من ٣٧.٥ م° إذا كان الجهاز مثبتاً على القراءة الفمية (طريقة القياس بواسطة الأذن غير دقيقة وغير معتمدة إذا كان الطفل أقل من ستة أشهر).
- كانت درجة الحرارة بواسطة ترمومتر المصاصة أكثر من ٣٧.٥ م° (هذه الطريقة بشكل عام ليست دقيقة، علماً أن الترمومترات الرقمية الحديثة دقيقة، لذا لا بأس من استعمال هذه الطريقة مبدئياً إذا كان عمر الطفل أكثر من ثلاثة أشهر).

#### معلومات تهملك

- معرفة الحمى عن طريق اللمس (تحسس ارتفاع درجة حرارة الطفل عند لمسه) طريقة واضحة وفعالة ... فقد تبين أن معرفة الحمى عن طريق اللمس أكثر دقة مما كنا نظن، لكن إذا كنت سوف تتصلين بالطبيب من أجل الحمى، فلا بد أن تقيسي درجة حرارة الطفل قبل ذلك.
- تكون درجة حرارة الجسم المتوسطة عند قياسها من الفم ٣٧ م° ولكنها تتأرجح عادة خلال اليوم. قد يكون ارتفاعها الطفيف (٣٨ - ٣٨.٥ م°) راجعاً إلى ممارسة التمارين الرياضية أو زيادة الملابس أو أخذ حمام ساخن أو الطقس الحار، كما أن الطعام أو الشراب الساخن قد يرفع

درجة الحرارة ... إذا كان لديك اشتباه بوجود مثل هذا التأثير على درجة حرارة الطفل فقيس درجة حرارته مرة أخرى بعد نصف ساعة.

- التسنين أو ظهور الأسنان هي عملية حيوية يستنفذ فيها الجسم جهده لإتمامها وترتفع درجة الحرارة حينها لدى بعض الأطفال، لكن في الغالب لا يتجاوز مقدارها أعلى حد للمعدل الطبيعي، أي ٣٧.٧ درجة مئوية.
- تتراوح درجات الحرارة التي تسببها الأمراض الفيروسية بين ٣٨.٣ - ٤٠°م، وتستمر من يومين إلى ثلاثة أيام، وعلى العموم لا يرتبط مقدار ارتفاع درجة الحرارة بمدى خطورة المرض. المهم هو مدى الإعياء الذي يظهر على الطفل.

- لا يسبب ارتفاع درجة الحرارة ضرراً دائماً إلا إذا زادت عن ٤١.٧°م، ولحسن الحظ يقوم جهاز تنظيم درجة الحرارة بالمخ «ثرموستات المخ» بإبقاء درجة الحرارة التي لا يتم علاجها دون هذا المستوى.

- على الرغم من أن جميع الأطفال يصابون بالحمى إلا أن ٤ % منهم فقط يصابون بتشنجات حرارية (اختلاجات حمّية) قصيرة. وبما أن هذا النوع من التشنجات غير ضار عموماً لذا يجب عدم الانزعاج المفرط منه؛ وإذا كان الطفل قد أصيب سابقاً بارتفاع كبير في درجة الحرارة دون أن تحدث له تشنجات فإن احتمال إصابته بتشنجات حرارية ضعيف غالباً.

- قياس درجة الحرارة من فتحة الشرج هو أدق أنواع القياس، كما أن قياسها من الفم يكون دقيقاً إذا تم إجراؤه بصورة صحيحة. أما قياسها من الإبط فهو أقلها دقة، ولكنه أفضل من عدم قياس الحرارة على الإطلاق.

• يفضل القياس الشرجي للأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمسة أعوام، أما القياس من الإبط فيمكن اعتباره كافياً كإجراء مبدئي إذا تم بطريقة صحيحة، لكن إذا كان عمر الطفل أقل من ثلاثة أشهر وزادت درجة الحرارة عند قياسها من الإبط عن ٣٧.٢ درجة مئوية فيجب عندئذ قياسها شرجياً. لأنه في حالة التأكد من وجود ارتفاع في درجة الحرارة لدى هؤلاء الرضع فإنه يجب تقويم حالتهم الصحية حالاً لمعرفة سبب هذا الارتفاع. أما الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن خمسة أعوام فتقاس درجة الحرارة عن طريق الفم.

• الترمومتر الرقمي: تقوم الترمومترات الرقمية بتسجيل درجة الحرارة بواسطة جهاز إحساس حراري، وتعمل ببطارية زرارية (بحجم الزر الصغير). وهذا النوع يقيس درجة الحرارة بسرعة؛ في أقل من ثلاثين ثانية عادة، وتظهر درجة الحرارة بالأرقام على شاشة صغيرة. كما يمكن استخدام نفس الترمومتر في قياس درجة الحرارة من الفم أو الشرج.

• تستخدم العديد من المستشفيات والعيادات الطبية الآن ترمومترات تعمل بالأشعة تحت الحمراء في قياس درجة حرارة، وهذه الترمومترات تقيس الحرارة من طبلة الأذن. على وجه العموم تقدم طبلة الأذن قياساً دقيقاً يساوي في دقته القياس من فتحة الشرج ... إن الميزة الرئيسية لهذه الآلة هي أنها تقيس الحرارة خلال ثانيتين فقط، كما أنها لا تتطلب تعاون الطفل ولا تسبب له مضايقة، (يتم وضع الترمومتر في فتحة الأذن)، كما يوجد حالياً ترمومتر الأذن للاستخدام المنزلي إلا أنه غالي الثمن.

• الحالات التي تعالج الحرارة بحد ذاتها محدودة، بمعنى أن يبذل الجهد في خفضها، أهمها عندما تتجاوز الحرارة ٣٨.٩ درجة مئوية، أما إذا كانت أقل من هذا فلا تعالج إلا في حالتين:

○ «الأولى»: أن تبدو على الطفل علامات وأعراض تدل على تأثره.

○ «الثانية»: أن يكون عمر الطفل أقل من ثلاثة أشهر.

والحقيقة أن الأطباء اليوم ينظرون إلى ارتفاع حرارة الأطفال ما دون ثلاثة أشهر من العمر باهتمام بالغ إذا ما تجاوزت ٣٨ درجة مئوية بقياس حرارة الشرج، حيث ينصحون الوالدين حينها بالاتصال بطبيب الأسرة أو أخذ الطفل إلى المستشفى فوراً.

أما الأطفال الأكبر سناً من هذا فيجب أخذ حالتهم العامة في الحسبان، بمعنى مراقبة تصرفاتهم حال إصابتهم بالحمى كي نعرف مدى الحاجة للعلاج أو مراجعة الطبيب دون جزع أو هلع، فحينما لا يكون الطفل في حالة خطيرة نجد أن لديه: اهتماماً باللعب، ويتناول الطعام والشراب، ويبتسم حينما يلاعبه أحد، ولون جلده طبيعي. وإن كان الحال هكذا، فيجب ملاحظة الطفل ومراقبته فقط.

**عموما راجعي أقرب مركز صحي إذا:**

○ كان عمر الطفل ثلاثة إلى ستة أشهر (إلا إذا كانت الحمى ناتجة عن جرعة الدفتريا والسعال والتيتانوس).

- كانت درجة الحرارة ٤٠ - ٤٠.٦ م° خصوصاً إذا كان عمر الطفل أقل من سنتين.
- أصيب الطفل بالحمى لمدة تزيد عن (٢٤) ساعة بدون سبب واضح.
- أصيب الطفل بالحمى لأكثر من ثلاثة أيام.
- زالت الحمى لمدة تزيد عن (٢٤) ساعة ثم عادت مرة أخرى.
- الحرارة تنخفض وترتفع أحياناً بشكل متعاقب، ويصاحب الانخفاض ظهور الرعشة أو الرجفة التي هي عملية معقدة تعني ببسيط العبارة محاولة من قبل الجسم لرفع درجة حرارته بتحريك العضلات لملاقاة الدرجة التي أمر بها «المحرار» في الدماغ والتي رأي فيها أنها مناسبة لمقاومة الجراثيم، فحينما لا يقوى الجسم على المحافظة على الحرارة العالية يلجأ إلى آلية جديدة لرفع الحرارة عبر الرجفة أو الرعشة. وهذا يحصل في حالات معينة من الالتهابات، لذا يجب على الوالدين ذكر هذا الأمر للطبيب لو حصل.
- والطفل يعرق في محاولة منه لخفض حرارة جسمه ضمن عمليات أيضاً معقدة في آلية حرارة الجسم حال حصول التهاب، إذ أن تبخر الماء فوق سطح جلده يسحب معه جزءاً من الحرارة، وكذلك يفعل الطفل حينما يتنفس بسرعة.
- لكن تجب ملاحظة وجود صعوبة في التنفس لو حصلت أو استمر في التنفس بسرعة بعد انخفاض الحرارة وذكر هذا للطبيب.

## منارات عملية

■ شجعي الطفل على شرب المزيد من السوائل، ولكن لا تجبريه على الشرب؛ لأن الجسم يفقد الكثير من السوائل عند الإصابة بالحمى نتيجة التعرّق... يجب إعطاء الطفل ذي الحرارة العالية سوائل، مثل: عصير البرتقال والليمون، الكراوية، اليانسون .. وغيرها بكميات صغيرة، على أن تكون دافئة، ويجب أن يكون الغذاء سهل الهضم كشربة الخضار والأرز المسلوق واللبن الزبادي والمهلبية الخفيفة والجيلي، كما يجب عدم الإصرار على إعطائه الغذاء العادي، لأن الطفل في هذه الحالات تقل أو تنعدم شهيته لتقبل الأكل المعتاد، وكذلك ليس عنده القدرة على الهضم الطبيعي مع ارتفاع الحرارة.

■ ضعي الطفل في غرفة جيدة التهوية، ولكن تجنبي التكيف البارد.

■ انزعي ملابس طفلك واتركي الملابس الداخلية فقط، أو ألبسيه شيء خفيف. فغالبية الحرارة تفقد من خلال الجلد، لكن عندما يشعر الطفل بالبرد أو القشعريرة قدمي له بطانية خفيفة.

■ التحاميل المخفضة للحرارة «الأقماع أو اللبوسات» أفضل وأسرع من الدواء الخافض للحرارة، لكن اختاري منها ما يناسب عمر طفلك، لأن لكل عمر تحاميل خاصة.

■ يمكن إعطاء الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن شهرين أيّاً من مخفضات الحرارة ... تذكرني أن الحمى قد تساعد الطفل على محاربة العدوى؛ لذا استخدمي الأدوية إذا زادت درجة الحرارة عن ٣٩ م، ومن

الأفضل ألا تستخدمها إلا إذا كان الطفل يبدو متضايقاً من الحرارة، أو كان مصاباً بالتشنجات الحرارية ... أعطي الجرعة المناسبة لعمر الطفل ووزنه كل أربع إلى ست ساعات ولا تزيدي على ذلك.

ستقوم هذه الأدوية بتخفيض درجة الحرارة بعد ساعتين من تناولها بمقدار درجة إلى درجة ونصف مئوية، ومن المعروف أن هذه الأدوية لا تقوم بتخفيض الحرارة إلى الدرجة العادية إلا إذا كان ارتفاع درجة الحرارة غير كبير قبل تناولها.

سيكون من الضروري الاستمرار في تكرار جرعات الأدوية لأن درجة الحرارة سترتفع وتنخفض إلى أن تنتهي فترة المرض... إذا كان الطفل نائماً لا توقظيه من أجل إعطائه الدواء.

يجب ألا تستخدمى القطارة التي تأتي مع نوع معين من خافضات الحرارة مع نوع آخر، لأن الجرعات قد تختلف من دواء لآخر حسب تركيز المادة المخففة للحرارة فيه.

■ لا يتوجب استعمال «المضاد الحيوي» عند أي ارتفاع في درجة الحرارة، لأنه ليس العلاج الناجع لكل ارتفاع، فالمضاد الحيوي يقتل البكتيريا وليس له أي فاعلية ضد الفيروسات أو الفطريات والتي يمكن أن تكون المسببة لارتفاع درجة حرارة الطفل، وفي هذه الحالة يتسبب المضاد الحيوي في تقليل مناعة الطفل وليس علاجه، ولذلك يجب عدم التعجل بإعطاء الطفل أي نوع من أنواع المضادات الحيوية إلا بإذن الطبيب المختص.

- أوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن لا يتناول الأطفال فيما دون الحادية والعشرين عاما «الأسبرين» في حالة إصابتهم بالجديري المائي «العنقز» أو الأنفلونزا (أي أعراض نزلات البرد أو السعال أو التهاب الحلق). وتعتمد هذه التوصية على الدراسات العديدة التي تربط بين الأسبرين ومتلازمة «راي» وهو مرض يشبه التهاب الدماغ الحاد.
- ادهني بطن الطفل بالخل، فهو يساعد على انخفاض الحرارة بسرعة، أو أضيفيه إلى ماء الكمادات... احضري إسفنجة نظيفة وباليها بالماء المضاف إليه الخل وامسحي يديه ورجليه واطريها تجف تلقائيا فهي ستمتص الحرارة.
- الكمادات عادة غير ضرورية لتخفيض درجة الحرارة. لا تقومي بعمل كمادات للطفل إلا إذا أعطي الدواء المخفض للحرارة في البداية. قومي بعمل الكمادات على الفور في الحالات الطارئة فقط كضربة الشمس أو الهذيان الحمي أو التشنجات الحرارية أو ارتفاع درجة الحرارة أكثر من ٤١.١ درجة مئوية.
- في الحالات الأخرى قومي بعمل الكمادات إذا زادت درجة الحرارة عن ٤٠ م فقط وظلت مرتفعة عند قياسها بعد فترة مناسبة من تناول الدواء الخافض للحرارة، وكان الطفل يشعر بالضيق... ما لم يبدأ مفعول الدواء الخافض للحرارة بإعادة ضبط منظم حرارة الجسم إلى مستوى أدنى، فلن تسبب الكمادات إلا القشعريرة والارتعاش الذي هو عبارة عن محاولة الجسم رفع درجة حرارته.

إذا قمت بعمل كمادات للطفل فاستخدمي الماء الفاتر ٢٩-٣٢°م (استخدمي ماء أبرد قليلا في الحالات الطارئة). يكون تأثير الكمادات أسرع عند غمر الطفل في الماء، لذا أجلسي الطفل في حوض مستوى الماء فيه حوالي بوصتين واستمري في وضع الماء على سطح الجلد لأن التبريد ينتج عن تبخر الماء.

إذا ارتعش الطفل ارفعي درجة حرارة الماء أو انتظري حتى يظهر أثر الدواء الخافض للحرارة.

لا تتوقعي أن تنخفض درجة الحرارة أقل من ٣٨.٣ درجة مئوية.

لا تضيفي الكحول إلى الماء فقد يستنشقه الطفل مما يسبب له الإغماء. الحمى العابرة أو حمى الجفاف

قد يصاب المولود الجديد بارتفاع في درجة الحرارة في الأيام الأولى من حياته، وعادة ما يحدث هذا في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة خاصة في فصل الصيف، وقد ترتفع درجة حرارة الطفل بصورة فجائية إلى ما يقرب من ٣٩م، إلا أن هذا الارتفاع قلما يدوم أكثر من يومين، ومن الصعب تفسير سبب هذه الحمى من قبل الوالدين، حيث لا يصاحبها أي عرض من الأعراض المرضية كالكحة أو الزكام أو القيء أو الإسهال مثلاً.. وهذا الارتفاع في درجة الحرارة يكون نتيجة هبوط الوزن الفسيولوجي ونقص الماء في الجسم في هذه الأيام على وجه التحديد، لذلك فإن إضافة المزيد من السوائل أو تخفيف الثياب والأغطية يساعد كثيرا على تخفيض درجة حرارة جسم الطفل بسرعة.

وتعود أسباب هذه الحمى عند المولود الجديد إلى حدوث خلل في جهاز تنظيم الحرارة بالجسم. ولذا علينا أن نفرق بين هذا النوع من الحمى العابرة أو ما يسمونها بـ «حمى الجفاف» وبين الحمى التي تصاحب الأمراض.

### التشنج الحراري ... لا داعي للتوتر

التشنج الحراري موضوع شائك ومتكرر ومهم، ويرافق بعض الأطفال بين سن ستة أشهر، ولغاية ست سنوات، حيث يعتبر هذا العمر

الأكثر عرضة للإصابة بالتشنجات الحرارية، والتي ترتبط بشكل مباشر مع ارتفاع درجة الحرارة.

ولا يوجد سبب واضح لهذه الظاهرة، ولكن يُعتقد أن مخ الطفل في هذه السن يكون غير كامل النمو وحساس للارتفاع في درجة الحرارة فينتج عنه زيادة في كهرباء المخ وبالتالي تحدث التشنجات.

يدخل بعض الأطفال لحالة التشنجات الحرارية، إذا بدأت حرارتهم بالارتفاع إلى ما فوق (٣٨-٣٩) درجة مئوية. حيث يصاب برعشة، وتشنج. وعادة ما تكون ناتجة عن التهاب أو إصابة فيروسية (خارج الجهاز العصبي) مثل: التهاب الحلق، التهاب الأذن الوسطى، الالتهاب الرئوي...

حقائق علمية

❖ هناك عامل وراثي للإصابة بالتشنجات الحرارية، فقد وجد أن ٢٠% من المصابين بالتشنجات الحرارية لديهم تاريخ عائلي للإصابة بها.

❖ لا يحدث التشنج الحراري بشكل مفاجئ، إذ عادة ما تكون هناك أعراض أخرى قبل ذلك. كالإصابة بفيروس ما، زكام، عطس، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض التهابي. عادة ما تبدأ بكحة خفيفة.. تتطور إلى ارتفاع درجة الحرارة.

❖ هناك أنواع كثيرة من التشنجات الحرارية، تختلف من مرض لآخر، وغالباً ما يترافق التشنج الحراري التقليدي بحركات عصبية، يقوم

خلالها الطفل بثني ومد الأطراف الأربعة بشكل متكرر وسريع، كما تخرج إفرازات من الفم، وترتفع العينين للأعلى، ويغيب الطفل عن الوعي، أو يقل مستوى الوعي لديه لدرجة متدنية خلال هذه الفترة، وقد تستمر هذه الحالة ١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

❖ تبلغ نسبة تكرار حدوث التشنجات الحرارية ٣٠%. وتكون نسبة التكرار أعلى (٥٠%) في الحالات التالية:

○ إذا كانت بداية الإصابة بالتشنجات الحرارية في سن أقل من ١٨ شهر.

○ إذا كان هناك تاريخ عائلي للتشنجات الحرارية.

○ إذا كان ارتفاع الحرارة وقت حدوث التشنجات بسيط.

❖ عادة ما تصاب الأم بحالة من الرعب الكبير، خلال رؤيتها لطفلها وهو في هذه الحالة المثيرة. وهذا الرعب يصاحبه ارتباك وخوف. قد يؤثر سلباً على الأمر.

❖ لا يوجد علاج لمنع حدوث التشنجات الحرارية. ويكون العلاج فقط لسبب حدوث الارتفاع في درجة الحرارة مع إعطاء مخفضات للحرارة.

منارات عملية

• أهم نصيحة نقدمها للوالدين خلال هذه الحالة، هي أن يكونا أكثر هدوءاً، ويجب عليهما قبل كل شيء، أن يحافظا على مجرى التنفس لدى الطفل، بأن يوضع الطفل على جانبه الأيسر، مع إمالة الرأس قليلاً.

ومحاولة أن لا نسمح للإفرازات النازلة في الفم أن تدخل في مجرى التنفس لديه، لأن ذلك يزيد من سوء حالته، وقد يؤدي به إلى الاختناق، خاصة وأن الطفل لا يكون في وعيه الكامل خلال هذه الدقائق العصبية. إذ أن اللعاب يكون خلال هذه الفترة كثيفاً ومسترسلاً في النزول.

- إذا تقيأ الطفل ساعديه في تنظيف فمه، وإذا كان هناك شخير أثناء التنفس فاسحبي فكه وذقنه للأمام.
- يجب أن نعمل على عدم السماح للطفل ببعض لسانه. ومن أجل ذلك، يمكن أن نضع أي شيء معقّم في فمه.
- من المهم أن نضع الطفل في مكان واسع وآمن على الأرض أو على السرير بعيداً عن أي شيء يمكن أن يصطدم به أثناء نوبة التشنج ... لا تحاولي إمساك الطفل أو تقييد حركته أثناء التشنج. كل ما عليك فعله هو مراقبة الطفل حتى تنتهي التشنجات.
- يجب فك أي ملابس للطفل موجودة حول منطقة الرأس والرقبة.
- حالة حدوث المرض، يجب أن تراقب الأم وضع طفلها، وتأخذه إلى الطبيب فوراً، كي يعطيه الأدوية الخاصة التي يمكن أن تجنبه الحرارة المرتفعة، وتساعد في شفاؤه، ويمكن إعطائه خافضات الحرارة حال ملاحظة ارتفاع الحرارة.
- وعلى العموم، يجب على الأم أن تحاول قدر المستطاع، أن لا تزيد درجة حرارة طفلها عن ٣٨.٥ درجة مئوية، ولأجل معرفة ذلك، ينصح أن

تحافظ الأم على وجود ميزان قياس درجة الحرارة «ترمو متر» في المنزل لمراقبة الطفل.

- يمكن للأم استخدام الكمادات بشكل دائم، مع عدم استخدام مغاطس الماء التي تستخدمها بعض الأمهات، ظناً أن الحرارة تنخفض بسهولة في هذه الحالة. فالحرارة التي ارتفعت تدريجياً، يجب أن تهبط تدريجياً، كي لا تحدث ردات فعل سلبية في جسم الطفل. كالإضرار بدورته الدموية، التي تتحول لون أطرافه خلالها إلى اللون الأزرق.

وبدلاً عن ذلك، يجب وضع كمادات بصورة مستمرة على الجبهة، وعند الأطراف، والقدمين، والبطن، باستخدام ماء بارد ولكن ليس مثلاًج.

- لأن الحمى قد تحدث بعد التطعيم الثلاثي البكتيري (الدفتريا، السعال الديكي، الكزاز) فسارعي بإعطاء الطفل شراباً خافضاً للحرارة في عيادة الطبيب بعد تطعيمه واستمري في ذلك لمدة ٢٤ ساعة على الأقل، وإذا أصيب الطفل بحمى أثناء النوم فيجب إيقاظه لإعطائه شراباً خافضاً للحرارة.

- بعد انتهاء نوبة التشنج يستغرق الطفل لفترة قليلة في نوم عميق، فلا تحاول إيقاظه أو إعطائه أي طعام أو شراب حتى يستعيد وعيه كاملاً.

- تتشكل خبرة تراكمية لدى الأم حول طفلها الذي أصيب في السابق بنوبة من التشنجات الحرارية، وستعلم الأم أن ابنها لديه قابلية للإصابة مجدداً بذلك. لذلك عليها أن تستمر في مراقبته عن قرب، خاصة إذا أصيب

بالتهاب أو مرض. وكما أسلفنا، فإن الإصابة الفيروسية والالتهابات تزيد من إمكانية إصابة الطفل بالتشنجات الحرارية.

• عند إصابة الطفل لأول مرة بالتشنج الحراري، يجب على الأم الذهاب به لأقرب مستشفى، ويجب أن يخضع هناك للتنويم فترة ٢٤ ساعة مع المراقبة المستمرة، لتشخيص حالته جيداً، وتحديد سبب التشنج. أنواع التشنجات

هناك فروق واضحة بين التشنجات الحرارية التقليدية، وغير التقليدية، مثلاً:

- تستمر التشنجات التقليدية فترة ١٠ - ١٥ دقيقة كحد أعلى، أما التشنجات غير التقليدية، فتستمر من ٢٠ - ٣٠ دقيقة، وربما استمرت أكثر من نصف ساعة. وتحدث لجزء واحد من الجسم.
- التشنجات التقليدية تحدث مرة واحدة في اليوم، أما غير التقليدية فيمكن أن تصيب الطفل لثلاث أو أربع مرات في اليوم.
- التشنجات غير التقليدية، قد ترافقها أعراض أخرى غير الأعراض التي ذكرناها في الأشكال التقليدية لها.

كثيراً ما تخطئ الأم بين التشنج والرعشة أو الهلوسة بسبب ارتفاع الحرارة، ويتم التفريق بوضع العين أثناء هذا الحدث، حيث إن تقلب العين من علامات التشنج، أو حدوث تبول لاإرادي خلال النوبة أو خروج البراز .

والأطباء يتعاملون مع التشنجات غير التقليدية بطرق أكثر قوة من غيرها، كأن يعطى أدوية ذات مفعول قوي وسريع لوقف التشنج. مع إجراء اختبارات لتحديد نوع هذه التشنجات.

ويمكن أن تكون هذه التشنجات ذات منشأ نفسي أو عصبي، فدراسة الحالة الصحية للعائلة قد تفيد في تشخيص المرض. إذ قد يكون الطفل مصاباً بنوع من أنواع الصرع، أو مرض وراثي أو غيرها.

#### **يجب عمل فحوصات لاستبعاد الصرع في الحالات التالية:**

- تكرار التشنجات أكثر من ٣ مرات.
- حدوث تشنجات دون وجود ارتفاع في درجة الحرارة.
- في حالة التشنجات الغير بسيطة (تتكرر التشنجات في نفس النوبة المرضية للطفل أو تستمر فترة طويلة وتشمل جزء من الجسم).
- إذا كان هناك تاريخ عائلي للصرع.
- إصابة الطفل بمشاكل عصبية أخرى

#### **مفاهيم خاطئة**

- التشنجات الحرارية تسبب تلف بالمخ أو تترك مضاعفات خطيرة به، وتؤثر على نمو الطفل وذكائه... «هذا غير صحيح». فعادة يصاب الأبوين بخوف وقلق بالغ من رؤية الطفل أثناء نوبة التشنج، لكن في واقع الأمر عادة لا تصيب التشنجات الحرارية الطفل بأي أذى ولا أي مضاعفات ولا تؤثر عليه نهائياً.

- يجب عمل رسم مخ للطفل المصاب بالتشنجات الحرارية.... «هذا غير صحيح». ولا يتطلب عمل أي فحوصات نهائيا (إلا في الحالات السابق ذكرها) مادام تم تشخيص الطبيب أنها تشنجات حرارية.
- تؤدي التشنجات الحرارية لحدوث الصرع... «هذا غير صحيح». فحدوث التشنجات الحرارية لا يؤدي لحدوث الصرع. فقط تزداد قليلا نسبة حدوث الصرع في الأطفال الذين قد سبق لهم الإصابة بالتشنجات الحرارية بنسبة ٢-٤%. وهذا يعنى أن ٩٥% من الأطفال الذين أصيبوا بالتشنجات الحرارية لا يصابون بالصرع نهائيا.
- تعتبر التشنجات الحرارية نوع من أنواع الصرع... «هذا غير صحيح». فالتشنجات الحرارية تحدث بسبب ارتفاع درجة الحرارة، على عكس الصرع الذي له أسباب أخرى.

## الحمى القرمزية

الحمى القرمزية (Scarlet Fever) مرض معدٍ حاد، يسببه نوع من البكتريا السبحية «العقدية Streptococcus»، يصيب الكبار والصغار، يبد أن أكثر الحالات تصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٣-٨ سنوات. وتكثر الإصابة بالمرض في فصل الشتاء والربيع. وسُميت بهذا الاسم لأن لون الطفح الجلدي المرافق للمرض يكون (قرمزيًا). طرق انتقال العدوى

١. عدوى مباشرة: عن رذاذ اللعاب المتطاير من أنف وحلق الطفل المصاب عند السعال.

٢. عدوى غير مباشرة: عن طريق أدوات الطفل المريض الملوثة بميكروب المرض كالفوط والمناديل واللعب.

٣. حامل المرض: وهو الشخص الذي يبدو ظاهرياً سليماً ولكنه يحمل ميكروب المرض بداخله.

٤. اللبن: قد تنتقل العدوى عن طريق الطعام أو الماء أو اللبن الملوث بالميكروب السبحي، ويلعب الحلابون الحاملون للميكروب دوراً خطيراً في حدوث العدوى عن طريق تلويثهم اللبن أثناء عملية الحلب، وفي هذه الحالة ينتشر المرض بشكل وبائي.

## الأعراض

١. **طور الإصابة:** بعد فترة حضانة تتراوح بين ٢-٥ أيام، يبدأ المرض فجأة بارتفاع درجة حرارة الطفل وصداع وغثيان وقيء وآلام بالبطن، مع آلام بالحلق وصعوبة في البلع.

وقد تحدث بعض التشنجات خاصة مع ارتفاع درجة الحرارة والتي قد تصل إلى ٤٠ درجة مئوية. وتلتهب اللوزتان ويظهر عليهما غشاء رمادي اللون يسهل إزالته (يتكون غشاء مشابه في مرض الدفتريا يُدّ أنه لا يمكن إزالته بسهولة وإذا أزيل فإنه ينزف دماً). كما تتضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة.

٢. **طور الطفح الجلدي:** بعد ١-٢ يوم من بداية المرض يظهر الطفح «القرمزي» المميز للمرض على هيئة نقط صغيرة مثل رأس الدبوس لونها أحمر قان (قرمزي)، يظهر أولاً على العنق والظهر ثم يمتد إلى البطن وتحت الإبطين والإربيتين والأطراف ثم ينتشر تدريجياً إلى أن يغطي الجسم كله مرة واحدة، ماعدا الوجه الذي يبدو شديد الاحترقان خاصة عند الوجنتين والجبين بينما لا يشمل الاحمرار المنطقة المحيطة بالفم، ومن ثم تبدو هذه المنطقة كهالة بيضاء تحيط بفم الطفل.

ويتميز الطفح بغزارته عند أماكن الضغط بالجسم مثل خلف الركبتين وتحت الإبطين وعند الكوع والمنطقة الإربية. كما يتميز كذلك باختفائه عند

الضغط عليه بأحد أصابع اليدين ويصير (مبيضاً) لفترة ماعدا أماكن الضغط.

والطفح بالوصف المتقدم هو أهم ما يميز المرض ويساعد في التشخيص.

٣. **طور التقشير والنقاهة:** بعد أسبوع تقريباً يبدأ الطفح في الاختفاء، ويبدأ الجلد في التقشر على العنق أولاً ثم الظهر والبطن وأخيراً اليدين والقدمين (أي بنفس ترتيب ظهور الطفح)، ومن ثم تظهر قشور جلدية رقيقة ملتصقة ببقية الجلد.

٤. **تغيرات باللسان:** من العلامات الهامة التي تساعد في تشخيص الحمى القرمزية تلك التي تعتري لسان الطفل، ففي البداية يغطي اللسان طبقة بيضاء تبرز من خلالها حلقات اللسان الحمراء، فيشبه بذلك ثمر (التوت). بعد ذلك تسقط هذه الطبقة البيضاء تاركة اللسان أحمر اللون مع بروز حلقاته الحمراء، فيشبه بذلك ثمرة (الفراولة).

تتسبب البكتيريا السبحية في هذا المرض من خلال إفرازها لبعض المواد السمية أثناء نموها في الحلق أو نادراً أثناء نموها في الجلد، وتؤدي هذه السموم حال انتشارها في الدم إلى ظهور الطفح الجلدي كردة فعل من أنواع الحساسية. والغريب أن بعض الأطفال لديهم هذه الحساسية وبعضهم لا، لذا ربما أصيب أخوان بنفس البكتيريا في الحلق لكن واحداً يظهر عليه الطفح أما الآخر فلا يظهر عليه.

المضاعفات

ثمة مضاعفات تحدث في الحال «المضاعفات الحادة»، نتيجة لانتشار الميكروب السبحي من مكان تركزه بالحلق إلى أعضاء الجسم المختلفة سواء موضعياً أو عن طريق الدورة الدموية.. وأهم هذه المضاعفات: التهاب الأذن الوسطى الصديدي. التهاب الجلد. التهاب الغدد الليمفاوية بالرقبة. التهاب الجيوب الأنفية. التهاب المفاصل. التهاب غشاء القلب. التهاب الرئة الشعبي. التهاب سحايا المخ.

وثمة مضاعفات أخرى «المضاعفات المتأخرة» تحدث بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع عقب انتهاء المرض، وتعد من أخطر مضاعفات الحمى القرمزية قاطبة، وهي:

- «أولاً»: **التهاب الكلى الحاد**: وهو مرض خطير، يحدث في حوالي ١ % من الحالات، ويتميز في بدايته بانتفاخ المنطقة المحيطة بالعينين، ونزول دم في البول، وتغير لون البول فيبدو (دخانياً)، مع ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة البولينا.

- «ثانياً»: **الحمى الروماتيزمية**: وهو مرض خطير أيضاً، ويصيب حوالي ٥.٢ % من مجموع الحالات التي لم تعالج، حيث تبدو المفاصل الكبيرة متورمة وحمراء ومؤلمة عند الحركة.

والجدير بالذكر أن كل هذه المضاعفات سواء التي تحدث في الحال أو المتأخرة نادرة الحدوث إلا في الحالات التي لم يتم علاجها على النحو الصحيح.

طرق الوقاية

- ضرورة اتباع القواعد الصحية السليمة، والاهتمام بنظام الطفل ونظافة أدواته الخاصة.
- تجنب مخالطة المرضى، وعدم استخدام أدواتهم أو متعلقاتهم الشخصية.
- عزل الطفل المريض عن أخوته، مع الراحة التامة في الفراش، وعدم تعريضه لتيارات الهواء.
- تخصيص أدوات خاصة بكل مريض وبخاصة الفوط والمناديل بحيث لا يستعملها غيره.
- غلي اللبن جيداً قبل تناوله مع الاهتمام بنظافة الماء والطعام.
- مقاومة الحشرات الطائرة وبخاصة الذباب.
- ليس ثمة شك أن المنزل الصحي النظيف مع الغذاء السليم المتوازن يزيد مناعة الجسم ويساعده على مقاومة الأمراض بإذن الله تعالى.
- ينصح بإعطاء المضاد الحيوي المعروف «البنسلين» أو «الإريثروميسين» للمخالطين للطفل المصاب على سبيل الوقاية من المرض، خاصة إذا لوحظ أن شدة المرض قد تسبب المضاعفات الأنفية الذك، وذلك بواسطة الطبيب.
- ينصح بالتأكد من اختفاء «الميكروب السبحي» تماماً عند المريض بعد أخذ العلاج اللازم عن طريق الكشف المعملّي لمسحة من حلقه حتى لا ينقل العدوى إلى الآخرين.

- الاهتمام بعلاج التهابات الحلق والتهابات اللوزتين الحاد والمزمن علاجاً شاملاً وتحت إشراف الطبيب المتخصص.

### العلاج

- يجب المبادرة في علاج الحمى القرمزية بمجرد تشخيصها، تحت إشراف الطبيب المتخصص نظراً لخطورتها وكثرة مضاعفاتها.
- عزل الطفل المريض لمدة شهر داخل غرفة نظيفة وجيدة التهوية.
- يراعى في علاج الطفل المريض الراحة التامة، خاصة إذا كان هناك ارتفاع شديد في درجة الحرارة.
- يقوم الطبيب بإعطاء الطفل المريض المضاد الحيوي المناسب لحالته، وعادة ما يعطى «البنسلين» بمعدل حقنة واحدة يومياً لمدة «عشرة أيام» متواصلة، يعقبها حقنة «بنسلين طويل المفعول» لمدة ثلاثة شهور. وإذا كان الطفل حساساً للبنسلين يُعطى في هذه الحالة دواء «الإريثرومايسين» أو ما يشير به الطبيب المعالج. فهذه الأدوية كفيلة بالقضاء على الميكروب السببي ومنع حدوث المضاعفات بإذن الله تعالى.
- يقوم الطبيب كذلك بإعطاء الطفل المريض بعض الأدوية المساعدة لخفض درجة الحرارة وتخفيف وطأة الألم بالحلق واللوزتين.
- سيجد الطفل المصاب صعوبة جمة في تناوله للطعام وابتلاعه مما يوجب تقديم أطعمة سائلة وسهلة البلع ولا يتكلف فيها بالمضغ، مع

- الحرص بعناية على تناول المريض كميات جيدة من السوائل لتغطية النقص الناتج عن ارتفاع الحرارة وحماية للكلية بالذات.
  - تفيد الأطفال الكبار محاولة غرغرة الحلق مرتين أو أكثر في اليوم بالماء المالح أو الشاي الدافئ والمركز مع الحرص على عدم ابتلاعهما بعد إكمال الغرغرة، وكذلك تناول البوظة.
  - الاهتمام بنظافة الطفل وجلده، مع الحرص على تقليل أظافره جيداً كي لا يستخدمها في حك وتقشير الجلد بعنف. واستعمال بعض مراهم الجلد الملطفة.
  - يقوم الطبيب المعالج بتحليل بول الطفل لاكتشاف وجود «الزلال» في البول من عدمه، وذلك للتأكد من سلامته من مرض التهاب الكلية الحاد.
  - المبادرة بعلاج مضاعفات المرض في حالة حدوثها لا قدر الله.
- يذكر أن الحمى القرمزية ذات نسبة متوسطة الحدوث، لكنها تحتاج إلى علاج سليم منعاً لانتشارها، وتخفيفاً لوطأة المعاناة منها، والأهم منع حصول مضاعفات منها على الكلية بالذات.

## الحمى الوردية

هي عدوى فيروسية تصيب الأطفال. وتكون أكثر انتشاراً من سن ٦ شهور وحتى سن سنتان. وتسببها نوع من الفيروسات يسمى Human Herpes Virus. فترة الحضانة

هي الفترة ما بين الإصابة بالفيروس وظهور أعراض المرض. وتتراوح بين ٧ - ١٠ أيام بعد الإصابة بالفيروس. وتتم العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف وفم الطفل المصاب. الأعراض

- الحرارة: يبدأ المرض بحدوث ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة لتصل سريعاً إلى ٣٩.٥ - ٤٠ درجة مئوية. وتظل مرتفعة لمدة ٣ - ٤

أيام دون ظهور أي سبب واضح لهذه الحرارة. ثم تعود الحرارة إلى معدلها الطبيعي مع ظهور الطفح الجلدي في نفس الوقت.

• **الطفح الجلدي:** يتميز بأنه وردى اللون، ويبدأ في الظهور في اليوم الرابع مع انخفاض الحرارة إلى معدلها الطبيعي. ويبدأ في منطقة الصدر ثم ينتشر سريعا ليشمل الأطراف والرقبة والوجه. ويكون غالبا أقل كثيرا في الوجه. ثم يختفي سريعا خلال ٢٤ ساعة. لذلك يعتبر ظهور الطفح الجلدي علامة جيدة حيث أنه يشير أن كل الأعراض ستنتهي تماما خلال ٢٤ ساعة فقط. وأهم ما يساعد في تشخيص الحمى الوردية هو ظهور الطفح الجلدي في نفس توقيت انخفاض الحرارة إلى المعدل الطبيعي.

• فقدان الشهية – تضخم في الغدد الليمفاوية بالرقبة.

المضاعفات

نظرا لأن بداية المرض يكون بارتفاع شديد ومفاجئ في درجة الحرارة، لذا يكون الطفل عرضة لحدوث تشنجات حرارية. وقد وجد أن نسبة التشنجات الحرارية التي تحدث مع الحمى الوردية تبلغ ١٠ – ١٥ %.

العلاج

يكون علاج الحمى الوردية فقط باستخدام مخفضات الحرارة مع القيام بعمل كمادات باردة للطفل. ولا تستخدم المضادات الحيوية في العلاج لأن سبب المرض فيروس وليس بكتريا فلا دور للمضادات الحيوية هنا. ويجب الانتباه إلى إعطاء الطفل المزيد من السوائل. الرعاية المنزلية

يكون الطفح الوردي معدياً إلى أن يزول. وقد يصاب الأطفال الذين كانوا مع الطفل من نفس السن بالطفح الوردي، ويظهر الطفح عليهم خلال عشرة أيام من تاريخ الإصابة.

#### اتصلي بالطبيبة على الفور إذا:

- إذا استمر الطفح لأكثر من ثلاثة أيام، أو استمرت الحمى أكثر من أربعة أيام.
- أصبح لون البقع أرجوانياً أو في لون الدم.
- أصبح طفلك مريضاً جداً، وفي حالة تبعث على القلق.

#### ضربة الشمس ... الأطفال أكثر تأثراً

لا بأس من التعرض للأشعة الشمسية ضمن إطار المعقول والمقبول، فهذه الأشعة مفيدة في بعث الدفء، وفي تحسين الحال النفسية والمعنوية، وفي صنع الفيتامين «د» الضروري لامتصاص الكالسيوم وترسيبه في العظام والأسنان، وفي مداواة بعض الأمراض الجلدية.

لكن هناك من يبالغ في التعرض لأشعة الشمس، طمعاً في نيل البشرة البرونزية، ظناً بأن هذا الاسمرار هو أمر صحي وطبيعي، غير أن الحقيقة ليست كذلك أبداً، فالاسمرار ما هو إلا صرخة إنذار يطلقها الجلد دفاعاً عنه لحماية نفسه من أضرار أشعة الشمس، إضافة إلى زيادة خطر التعرض لسرطان الجلد، واحتمال الإصابة بالضربة الشمسية.

إن أشعة الشمس الساطعة، تؤدي إلى ارتفاع حرارة الجو وبالتالي حرارة الجسم، ولمواجهة هذا الوضع يقوم الجسم بإنتاج العرق للحفاظ على درجة حرارته الطبيعية. لكن قد تؤثر أشعة الشمس بصورة رئيسية على

مراكز المخ الموجودة في أعلى وخلف العنق، مما يسبب احتقاناً في خلايا المخ وارتفاع في ضغط السائل المحيط به وينتج عنه اضطراب في عمل التنفس والقلب، ويحدث أيضاً خلل في ميكانيكية التعرق. خاصة عند ارتفاع درجة الرطوبة (عندما تبلغ مستوى الرطوبة ٧٥%).

عندها تقفز حرارة الشخص نحو الأعلى إلى درجة أنها قد تصل إلى ٤٢ - ٤٣ درجة وربما أكثر، وإضافة إلى ارتفاع الحرارة يعاني الشخص المصاب بالضربة الشمسية من العوارض والعلامات الآتية:

جفاف الجلد واحمراره وجفافه. الضعف العام والدوخة والصداع. الغثيان والتقيؤ والإسهال. تشوش في الرؤية. تسارع في ضربات القلب، وأحياناً عدم انتظامها. إجهاد في التنفس، مع ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الأولى، ثم انخفاضه في المرحلة المتقدمة.

وإذا استمر ارتفاع الحرارة طويلاً تظهر على المريض علامات تدل على فشل الدورة الدموية، وفشل الكلية، وفشل الكبد، إضافة إلى الهذيان وفقدان الوعي والاختلاجات، وقد تنتهي الإصابة بالموت، إذا لم يتم إسعاف المريض بالسرعة اللازمة.

#### **يوجد شكلان من الضربات الشمسية:**

- ضربات الشمس المتعلقة بالإجهاد، وتحدث عادة مع الشباب الذين يمارسون النشاط البدني والرياضة الشاقة لفترة طويلة من الزمن في جو حار.

■ ضربات الشمس الغير متعلقة بالإجهاد، وهي أكثر شيوعا عند المسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، والأطفال، ومرضى القلب والسكري ومدمني الكحول والمخدرات، والذين لم يألفوا الأجواء عالية الحرارة.

إن كبار السن والأطفال الصغار هم من أكثر ضحايا الضربة الشمسية، ولكن هناك عوامل تساعد على حدوثها، مثل: ارتداء الملابس الضيقة. وضع الزيوت والكريمات الموضعية التي تعرقل تعرق الجسد. الجو الرطب، والتهوية غير المناسبة. الإصابة بعدد من الأمراض كالعلل القلبية والرئوية. البدانة المفرطة. تناول بعض الأدوية (مدرات البول، الأسبرين، مضادات الهستامين، إدمان بعض الأدوية مثل: الكوكايين وعقار الهلوسة في المراهقين، بعض الأدوية المستخدمة في علاج الاضطرابات العصبية).

#### الإسعافات الأولية

- حمل المصاب بعيداً عن وهج الشمس إلى مكان ظليل، أو بارد إن أمكن.
- نزع ثياب المصاب الخارجية.
- استلقاء المصاب مع رفع رأسه إلى أعلى من مستوى الجسم.
- تدليك الأطراف لتنشيط الدورة الدموية.
- محاولة تبريد جسم المصاب باستعمال إسفنج مغموسة بالماء، أو برش الجسد بالماء البارد، أو بالاستعانة بمروحة إذا توافرت، أو

لف المصاب بخرق أو شرشف مبلل بالماء البارد. ولكن يجب التحذير هنا من استعمال الثلج أو تغطيس المريض في حوض ماء بارد فوق العادة، فهذان من شأنهما أن يقودا إلى حدوث تشنج في الأوعية الدموية، وبالتالي إلى تفاقم الحال الصحية نحو الأسوأ.

- في حال انخفاض درجة حرارة الجسم إلى درجة ٣٨ مئوية، يجب التوقف عن تبريد جسم المصاب مع ضرورة مراقبة الحال لعدة أيام نتيجة لاحتمالية عدم استقرار حرارة المريض لعد أسابيع .
- ملاحظة العلامات الحيوية: ( التنفس، النبض، الحرارة ) مع إعطاء المحاليل الوريدية إذا أمكن ذلك.

- إعطاء الأكسجين عند اللزوم، وفي حالة توقف التنفس يجرى له التنفس الاصطناعي على الفور، مع ملاحظة العلامات الحيوية كل خمس دقائق.

- في حالة حدوث التشنجات، يُعطى عقارا مهدئا مثل الديازيبام Diazepam

- ينبغي العمل على تحاشي استخدام الأدوية المسكنة أو الخافضة للحرارة، كما يجب عدم استخدام الأدوية المضادة للكولين، مثل: «الأتروبين» لأن هذه الأدوية تعمل على منع إفراز العرق.
- نقل المريض إلى أقرب مركز إسعافي، تفادياً لوقوع الاختلاطات وما أكثرها، من بينها الصدمة، وتلف الخلايا، والتورم في المخ، واضطرابات في تخثر الدم.

## الوقاية

- تغطية الرأس عند العمل تحت أشعة المباشرة (وضع قبعة على الرأس أو استعمال المظلة الشمسية)، مع مراعاة شرب كميات كافية من السوائل، وعدم الاعتماد على الشعور بالعطش من أجل شرب المياه.
- الزيادة من تناول ملح الطعام في الأيام شديدة الحرارة. مع تجنب العطش وذلك باستخدام السوائل بجميع أنواعها وبالذات السوائل التي تحتوى على أملاح مثل العصائر أو المياه الغازية وليس بالماء فقط، لأن التعويض بالماء فقط يؤدي إلى نقص الأملاح النسبي بالجسم، وبالتالي يشعر المريض بمزيد من الهزال والضعف، لأن السوائل المفقودة من الجسم عند العرق تحتوى على كمية من الأملاح.
- اللجوء إلى الظل عندما تكون أشعة الشمس قوية. خاصة في وقت الذروة وقت تعامد الشمس، ومراقبة الأطفال وعدم السماح لهم بالخروج من المنزل أثناء موجة الحر دون أن يكون معهم من يرافقهم.
- ارتداء ملابس قطنية خفيفة وفضفاضة وفاتحة اللون.
- الامتناع عن استعمال الزيوت والكريمات التي تسد مسام الجلد، فتمنع التعرق الضروري للحفاظ على حرارة الجسم ضمن الحدود الطبيعية.

- تناول أغذية غنية بمعدن السيلينيوم: (ثوم، بصل، ملفوف، قرنبيط، حبوب كاملة) وفيتامين «أ/أ»: (جزر، مشمش، فواكه جافة، بقდونس)، والفيتامين «هـ/هـ»: (ملفوف أحمر، لوز، عنب...)، فهذه العناصر لها أهمية كبرى، إذ تساعد في تعزيز دفاعات الجلد وحمايته من أذى الأشعة الشمسية.
- تجنب العوامل التي تساعد على الإصابة، نذكر بعضها منها: أي مرض يصاحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم - أمراض الجهاز الهضمي - زيادة الوزن - الإكثار من شرب المنبهات التي تحتوي على الكافيين - عدم تناول قسط واف من النوم والراحة.
- المحافظة على نظافة الجلد وخلوه من الدهون.

## مشاكل شائعة

- التهاب اللوزتين والحمية
- الحصبة ... جرعة من اللقاح تكفي

- الحصبة الألمانية .. لا خطورة إلا مع الحمل
- نزيف الأنف (الرعاف) ... إصابة دون إنذار

## التهاب اللوزتين والحمية

يعتبر التهاب اللوزتين والحمية من أكثر أمراض الأطفال انتشاراً، وتزداد في موسم الشتاء، وقد نجد إحداهما أو كلاهما لدى نفس الطفل. «اللوزتان» هما جسم بيضاوي على جانبي مدخل الحلق، في بعض الأطفال يكون حجمهما صغيراً جداً، بحيث لا يمكن رؤيتهما، وفي البعض الآخر يكون حجمهم كبيراً، بدون أن يكون ذلك غير طبيعي. أما «الحمية» فهي تجمع من الأنسجة تشبه عنقود العنب الصغير موجودة أعلى اللوزتين، في الجزء العلوي من الحلق وخلف الأنف، وهذه المنطقة تسمى «البلعوم الأنفي»، ولا يمكن رؤيتها بسهولة، ويحتاج الأمر إلى وجود مرآة مخصصة لذلك.

## جدار حماية

اللوزتان عبارة عن نسيجين غدديين، وأحد أهم ما يُعرف حتى اليوم من وظائفهما هو أنهما تقومان بحجز البكتيريا والفيروسات حينما يصل أي من أنواعهما إلى الحلق، ضمن منظومة عناصر جهاز مناعة الجسم، في محاولة لمنع دخولهما إلى باقي الجسم. كما وتنتجان ما يُعرف بـ «الأجسام المضادة»، وهي مركبات كيميائية متخصصة تُساعد الجسم وعناصر جهاز مناعته على مقاومة ومحاربة الميكروبات.

## أعراض الالتهاب

إن تضخم اللوزات لا يعني أنها ملتهبة أو مصابة بعدوى، فمن الطبيعي أن تكون اللوزات كبيرة في سن الطفولة، ويسمى هذا التضخم «التضخم الفسيولوجي»، لذا فلا يمكن اعتبارها غير طبيعية إلا إذا لامست إحداها الأخرى. يذكر أن حجم اللوزات يبلغ أقصاه ما بين سن ٨ - ١٢ سنة، ثم بعد ذلك يبدأ حجمها في الانكماش تلقائياً كل عام كباقي أنسجة الجسم الليمفاوية.

وعلى العكس فإن إحدى علامات التهاب اللوزتين هو تضخمهما، لكن هناك علامات إضافية، منها:

اللوزتان تكونان أكثر احمراراً من الطبيعي. مغطاة بغشاء أبيض أو أصفر. تغير الصوت. ألم في الحلق طوال الوقت يزداد خاصة عند البلع. تضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة. ارتفاع درجة الحرارة. آلام في البطن. ألم في الأذنين. خشونة في الصوت عند الكلام -نتيجة الانتفاخ في الحلق- وربما فقدانه. رائحة نفس كريهة لهواء الزفير.

#### تضخم اللحمية

قد تكون اللحمية كبيرة في سن مبكرة، فبعض المواليد تكون لديهم اللحمية كبيرة، وفي آخرين تنمو اللحمية وتكبر في السنة الأولى من العمر، بدون وجود التهابات.

عندما تتضخم اللحمية فقد يحس الطفل بصعوبة في التنفس من خلال الأنف، ويكون التنفس من خلال الفم، وفي بعض الأطفال لا نعرف لماذا تتضخم اللحمية، وفي البعض الآخر يكون السبب هو تكرار نزلات البرد والالتهابات.

#### أشهر علامات التضخم المستمر للحمية

- يتنفس الطفل من خلال الفم بدلاً من الأنف أغلب أوقات اليوم.
- الإحساس بانغلاق الأنف عند الكلام.
- يكون التنفس مسموعاً خلال اليوم، أشبه بالشخير عند النوم.
- الشخير عند النوم.
- توقف التنفس لعدة ثوان عند النوم مصاحباً للشخير أو التنفس العميق، وهو ما يعرف بـ «توقف التنفس النومي».

## علاج التضخم

عندما يكون طفلك مريضاً ولديه تضخم فجائي في اللوزتين فأحد أهم الأمور التي سيُجريها الطبيب -بالإضافة إلى الفحص الظاهري- هو أخذ عينة لمسحة غشاء اللوزتين بغية التعرف على نوع البكتيريا المسببة لالتهابهما، وبالتالي المعالجة الصحيحة في حال وجود التهاب ببكتيريا من نوع البكتيريا العنقودية «ستربتوكوكاي».

والسبب أن التهاب اللوزتين بهذا النوع من البكتيريا، وعدم معالجته بطريقة صحيحة، ربما يؤدي إلى الإصابة بمضاعفات أهمها: تأثر وظائف الكلى نتيجة التهابها، أو صمامات القلب، أو المفاصل، أو الجهاز العصبي المركزي، أو حتى الجلد، كأحد أعراض «الحمى الروماتيزمية».

كما أن ترك التهاب بكتيري في اللوزتين دونما معالجة مناسبة قد يتسبب في تجمع صديدي، ومن ثم تكوين خراج فيما بين اللوزتين والأنسجة المحيطة بهما. هذا بالإضافة إلى أن تضخمهما الشديد، أو حتى المتوسط -خاصة لدى صغار السن- ربما يُعيق بشكل مؤثر سهولة وسلاسة جريان هواء التنفس، وبالذات أثناء النوم.

أما حينما تتسبب أحد الفيروسات في التهاب اللوزتين، فإن الفيروسات ستأخذ وقتها حتى يتغلب الجسم عليها خلال أقل من أسبوع أو أكثر قليلاً، ولا يُوجد دواء يُمكن استخدامه كمضاد للفيروسات. وكل ما هو مطلوب في تلك الحالة العناية بالطفل عبر الراحة البدنية، وتناول السوائل الدافئة الملطفة للحلق كأنواع الحساء أو الشاي أو بعض أنواع الزهور البرية.

بالإضافة إلى غرغرة الحلق بالماء مع مطهر مناسب، وتناول الأدوية المخففة للالتهابات وللألم. ويمكن تناول مضاد حيوي يصفه الطبيب لتجنب الإصابة الثانوية بالتهاب بكتيري.

### الجراحة

الجراحة لإزالة التضخم المستمر في اللوزتين مع إزالة اللحمية (أو بدونها) كانت هي الطريقة المثلى للعلاج لمدة طويلة، ولكن مع التقدم الطبي فقد قامت الكلية الأمريكية لطب الأطفال بوضع بعض القواعد التي تجعل الجراحة ضرورة وعلاج، ومنها:

- تضخم اللوزتين (مع تضخم اللحمية أو بدونها) الذي يؤدي إلى صعوبة في التنفس... من الشائع أن يتنفس المصاب بنوبات البرد أو حمى القش من الفم، إلا أن التنفس من الفم بصفة مستمرة بسبب ذلك أقل حدوثاً، ويتطلب فحص المريض لتبين ما إذا كان نتيجة لتضخم اللوزات الأنفية، كما أن منظر الفم وهو مفتوح مدعاة للسخرية، بالإضافة إلى أن التنفس من الفم يحدث تغيرات في البنية العظمية للوجه، ويشمل ذلك تراكم الأسنان مما قد يستدعي إجراء تقويم للأسنان.

- تضخم اللوزتين بشكل يجعل هناك صعوبة في البلع... عند التهاب الحلق قد تتضخم اللوزات مؤقتاً بدرجة تسبب صعوبة عند البلع، لدرجة أن بعض الأطفال يرفضون تناول الأطعمة الصلبة (الجامدة)، وإذا استمرت هذه المشكلة وكانت اللوزتان الحلقيتان متلامستين فينصح باستئصالها فوراً.

• تضخم الحمية مما يجعل التنفس غير مريح، أو يؤثر على الكلام، أو يؤثر على نمو عظام الوجه والفكين، وفي هذه الحالة يستدعي الأمر إزالة الحمية فقط.

**وقد تكون الجراحة الخيار المناسب (حسب رؤية الطبيب ) في الحالات التالية:**

• تكرر التهابات الحلق عدة مرات سنوياً وخصوصاً الالتهابات البكتيرية، وعندما تكون هناك علامات مرضية شديدة... وبمعنى آخر إذا تعرضت اللوزتين للالتهاب سبع مرات أو أكثر خلال عام واحد. أو إذا أصيبت اللوزتين بالالتهاب خمس مرات أو أكثر في كل سنة من السنتين الماضيتين. أو عندما تتعرض اللوزتين للالتهاب ثلاث مرات أو أكثر في كل سنة من السنوات الثلاث الماضية.

• عندما يكون لدى الطفل تضخم في اللوزتين والحمية (أو بدونها) الذي يجعل هناك صعوبة في التنفس والبلع.

• تضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة ( تحت الفك السفلي) مع وجود آلام مستمرة فيها لمدة ستة أشهر، رغم العلاج بالمضادات الحيوية.

• استمرار المعاناة من طعم غير طبيعي وغير محبب في الفم أو في هواء الزفير نتيجة التهاب مُزمن في اللوزتين، بالرغم من تناول المضادات الحيوية وفق التوجيهات الطبية.

• تكرر التهابات الأذن الوسطى مع العلاج بالمضادات الحيوية أو أنبوب التهوية للأذن، وعليه يمكن إزالة الحمية فقط.

• الشخير المرتفع: هناك العديد من الأسباب للشخير المرتفع، لكن إذا كانت اللوزات الأنفية هي السبب فيجب استئصالها، أما في الحالات الشديدة فيكون الشخير مصحوباً بانكماش الأنسجة بين الأضلع، كما قد يتخلل هذا الشخير فترات متقطعة لتوقف التنفس تستمر من ٣٠ - ٦٠ ثانية «توقف التنفس النومي».

• تكرّر خراج اللوزتين «التهاب عميق»: من النوع الذي لم يستجيب للعلاج الدوائي أو للمحاولة الجراحية في تصريف الصديد فيه. ما لم تكن محاولة التصريف تلك قد تمت في حالة المرحلة الحادة لتكوين الخراج.

• تكرّر خراج الغدة الليمفاوية التي تصريف اللوزتين: في مثل هذه الحالة أيضاً على الطبيب المعالج اتخاذ القرار بشأن إجراء العملية.

نصائح لما بعد عملية استئصال اللوزتين

• يبقى الطفل في السرير يوم الخروج من المستشفى، وبإمكانه النهوض في اليوم التالي والسماح له باللعب داخل المنزل.

• يمكن لطفلك أن يتناول الأطعمة الاعتيادية في اليوم التالي كالخبز، حيث يعود الألم جزئياً إلى تصلب العضلات في الحنجرة، وكلما مضى الطعام أكثر كلما قل التصلب، وسوف يختفي الألم تدريجياً، لكن ينبغي تجنب الأطعمة المتبلّة.

• النزيف من المضاعفات التي تحدث أحياناً إما خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى أو بعد سبعة أيام تقريباً من العملية، وقد يكون النزيف من المضاعفات الخطيرة.

• إذا نظرت داخل الحلق فإنك ستلاحظين أن المنطقة التي تمت استئصال اللوزتين منها مغطاة بغشاء أصفر اللون وهذا أمر عادي وليس مؤشراً على وجود التهاب.

• قد يعاني الطفل لمدة ٧-١٠ أيام بعد العملية من: ألم في الحنجرة.. ألم في الأذن.. ارتفاع طفيف في درجة الحرارة... هذا أمر عادي ولا داعي للقلق.

• يمكن تناول مسكنات الألم حسب وصفة الطبيب بنصف ساعة قبل تناول الوجبات لتلاشي آلام البلع مما يشجع على تناول الوجبات بسهولة.

• يرجى ترتيب موعد للفحص الطبي بعد العملية بشهر واحد.

• قد تصدر رائحة كريهة من الفم في الأيام العشرة الأولى بعد العملية، فلا داعي للقلق فهذه الرائحة سوف تختفي تدريجياً بإذن الله تعالى.

• قد يبدو أن صوت الطفل قد تغير وأصبح شبيهاً بصوت من يعاني من احتقان في الأنف ولكن الصوت سيعود إلى حالته الطبيعية بعد أسبوعين.

• أفادت نتائج بحث طبي حديث أن تأثير جراحة استئصال اللوزتين على حاسة التذوق تأثير مؤقت، ونادراً ما يحدث تغير دائم.

### الحصبة ... جرعة من اللقاح تكفي

ما زالت الحصبة تمثل أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بين صفوف الأطفال الصغار، بالرغم من توافر لقاح مأمون وفعال منذ ٤٠ عاماً. وهي

من أشد الأمراض المعدية المعروفة ويكاد يصاب جميع الأطفال غير المحصنين بهذا المرض الذي يصيب الجهاز التنفسي في حالة تعرضهم للفيروس.

الحصبة مرض فيروسي حاد معد يسببه « فيروس الحصبة». وخلال الأسابيع القليلة الأولى من الإصابة بالحصبة، يطرأ خلل على الجهاز المناعي للطفل، ويمكن أن تصبح الإصابة العادية بالبرد أو الإسهال مرضاً يهدد الحياة في البلدان النامية التي تقل أو تمتنع فيها إمكانيات حصول الأطفال على العلاج الطبي. وأول من عرف هذا المرض وميزه عن مرض الجدري الطبيب العربي «الرازي» وذلك في بغداد سنة ٩٠٠ ميلادية.

#### فترة الحضانة

فترة الحضانة تبدأ من بداية تعرض المصاب لرذاذ المرض حتى ظهور علامات المرض الحقيقية، وتعتبر هذه الفترة من أهم الفترات لأنها فترة انتشار المرض دون إحساس المريض، حيث لا تظهر أية علامات أو آثار للمرض.

فترة الحضانة للحصبة تراوح بين ٧-٤ أيام. يبدأ ظهور الطفح في اليوم الرابع مع ارتفاع درجة الحرارة، وبعد أربعة أيام أخرى تأخذ الحرارة بالهبوط ويتبع ذلك تكوين قشرة شبيهة بالنخالة.

مصدر العدوى

مصدر العدوى ومخزنها هو الإنسان، حيث تنتقل الحصبة بواسطة الرذاذ الذي تتطاير عندما يسعل أو يعطس المريض، وتنتقل الحصبة – أيضا- بالاتصال المباشر وغير المباشر عن طريق الأشياء الملوثة. ولا يصبح المرض معديا بعد زوال الطفح الذي يستغرق عادة سبعة أيام. وبعد الشفاء من الحصبة يكتسب الشخص مناعة مدى الحياة.

الأعراض

- احمرار العينين والسعال وارتشاح الأنف والحمى لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام قبل بدء ظهور الطفح.
- ظهور طفح واضح أحمر اللون على شكل لطخات يبدأ على الوجه ثم ينتشر لأسفل على الجسم بكامله خلال ثلاثة أيام ... يستمر الطفح عادة لمدة سبعة أيام، إلا أن الطفل يبدأ عادة في التحسن كثيرا عند اليوم الرابع من ظهور الطفح.
- تعد التهابات الأذن الوسطى والعين من المضاعفات الشائعة للحصبة، وأخطر مضاعفات الحصبة -في حال إهمالها- هو الالتهابات الرئوية في فصل الشتاء، والنزلات المعوية في الصيف.
- ظهور بقع «كوبلك»... وتعتبر العلامة الواسعة للحصبة والواضحة وتستمر لمدة ٢ - ٣ أيام، وهي بقع رمادية بيضاء صغيرة كحبات الرمل مع هالة حمراء خفيفة حولها، وقد تكون نزفيه أحيانا، تنتشر في الغطاء المخاطي للفم وتظهر على القسم المتوسط للشفة السفلية أو على الحنك،

تختفي هذه البقع خلال ١٢ - ١٨ ساعة وعندما تتلاشى تبقى تبدلات لونية بقعية حمراء على الغشاء.

### العلاج

- لا توجد معالجة نوعية خاصة مضادة لفيروس الحصبة، فالعلاج عبارة عن معالجة عرضية فقط، فإذا ارتفعت درجة الحرارة يمكن إعطاء الطفل خافضاً للحرارة. كما أن تناول السوائل بكثرة مهم جداً في هذه المرحلة، مع الراحة التامة في السرير.
- في حالة المرضى المصابين بالتهاب الحنجرة أو السعال الشديد يمكن ترطيب الغرفة وجعلها ذات جو دافئ. مع تناول نصف ملعقة إلى ملعقة من شراب الشعير للأطفال الذين تقل أعمارهم عن أربع سنوات، وشراب السعال للأطفال الذين تزيد أعمارهم على أربع سنوات. إذا كان السعال يعوق النوم استخدم مهبطاً للسعال.
- قد يحتاج الطفل للمضادات الحيوية لعلاج المضاعفات البكتيرية مثل التهاب الأذن أو التهاب الرئتين.
- لاحمرار لون العينين امسحي عين الطفل باستمرار بقطعة قطن مبللة، تكون العين عادة حساسة للضوء الساطع «الرهاب الضوئي»؛ لذلك ينبغي أن يكون ضوء الغرفة خافتاً، كذلك لن يتمكن الطفل من الخروج لعدة أيام إلا إذا كان مرتدياً نظارة شمسية.
- يُمنع الطفل من الذهاب إلى المدرسة إلى أن يتمثل للشفاء أو لمدة أسبوع من ظهور الطفح الجلدي.

## لقاح الحصبة

جرعة واحدة من اللقاح تعطي مناعة لأكثر من سبع سنوات، وعادة يعطى اللقاح في السنة الأولى من العمر. يعطى اللقاح خاصة في المدارس حيث يتجمع عدد كبير من الأطفال.

ولا يعطى اللقاح للمرأة الحامل، ولا للمصاب بسرطان الدم، أو من يعالج بالكورتيزون أو بالأشعة. وإعطاء اللقاح قبل التعرض للعدوى أو في اليوم ذاته يمنع حدوث المرض. أما إذا تأخر إعطاء اللقاح فيعطى المصل المحصن.

يستعمل المصل المحصن لمنع الإصابة بالحصبة عندما يختلط الطفل مع أطفال مصابين بالمرض، على أن يكون ذلك في أسرع وقت ممكن بعد التعرض للإصابة ليكون مفعوله الوقائي أكبر.

## الحصبة الألمانية .. لا خطورة إلا مع الحمل

الحصبة الألمانية عبارة عن التهاب فيروسي حاد يتميز عادة بأعراض خفيفة، وطفح يشبه طفح الحصبة الخفيفة، وتضخم مؤلم في العقد اللمفاوية خلف الأذن والرقبة.

فالحصبة الألمانية أقل تأثيراً وخطورة من الحصبة العادية حتى في قدرتها على العدوى، وتكون أعراضها غالباً بسيطة إلى درجة أنها قد لا تلاحظ في بعض الأحيان.

إلا أنها قد تسبب في بداية الحمل «متلازمة الحصبة الألمانية الولادية»، وهي مرض خطير يصيب أجهزة متعددة بالجنين بطيف واسع من التشوهات.

فيروس الحصبة الألمانية

« فيروس الحميراء » الذي يسبب الحصبة الألمانية يختلف تماماً عن الفيروس المسبب للحصبة العادية، ويعتبر الإنسان هو الخازن الوحيد الطبيعي لفيروس الحصبة الألمانية التي تنتقل بالرذاذ الفموي «العطس»، وبصورة غير مباشرة عن طريق الأشياء الملوثة حديثاً، أو عبر المشيمة إلى الجنين.

وتتراوح فترة الحضانة للمرض من ١٤-٢١ يومًا وعادة تكون ١٨ يومًا، حيث لا تظهر الأعراض خلال تلك الفترة، ويكون المصاب معديًا في الفترة من أسبوع قبل ظهور الطفح إلى مدة أربعة أيام بعد ظهوره. وعلى الرغم من أن الجسم يكتسب مناعة ضد الحصبة الألمانية، فإن الشخص قد يصاب بها مرة أخرى بعد فترة، وهذا ما يميزها عن «الحصبة العادية» والتي يكتسب الشخص بعد الإصابة منها مناعة طويلة الأمد. الأعراض

- الطور الأولي ذو أعراض طفيفة، وأقصر مما في الحصبة العادية، وقد يكون خفيفا جدا لدرجة أن يمر دون الانتباه إليه. وتكون حوالي ثلثي التهابات تحت سريرية.
- العلامة الأكثر تمييزا للمرض هي تضخم العقد اللمفاوية خلف الأذن وعقد المثلث الخلفي للعنق. ولا يوجد مرض آخر يسبب تضخم في هذه العقد إلى الحد الذي تسببه الحصبة الألمانية.
- يظهر طفح داخلي لدى ٢٠% من المرضى قبل بداية الطفح الجلدي. يتألف هذا الطفح من بقع وردية متميزة على الحنك الرخو، قد تندمج مع بعضها لتشكل بقعة حمراء مزرقة وتمتد على الحلق.
- تكون ضخامة العقد اللمفية واضحة قبل ٢٤ ساعة على الأقل من ظهور الطفح الخارجي، وقد تبقى لأسبوع أو أكثر.

- الطفح الخارجي يكون أكثر تغيراً مما في الحصبة. حيث يبدأ بالظهور على الوجه وينتشر بسرعة بشكل يغطي الجسم كله في ظرف يوم واحد.
- يتطور الطفح سريع جداً بحيث قد يزول من الوجه في الوقت الذي يظهر فيه على الجذع. وخلال اليوم الثاني قد يأخذ الطفح مظهراً نقطياً خاصة على الجذع بحيث يشبه طفح الحمى القرمزية. قد تحدث حكة خفيفة. يزول الطفح عادة في اليوم الثالث (ولهذا تسمى حصبة الأيام الثلاثة). وقد وصفت حالات من الحصبة الألمانية بدون طفح.
- تلتهب مخاطية البلعوم والملتحمة بشكل خفيف. وعلى عكس الحصبة العادية لا يحدث رهاب ضوئي، وتكون الحمى خفيفة أو غائبة أثناء الطفح، وتستمر ١٢ يوم أو أحياناً ٣ أيام فقط. ومن غير الشائع حدوث الصداع.
- قد يحدث التهاب مفاصل متعدد مع ألم مفصلي وتورم واحمرار لكن دون بقاء مضاعفات عادة... مفاصل اليدين الصغيرة هي الأكثر إصابة وتتراوح مدة الإصابة عادة من عدة أيام إلى أسبوعين. ونادراً ما تستمر لأشهر. وقد يحدث الخدر أيضاً.
- متلازمة الحصبة الألمانية الولادية قد تسبب موت الجنين داخل الرحم، أو الإجهاض التلقائي، وقد تصيب جميع الأجهزة العضوية للجنين بتشوهات منها:

الصرم، صغر العين، ارتفاع ضغط العين، صغر الدماغ، التهاب السحايا والدماغ، التخلف العقلي والحركي، القناة الشريانية السالكة، عيوب الحواجز الأذينية أو البطينية بالقلب، آفات بالجلد، الداء السكري المعول على الأنسولين فيما بعد بعمر أكبر، ضخامة الكبد والطحال، اليرقان، مرض العظم الشفيف للأشعة.

عزيزتي الأم

• إن كنت مصابه بالحصبة الألمانية قبل الحمل، فلا داع للقلق إطلاقاً، فلديك مناعة دائمة ضد المرض، وسيكون لدى المولود مناعة تستمر لعدة شهور بعد الولادة.

• يمكن عمل اختبارات معملية لمعرفة إن كنت مصابه بالمرض من قبل أم لا.

• يمكن أخذ التطعيم ضد الحصبة الألمانية قبل الحمل، ولا يمكن أخذ التطعيم أثناء الحمل، ولا للمرأة التي يمكن أن تحمل خلال شهرين من تاريخ أخذ اللقاح

• إن لم تكن لدى الأم مناعة ضد المرض سواء بالإصابة السابقة في أي وقت، أو التطعيم، فلا بد من الانتباه إلى أن الإصابة بالحصبة الألمانية – بالمخالطة لمريض- خلال الشهور الأولى للحمل قد تسبب تشوهات للجنين، وتزداد احتمالات حدوث التشوهات كلما كانت الإصابة في أول الحمل أكثر.

- خلال الشهر الأول للحمل تكون نسبه الإصابة بالتشوهات ٥٠ %.
  - خلال الشهر الثاني للحمل تكون نسبه الإصابة بالتشوهات ٢٠ %.
  - خلال الشهر الثالث للحمل تكون نسبه الإصابة بالتشوهات ٦ %.
  - بعد الشهر الثالث للحمل تكون نسبه الإصابة بالتشوهات ١ %.
  - لا يوجد علاج لمنع حدوث التشوهات الجنينية.
  - حيث أن الحصبة الألمانية تستمر لأيام قليلة، فالطفل المصاب بطفح منذ أسبوع -مثلا-، غالبا ليس مصاب بالحصبة الألمانية.
- الوقاية والعلاج
- من أهم سبل الوقاية من مرض الحصبة بشكل عام هو مصل الحصبة، وهو فعال جدًا في تجنب الإصابة بالمرض، وينصح الأطباء بإعطاء الأطفال تطعيم الحصبة ما بين ١٢ - ١٥ شهرًا من الولادة، ثم مرة أخرى من سن ٣ - ٦ سنوات (قبل سن المدرسة). ويفضل إعطاء لقاح الحصبة الألمانية للبنات في سن الثالثة عشر أو الرابعة عشر.
- وإذا حدثت إصابة فعلية بالحصبة الألماني لدى الطفل أو الشخص البالغ فيجب:
- الراحة التامة في الفراش.
  - التأكد من إجراء فحوص طبية على الأشخاص الذين يتعاملون مع الطفل بشكل يومي.

- يصف الطبيب بعض العقاقير لخفض الحرارة أو تخفيف ألم المفاصل.
- يمكن استعمال بعض المرطبات الموضعية لمنع الهرش تحت إشراف طبيب.
- نظراً لأن المرض مُعدٍ فيجب عزل المريض حتى لا ينشر المرض في المحيط الموجود به.
- استخدام المناديل في العطس والسعال والتخلص الصحي منها.

### نزيف الأنف (الرعاف) ... إصابة دون إنذار

الرعاف «نزيف الأنف» من المشاكل الشائعة لدى الكبار والصغار، وهو أكثر في الصغار، وعادة ما يكون السبب في الكبار أكثر خطراً وأصعب علاجاً، بينما هو في الصغار أقل خطورةً وأسهل معالجةً، وعموماً يندر حدوث نزيف الأنف في الأطفال أقل من سن سنتين، وتزداد النسبة بعد

هذا السن، ثم تقل بعد سن البلوغ، ويكون للعامل الوراثي دوراً في بعض الحالات.

وعادة ما يحدث الرعاف نتيجة تهتك الأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في الغشاء المبطن للأنف بسبب حساسيتها الزائدة، حيث يعتبر الحيز الواقع في الحاجز الأنفي الأمامي المنطقة الأكثر عرضة للنزيف. ويميز تلك المنطقة رقة الطبقة المخاطية فيها وكونها عرضة للهواء الجاف لوقوعها في الناحية الأمامية للأنف، وقد يكون الرعاف عرضياً ولمرة واحدة، وقد يتكرر.

والرعاف من المشاكل الطبية التي تتراوح حدتها من خفيفة إلى شديدة قد تؤدي للوفاة، ولكن لحسن الحظ فهي في الغالب خفيفة. أشهر الأسباب

- الالتهابات بسبب الزكام والأنفلونزا والبرد. ويشمل ذلك التهابات الجهاز التنفسي العلوي والتهاب الجيوب الأنفية.
- عند التعرض للصدمات البسيطة، أو عند وضع الأصبع في الأنف.
- اختلاف درجة حرارة الجو. الحر الشديد. التعرض للشمس فترات طويلة.
- الهواء الجاف يلعب دوراً بارزاً في نزيف الأنف، فالهواء غير المرطب «الجاف» يعمل على تنشيف بطانة الأنف الداخلية ويجعلها هشة، وعند أي لمس غير متعمد للأنف تنتهك هذه البطانة، ومن ثم

يجري الدم من هذه الأنسجة الحساسة والتي يعزي إليها الدور الرئيسي في حماية بطانة الأنف.

- الحساسية الأنفية، والاستخدام المفرط لبخاخات الأنف.
- بعض الأدوية التي تخفض لزوجة الدم مثل الأسبرين (Aspirin) والكومادين (Coumadin) وهي ما تعرف بأدوية تمبيع الدم.
- انحراف الحاجز الأنفي، وأيضا في حال الإصابة بالتشوهات الخلقية كتوسع الشعيرات.
- القصور الكلوي. أما ارتفاع ضغط الدم فلا يتسبب غالبا في الرعاف لكنه يجعل وقف النزف الدموي أمرا غير يسير.
- أمراض الدم مثل الهيموفيليا (الناعور، أو مرض النزف الدموي) أو اللوكيميا، أو أي مشكلة في عملية تخثر الدم.
- أورام في التجويف الأنفي.
- أسباب أخرى غير واضحة حتى الآن.

#### في الأطفال

ينتشر نزيف الأنف «الرعاف» في الأطفال في سن من ٣-١٠ سنوات. ٩٠% من حالات نزيف الأنف غير معروفة الأسباب و ١٠% فقط تكون نتيجة أسباب موضعية في الأنف أو أسباب عامة بالجسم.

«الأسباب الموضعية»: ضعف بالأوعية والشعيرات الدموية في الغشاء المبطن للأنف. خدوش بالغشاء المبطن للأنف يسببه إصبع الطفل أو جسم غريب بالأنف. جفاف الغشاء المبطن للأنف نتيجة تعرض الطفل

لتيارات هواء جاف. التهاب الجيوب الأنفية والحمية وحساسية الأنف تؤدي إلى تراكم الإفرازات مع تكوين قشور، كما تسبب ضعف بالأوعية والشعيرات الدموية في الغشاء المبطن للأنف.

«الأسباب العامة»: أمراض سيولة الدم. نقص فيتامين (ج/ C) أو فيتامين (ك/ K). ارتفاع ضغط الدم.

أسباب معاودة النزف

الزكام المزمن والتمخط المتكرر من أشهر الأسباب، وقد تكون بعض الأدوية المضادة للالتهابات والمضادة للتجلط سببا في حدوث اضطرابات في عملية تجلط الدم التلقائي، من جهة أخرى ثمة عوامل مهيئة للنزف كالسكري والتوتر والقصور الكبدي، إضافة إلى عوامل هرمونية المترافقة مع الحمل وانقطاع الحيض ومرحلة البلوغ.

الأعراض

يحدث الرعاف بشكل مفاجئ ودونما إنذار مما قد يسبب الخوف خاصة لدى الأطفال عند رؤيتهم لمنظر الدم، حيث يسيل الدم ببطء من منخر واحد أو من المنخرين معا. قد يترافق الرعاف عند الأطفال الذين يعانون من وجود مشاكل في الأنف مع القيام بجهد بدني أو رياضي، وفي الليل قد يتم ابتلاع الدم ولا يكشف النقاب عن الأمر إلا عندما يتقيأ الطفل الدم، أو حين تمرير الدم إلى الأمعاء وإخراجه مع البراز الدموي المظهر.

الوقاية والعلاج

- تتوقف معظم حالات الرعاف بصورة عفوية في غضون بضعة دقائق، ويجب ضغط المنخرين والحفاظ على الشخص هادئاً - خاصة الأطفال- ما أمكن ذلك، وبوضعية الجلوس مع ميلان الرأس نحو الأمام لمنع الدم من السير خلفاً باتجاه البلعوم.
- إدخال قطناً قاسياً ملفوفاً على بعضه من خلال فتحة الأنف، وبحركة دورانية في اتجاه واحد.
- ضع قطعة من الثلج أو كمادة باردة على أعلى الأنف لتضييق الأوعية الدموية المؤدية لبطانة الأنف، والمساعدة على توقف أو تحجيم النزيف.
- على المصاب ألا يتكلم، ولا يبلع، ولا يبصق، ولا يستنشق من الأنف حتى لا يزيل الطبقة المتخثرة على الجرح النازف.
- تجنب القيام بأي مجهود من شأنه أن يعيد النزف بعد توقفه لمدة تصل إلى ١٢ ساعة مثل تنظيف الأنف أو التمخط.
- إذا كان النزيف شديداً، أو استمر أكثر من نصف ساعة رغم تطبيق العلاج الإسعافي السابق، فيجب إخلاء المصاب إلى المستشفى فوراً.
- يكون نقل الدم ضرورياً عند المرضى الذين يعانون من الحالات الشديدة أو المتكررة من الرعاف، ويجب أخذ استشارة اختصاصي الأذن والأنف والحنجرة بشأنهم، وقد يكون ضرورياً في بعض حالات الرعاف الشديدة أو المتكررة إجراء دراسة لمشاكل تخثر الدم جنباً إلى جنب مع تنظير الأنف الداخلي وإجراء التصوير، وذلك لوضع التشخيص الدقيق.

- قد يحتاج الأمر لتعويض العامل الناقص من عوامل التخثر عند وجود خلل في تخثر الدم، ومن تلك الأمثلة الشائعة، نقص العامل الثامن، والذي يترافق عادة مع قابلية النزيف من أي إصابة بسيطة في حين قد يكون النزيف داخليا مثل المفاصل.
- قد يحتاج بعض المصابين بالرعاف المتكرر لعملية كي الأوعية الدموية النازفة.
- يمكن منع حالات الرعاف في كثير من الأحيان بتجنب العبث بالأصبع داخل الأنف والذي يعمل على تمزق الأوعية الدموية الرقيقة وبالتالي حدوث النزيف.
- احرص على أن يكون الهواء في منزلك على درجة كافية من الرطوبة، حتى ولو تطلب الأمر اقتناء جهاز كشف الرطوبة (Hygrometer) لقياس درجة الرطوبة داخل البيت، وفي بعض الأحيان قد تحتاج إلى العمل على ترطيب الهواء المنزلي بواسطة جهاز خاص يدعى (Humidifier)
- للوقاية من الجفاف أيضا ينصح بتغطية بطانة الأنف بطبقة خفيفة من مادة شمعية تعرف بـ البتروليوم (Jelly Petroleum)

موسوعة الطفل

---

## من القاموس الطبي

- ربو الأطفال .. لا مشكلة بعد البلوغ
- التبول اللاإرادي .. مشكلة عائلية
- الوسواس القهري ... لاحظ ابنك جيدا

موسوعة الطفل

---

ربو الأطفال .. لا مشكلة بعد البلوغ

يتميز مرضى الحساسية الصدرية أو ما يسمى «بالربو القصبي» بجهاز تنفسي حساس، وبشكل خاص في حال تعرضه لبعض العوامل المهيجة (المحسسة)، ومعظم حالات ربو الأطفال تشاهد في السنوات الأولى من العمر، حيث يصاب طفل واحد من كل عشرة أطفال بالربو «Asthma» خلال الطفولة، كما يصاب الذكور بما يقرب الضعف مقارنة بالإناث قبل البلوغ، أما بعد ذلك فإن النسبة تكاد تكون متساوية.

ونادرا ما يستمر الربو مع الطفل عندما يكبر، فأكثر من ٥٠% من الأطفال المصابين يصبحون بصحة جيدة ولا توجد لديهم أي أعراض سريرية للربو عند سن البلوغ، في حال حصول الطفل على علاج منظم وفعال في مرحلة الطفولة.

وما يحدث في الربو هو نوبات من التضيق والتهيج في القصبات الهوائية بالرئة، مترافقة مع مظاهر التهابية مناعية، مما يؤدي إلى شعور الطفل بضيق النفس والسعال وزيادة الإفرازات القصبية.

الأسباب

يحدث الربو نتيجة لوجود استعداد شخصي للتحسس في القصبات بآلية مناعية معقدة تؤدي لحدوث التهاب وتضيق وزيادة الإفرازات القصبية، وقد يكون هذا الاستعداد وراثيا، فضلا عن عدة عوامل محرضة من أهمها:

نزلات البرد العادية التي تصيب الطفل، فيلاحظ الأهل عادة أن الطفل يصاب بحالة من السعال والتهمة الصدرية على أثر كل نزلة برد يمر بها، وقد يصل عدد مرات نزلات البرد في فصل الشتاء ١-٥ مرات أحياناً. ومن العوامل الأخرى أيضاً: دخان السجائر، ودخان المحروقات، والهواء البارد من المكيفات، والهواء الملوّث، وغبار المنزل، وروائح العطور والأصباغ، والحيوانات المنزلية، مثل: القطط والكلاب وطيور الزينة.

وكذلك من العوامل المحرّضة للربو غبار الطلع والعفن والفطور التي تشاهد على الأخشاب القديمة وعث الفراش والموكيت والستائر. وهذه المهيجات (المؤرجات) تتحد مع سطح القصبات الهوائية، وتؤدي إلى تحرير أو إطلاق العديد من المواد كـ «الهيستامين» و «الليكوترين» المسببة للحساسية الصدرية.

#### الأعراض

يؤدي تضيق القصبات وتهيجها إلى شعور الطفل بضيق نفس والسعال، وأحياناً تسرع التنفس واللهات، وتختلف شدة المرض من طفل لآخر، فبعض الأطفال المصابين بالربو الخفيف يصابون بنوبات متباعدة، والبعض يصاب بنوبات موسمية، والبعض يصاب بنوبات متقاربة وشديدة، ويمكن للأهل تقدير شدة نوبة الربو عند الطفل الكبير المتعاون باستخدام جهاز يسمى «جهاز التدفق الأقصى» في المنزل.

**علامات نوبة الربو الخفيفة:** صعوبة خفيفة في التنفس. تسرع خفيف في التنفس، يستطيع الطفل التكلم بشكل طبيعي. سعال بسيط وضيق نفس بسيط. يبقى لون جلد الطفل طبيعياً. يبقى الطفل واعياً ويقوم بنشاطه بشكل طبيعي... يمكن هنا مراقبة الطفل وإعطائه دواء موسع للقصبات.

**علامات نوبة الربو المتوسطة:** صعوبة متوسطة في التنفس. تسرع واضح في التنفس. يجد الطفل صعوبة في التكلم فيتكلم جملاً قصيرة فقط. سعال وضيق نفس متوسط. قد يصبح لون الطفل شاحباً. يبقى الطفل واعياً وقادراً على القيام بنشاطه الطبيعي إلى حد ما... يجب هنا البدء بإعطاء الطفل أدويته الموسعة للقصبات والاتصال بالطبيب.

**علامات نوبة الربو الشديدة:** صعوبة شديدة في التنفس. ضيق نفس وسعال وتسرع تنفس لدرجة شديدة. صعوبة واضحة في الكلام فينطق الطفل كلمات مفردة فقط. يصبح لون جلد الطفل شاحباً أو مزرقاً. يصبح الطفل غير واعياً ويبدو عليه الإنهاك ويميل للنوم... يجب هنا الاتصال بالطبيب فوراً أو مراجعة أقرب قسم إسعاف.

**العلامات التي تدل على أن حالة الطفل تتجه نحو الأسوأ:** ازدياد السعال واللهات. عدم تحسن حالة الطفل رغم إعطائه أدويته المعتادة

**علامات عدم السيطرة على المرض عند الطفل:** زيارة الطبيب بفواصل قريبة. قبول الطفل بالمستشفى أو العناية المركزة. استمرار أعراض المرض رغم إعطاء العلاج وخاصة ليلاً.

العلاج

- حجر الأساس في العلاج هو الوقاية من مسببات المرض، فعلى الأهل تجنب العوامل المحرصة لنوبات الربو.
- تجنب نزلات البرد قدر المستطاع، وذلك بإبعاد الطفل عن الأشخاص المصابين بالرشح، وعدم تقبيل الطفل كثيراً.
- يعتبر استعمال «الموسعات القصبية» عن طريق الاستنشاق العلاج الأمثل حالياً، حيث إن إعطاء الدواء بالاستنشاق يقلل الأعراض الجانبية لتلك الموسعات القصبية، التي كانت تعطى سابقاً عن طريق الفم أو عن طريق الحقن في الوريد أو العضل أو تحت الجلد .  
وتعتمد جدوى فاعلية الاستنشاق على الطريقة أو الأداة التي تستعمل لإعطاء الدواء، حيث تتوفر في الصيدليات عدة أشكال، من أشهرها «البخاخ» والذي يستعمل من قبل الأطفال فوق الأربع إلى خمس سنوات من العمر والبالغين، ويحتاج إلى تدريب على طريقة الاستعمال، حيث يحتاج إلى تزامن بين الاستنشاق وضغط البخة في الفم، وقد يلجأ في حال الأطفال الصغار إلى استعمال اسطوانة صغيرة توضع على الفم والأنف، ويثبت بالجهة الأخرى منها بخاخة الدواء، حيث يقوم الأهل بضغط البخاخ بخة واحدة، ويخزن الدواء في الاسطوانة والقناع، ويقوم الطفل باستنشاق الدواء خلال ثوان عدة.
- العلاج المناعي يتم بحقن جرعات ضئيلة محددة من المادة المؤرجة التي ثبت أنها تحدث الحساسية للمريض تحت الجلد، وبفواصل زمنية

ثابتة ولفترات طويلة قد تستمر لسنوات عدة، كعلاج قد يكون مفيداً للعديد من الأمراض التحسسية والربو.

ويعتمد العلاج في الأساس على بناء مستويات عالية التركيز من الأجسام المناعية (IGE) المضادة للأجسام المؤرجة، وبمستويات ثابتة على مدار السنة من خلال إعطاء اللقاح بشكل مستمر، وكذلك وجد أن هذا العلاج يقلل فرصة إفراز مادة «الهيستامين» المهمة في حصول أي تفاعل تحسسي.

● قد تكون الرياضة لدى بعض الأطفال المصابين بالربو عاملاً مهماً لتخفيف نوبة جديدة من السعال، وهنا وفي حال تشخيص هذا النوع من الربو والذي يسمى «الربو المثار بالمجهود» فإنه ينبغي على الأهل إعطاء الطفل بعض الموسعات القصبية قبل ممارسة الرياضة.

## التبول اللاإرادي .. مشكلة عائلية

عند بلوغ الطفل سن الرابعة تصبح له القدرة في التحكم الإرادي في التبول، ويعتاد الاستيقاظ ليلاً للذهاب إلى دورة المياه، وعند هذه المرحلة قد يصاب الطفل بمشكلة «التبول اللاإرادي» أثناء النوم، والتي تعتبر مشكلة شائعة، وعلاجها ليس سهلاً، ويتطلب الكثير من الصبر والأناة في تناولها. مشكلة التبول اللاإرادي «مشكلة عائلية»، لأنها حالة تؤثر سلباً على الطفل وعلى والديه، بل قد تصيب الوالدين بنوع من الشعور بالإحباط والأسف الشديد، ومن جهة أخرى فهي تصيب الطفل بنوع من الخجل أمام إخوانه، وتجعله مثاراً للسخرية والتندر بينهم. كما تسبب له شعوراً بالنقص وفقدان الشعور بالأمن، الذي يؤدي إلى: فشل دراسي والشعور بالذلة والخجل، والميل إلى الانزواء والنوبات العصبية وغير ذلك. وقد تؤدي هذه المشكلة بالطفل إلى العناد والتخريب، والميل إلى الانتقام، في محاولة للتأثر من نفسه، وتعويض النقص الحاصل في

شخصيته، فضلا عن كثرة النقد وسرعة الغضب، مما يسبب النوم المضطرب للطفل، وكذلك الأحلام المزعجة، وتدهور الحالة العصبية والنفسية.

تصل نسبة حدوث التبول اللاإرادي إلى ٣٠% عند الأطفال في سن الرابعة، ١٠% في سن السادسة، ٣% في سن الثانية عشرة، ١% في سن الثامنة عشرة، ويصاب به الذكور أكثر من الإناث، وقد يحدث التبول اللاإرادي ليلا فقط، أو ليلا ونهارا، وعادة يكون أقل شيوعا. أسباب التبول اللاإرادي

التبول اللاإرادي مشكلة نفسية قبل أن تكون مشكلة عضوية (أسباب عضوية بنسبة ١-٢%، وأسباب نفسية بنسبة ٩٨%) . يشترك فيها طرفان. «الطرف الأول»: والد شديد أو أم شديدة أو الاثنان معاً، والاهتمام

الزائد بطفلها، وإن ترجما هذا الاهتمام فيكون بصورة توبيخ وتقريع! «الطرف الثاني»: طفل يصيبه هذا التوبيخ بالعناد، أو يفقده ثقته بنفسه، فيستمر في هذه العادة السيئة، وتنشأ حلقة مفرغة لا يقطعها إلا هدوء نفسية الأهل والطفل معا.

#### أسباب عضوية:

- اضطرابات المثانة (الالتهابات-صغر حجم المثانة-ضيق عنق المثانة).

- تضخم اللوزتين والزوائد الأنفية يؤدي إلى صعوبة في التنفس، فترتفع نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم، فيكون النوم عميقاً جداً، فلا يشعر الطفل بحاجته إلى الاستيقاظ للتبول.
- نوبات صرعيه كبري في الليل.
- انقسام الفقرات القطنية بالعمود الفقري، أو التهاب الحبل الشوكي، (كوجود عيب خلقي في عمود الطفل الفقري، وهو ما ينتج عنه تلف بالأعصاب، مما يسبب التبول اللاإرادي).
- السكري. والنقص الشديد في «الكالسيوم».
- الطفيليات كالاكسيورس والانكلستوما والبلهارسيا.
- الأعراض الجانبية لبعض الأدوية.
- تأخر في النمو، حيث أن التحكم الطبيعي للمثانة يكتسب بطريقة تدريجية، واكتساب التحكم يعتمد على عدة أمور، منها: التطور العقلي .. العضلي .. العاطفي، وأيضا التدريب على استعمال الحمام مبكرا.
- العامل الوراثي يلعب دور مهم .. فحسب الإحصائيات ٧٥% من الأطفال المصابين بالتبول اللاإرادي، لهم آباء أو أمهات كانوا مصابين بذلك عند الصغر.
- دراسات أخرى أظهرت وجود نقص في الهرمون المانع لإدرار البول Anti Diurtic Hormone في فترة الليل، وهذا الهرمون يتحكم في عملية البول.

### أسباب نفسية:

- القلق النفسي، أو الخوف من الظلام، أو من الحيوانات، أو من القصص المزعجة والأفلام المرعبة، أو من التهديد.
- تعرض الطفل للصراعات، مع الإحباط وكبت الانفعال.
- جذب الاهتمام الذي فقده الطفل بسبب ميلاد طفل جديد أو التفرقة في المعاملة.
- بداية ذهاب الطفل إلى الحضانة.
- الانتقال من بلد إلى آخر أو الهجرة، هو أيضا من العوامل المولدة للقلق والخوف من المجهول، والبعد عن كل ما اعتاد عليه الطفل في محيطه، فيعبر عن شعوره هذا بالتبول أثناء الليل.
- مشاكل أو اختلافات عائلية، أو التفكك الأسري.
- مرض الطفل ودخوله إلى المستشفى للعلاج، قد يسبب له صدمة نفسية من رؤيته للمحاليل والحقن والصراخ لبعض المرضى حوله، فيصاب بالذعر الذي يظهر بعدم القدرة على التحكم بالببول.
- وجود دورة المياه خارج المنزل أو في دور أسفل، فلا يتشجع الطفل على الانتقال إليها في الليالي الباردة شتاءً، فتبدأ معه عادة التبول اللاإرادي، و متى بدأت العادة تمكنت منه.

- تتمثل العوامل الفسيولوجية في وجود أسباب تتعلق بالنوم العميق لدى الطفل، مما يؤدي إلى عدم قدرته على الاستيقاظ من نومه للذهاب إلى دورة المياه.

#### نصائح هامة

- التعويد المبكر للطفل على دخول «الحمام»، واستخدامه استخداما صحيحا. فمع وجود الحفاضات السهلة، تقاعست الأمهات عن تدريب الطفل في سن مبكرة على دخول الحمامات.
- عدم تأنيبه والسخرية منه، إذ أن هذا أمرا ليس في مقدوره، فالأولى أن نكون عوناً له لا حرباً عليه.
- تعويد الطفل على دخول الحمام والتبول قبل أن يذهب إلى فراشه.
- توفير ملابس داخلية وأغطية بمتناول يده، وتشجيعه على تبديلها بمفرده في حالة التبول، لإشعاره بالمسؤولية تجاه مشكلته، مع الحرص على ترك إنارة خافتة في غرفة الطفل لمساعدته على قضاء حاجته، أو تبديل ملابسه ليلاً.
- عدم تحدّث الأهل عن مشكلة الطفل أمام الآخرين في حضور الطفل، أو مقارنته بالأطفال الآخرين من نفس عمره الذين لا يعانون من هذه المشكلة.
- من المفضل نوم الطفل على سرير لوحده وليس بجانب إخوته، مع التنبيه على إخوته الكبار بعدم السخرية منه، لأن ذلك يؤذيه ويعقد وضعه.

- تشجيعه بمكافأته حين يصحو من نومه ولم يتبول.
- تنظيم عمل المثانة بتدريب الطفل على حبس البول فترات تزداد في طولها تدريجياً أثناء النهار، وبذلك تعتاد المثانة على الاحتفاظ بكميات كبيرة من البول.
- تقديم العشاء للطفل مبكراً، ومنع تناول السوائل مساءً (قبل ٢-٣ ساعات من النوم)، خاصة السوائل التي تحتوي على مادة الكافيين المدرة للبول، مع ملاحظة عدم ترك الطفل عطشان، وتوفير الغذاء الصحي الخالي من التوابل الحارة أو السكريات أو الموالح.
- تعويد الطفل على الاستيقاظ ليلاً لتفريغ ما في مثانته، وأن يوقظ لهذا الغرض، وأن يكون بكامل وعيه. وواجب الأهل تيسير عملية ذهاب الطفل إلى دورة المياه للتبول وإضاءتها. وأن تكون دورة المياه قريبة من غرفة نوم الطفل، ويجب أن لا تكون هذه العملية مربكة بالنسبة للطفل بحيث يراها واجباً ثقیلاً، واصطحاب أحد الكبار إلى دورة المياه إذا كان يخاف الذهاب إليها ليلاً بمفرده.
- حث الطفل على النوم ساعات كافية أثناء الليل، وعدم النوم خلال النهار لأكثر من ساعة واحدة، فذلك يساعد في التغلب على مشكله النوم العميق.
- ضرورة مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود سبب عضوي للحالة.

- من الممكن أيضا إعطاء الطفل بعض العقاقير لتخدير أعصاب المثانة للتحكم فيها، أو للتخفيف من عمق نوم الطفل، وهذا طبعا بمشورة الطبيب.

### الوسواس القهري ... لاحظ ابنك جيدا

يعرف الوسواس القهري عند الأطفال بأنه أفكار وأفعال متكررة ودائمة غير مرغوب بها، توصف بالسخف لدى البالغين، بينما لا يلاحظها الأطفال عند تعرضهم لها، وتكون الأعراض عادة مصحوبة بالحزن والكآبة.

والإحصائيات أثبتت أن نصف إلى ثلث البالغين المصابين بالوسواس القهري كانوا يعانون منه منذ الصغر. لكن رغم إصابة الأطفال بهذا المرض إلا أن نسبة كبيرة منهم يعانون منه دون علم أهلهم، بل وجد أيضا أن ٢٥% من هؤلاء الأطفال لهم آباء أو أمهات مصابون بالوسواس القهري، مما يؤكد دور العامل الوراثي في الإصابة.

ونسبة انتشار هذا المرض عند الكبار ٢-٣ %، ومعدل أعمار ظهور هذا المرض من ٢٠-٢٥ سنة، وتظهر الأعراض في ٥٠% منهم في فترة الطفولة والمراهقة. أسباب مجهولة

لا توجد أسباب معروفة للإصابة بالوسواس القهري، وإن وجد العلماء علاقة بين الإصابة بالمرض والأسباب الآتية في بعض المرضى:

١. **الوراثة:** التي قد يكون لها دور في الإصابة. فلقد وجدت علاقة بين الإصابة بالوسواس القهري والإصابة بنقص الانتباه والنشاط الزائد في الأطفال الذي ينتشر في بعض العائلات ويورث كصفة سائدة، إذ تصل نسبة الإصابة في أقرباء المريض من الدرجة الأولى إلى ما نسبته ٣٥%، كما أن دراسة التوائم أثبتت أن نسبة الإصابة بين التوائم المتماثلة أكثر بكثير مما هو الحال في التوائم غير المتماثلة.

٢. **اضطراب نسبة النواقل العصبية في الفراغات الموصلة بين خلايا الدماغ:** وأهمها مادة «السيروتونين Serotonin» التي أثبتت البحوث أنها المادة الأهم في هذا المرض، فانخفاضها في هذه الفراغات

الموصلة تؤدي للكثير من الاضطرابات: كالوسواس القهري، والاكتئاب، وأمراض القلق الأخرى. وهناك مادة أخرى مهمة هي: «الأدرينالين أو الابينيفرين» والتي تشير البحوث إلى أن اضطراب نظامها له علاقة بنشوء أعراض الوسواس القهري.

٣. الصور الإشعاعية للدماغ (المقطعية والرنين المغناطيسي) أثبتت وجود اختلال بوظائف بعض فصوص الدماغ «الفص الأمامي»، نواة الكودات، ومناطق أخرى، وأيضاً وجود ضمور في بعض الأجزاء الداخلية والعميقة في الدماغ. كما أظهرت الفحوصات المتقدمة والمعقدة «PET» وجود نشاط مفرط في عمليات الأيض وتدفق الدم في بعض مناطق الدماغ.

٤. العدوى ببعض الأمراض: ورد في بعض الحالات الإصابة بالوسواس القهري عقب الإصابة بالعدوى البكتيرية المعروفة بـ «ستربتوكوكاي من المجموعة الأولى Group A streptococcal infection» حيث يرى بعض العلماء أن الإصابة بالستربتوكوكاي يؤثر على الجهاز العصبي في الأطفال، وكذلك في بعض الحالات المصابة بفيروس «الهربس Herpes simplex».

الأعراض

الوسواس القهري أحد الأمراض النفسية التي تسيطر فيه فكرة سيئة على رأس الطفل المريض وتجعله يقوم بأفعال قهرية، وقد يكون علي هيئة أفكار أو أفعال متكررة أو الاثنين معا. ومن هذه الأفكار التي تبعث في نفس الطفل القلق ولا يستطيع التخلص منها:

- أفكار تتعلق بالتلوث والجراثيم، كان يعتقد الطفل أن يديه أصبحت ملوثة ومتسخة بمجرد لمسه للأشياء.
  - أفكار بأن شيء خطير سوف يحدث.
  - أفكار تتعلق بالحاجة إلى ترتيب معين أو الدقة أو التماثل في مجالات كثيرة.
  - أفكار تتعلق بالأمور الدينية مثل التي تسيء للدين.
  - أفكار تتعلق بالتشاؤم أو التفاؤل ببعض الأرقام أو الألوان.
  - أفكار تتعلق بإيذاء الآخرين.
- وقد يوجد لدى الطفل فكرة واحدة أو عدة أفكار معا.

**أما الأفعال القهرية فهي أفعال متكررة يقوم بها الطفل حتى يخفف بها القلق والشك مثل:**

غسل متكرر لليد أو استحمام متكرر أيضا، أو غسيل الأسنان أو تمشيط الشعر بصورة متكررة. يدخل عدة مرات من الباب، أو يدخل ويخرج بعدد مرات معين. أفعال لها علاقة بالتأكد، مثل: التأكد من قفل الأبواب ومفاتيح الغاز. أفعال لها علاقة بلمس الأشياء بطريقة أو عدد

معين. أفعال لها علاقة بترتيب الأشياء بشكل معين أو بتساوي أو تماثل معين. أفعال لها علاقة بالعد بطريقة معينة. أفعال لها علاقة بالابتعاد عن الخطر مثل التأكد أن جميع السكاكين في مكان بعيد.

وقد تكون الأفكار والأفعال متلازمة مثل الأفكار المتعلقة بالتلوث والجراثيم، يصابها أفعال مثل تكرار عملية الغسل. أفكار التشكك بصحة الوضوء أو الصلاة يصابها تكرار الوضوء والصلاة عدة مرات.

وقد يكون الوسواس القهري مصاحبا لأمراض نفسية كثيرة مثل: الاكتئاب والقلق اللذان قد يسبقا أو يليهما الوسواس. أيضا أمراض التوحد وأمراض اضطرابات الأكل وأمراض الإدمان والعنف.

لاحظ ابنك

في حالات اضطراب الوسواس القهري في الأطفال يمكن أن يلاحظ الوالدان بعض العلامات على الطفل تجعل من الحاجة إلى ملاحظة تصرفاته بشكل أدق أمرا لا بد منه، وهذه التصرفات قد تحدث من الطفل ولا ينتبه إليها الأهل أو يفهمونها خطأ ويعاقبونه لأنه لا يستطيع التوقف عنها، ومن المهم بالطبع أن يمثل التصرف تغيرا عن المعتاد بالنسبة إلى هذا الطفل، ومن أشهر هذه التصرفات:

ظهور ما يشبه الجير على اليدين من كثرة الغسل بالصابون. استهلاك كميات فوق المعتادة من الصابون أو ورق الحمام. التأخر في الحمام لمدة أكثر من المعتاد. البقاء لساعات طويلة أمام الكتاب من دون قلب الصفحة، وربما هبوط في الدرجات. الإفراط في استخدام المحاة وظهور ثقوب في

الكراريس نتيجة لذلك. الإطالة المبالغ فيها في الموضوع أو في أداء الصلاة. تكرار السؤال لأفراد الأسرة «عادة للاطمئنان»؛ مع طلب الإجابة بكلمات معينة ليطمئن. قضاء وقت أطول من اللازم في التهيؤ للخروج. الإصرار على أن يكون آخر من يخرج من البيت بعد أفراد الأسرة لكي يكون بإمكانه مصاحبتهم. الخوف المتكرر والمستمر على حالته الصحية أو حالة أحد أفراد الأسرة (كما يتضح من تكرار السؤال مثلا).

#### العلاج

يتكون من جزء دوائي وجزء سلوكي ونفسي، ولا بد وأن يتم تحت إشراف الطبيب؛ من أجل تحديد الجرعات المناسبة للدواء، وخاصة في الأطفال؛ حيث يحتاج الأمر إلى دقة في هذه الجرعات ومدتها، وفي متابعة الحالة من خلال الجلسات النفسية.

أما العلاج السلوكي فله أهمية كبيرة، ويجب أن يترافق مع العلاجات الدوائية لتحقيق أفضل النتائج. ومن أمثلته أسلوب «التعريض ومنع الاستجابة» بمعنى يوضع الطفل المريض في موقف يثير وساوسه ومنعه وتشجيعه على عدم الاستجابة لرغبته. هناك أيضا أسلوب «التعريض التدريجي» وذلك بتقديم ما يثير الوسوس لدى المريض بشكل تدريجي. هناك أيضا أسلوب «وقف الأفكار الوسواسية» وهناك أخيرا أسلوب «العلاج بالتكرير والتنفير».

أما العلاج النفسي فيعتمد على المساندة المستمرة للطفل والوقوف بجانبه ومناقشة أعراضه وهمومه ومخاوفه، كذلك مساعدته على التأقلم مع

الظروف المحيطة به والتي تثير الوسواس لديه. والتشجيع الدائم على المثابرة وعدم الاستسلام والانتظام على الدواء الموصوف له كجزء مهم من العلاج النفسي.

وهناك أيضا علاج مساند إذا كان هناك مشكلة في المدرسة أو التغيب عن المدرسة. ومن المفيد أن يكون هناك فرد من العائلة يعمل كمعالج مساعد داخل المنزل لاستمرارية البرنامج.

ويتسم الوسواس القهري بحدوث فترات من التحسن ولو جزئيا وفترات من اشتداد الأمر، كما أنه يتميز بالشفاء التام عند توفر بعض الأمور، مثل: كون الطفل يستوعب الفكرة والفعل ورغبته بالتخلص منها، وعدم وجود مرض نفسي مصاحب (بالذات مرض اضطراب السلوك العدائي)، وإذا كانت العائلة متفهمة ومساندة للطفل دون إظهار قلق زائد.

(١)

---

(١) من مصادر البحث  
- الوسواس القهري عند الأطفال د. رابية إبراهيم حكيم  
- كيف تتعامل الأسرة مع المريض بالوسواس القهري د. وائل أبو هندي

## المعاناة الكبدية

- الالتهاب الكبدي الوبائي (أ/أ) ... ليس خطيرا
- الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب/ب)
- الالتهاب الكبدي الفيروسي (ج/ج) ... الوباء الصامت

موسوعة الطفل

---

## الالتهاب الكبدي الوبائي (A/أ) ... ليس خطيراً

الالتهاب الكبدي عند الأطفال يسببه أنواع كثيرة من الفيروسات أهمها الفيروس (A/أ) و (B/ب) و (C/ج)، وإصابة الكبد بالفيروس (أ) عادة ما يعقبها شفاء كامل وعودة وظائف الكبد إلى ما كانت عليه قبل المرض، لكن المشكلة في فيروس (ب) وأخطر منه فيروس (ج)... فبعد الإصابة بالمرض قد لا يحدث شفاء كامل، بل تستمر توابع الإصابة، فيستمر الفيروس في تحطيم خلايا الكبد حتى يصل في بعض الأحيان إلى تليف بالكبد، مما قد يصل بالمريض أحياناً إلى هبوط كبدي أو فشل كبدي.

فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) شديد العدوى، ينتقل عبر الطعام الملوث والذي يتم تناوله غالباً خارج المنزل، لذلك فإن مراعاة أمور النظافة الشخصية من أهم الأمور لمكافحته. طريقة العدوى

هذا المرض معدٍ جداً، لكنه لا ينتقل على أية حال بواسطة العطس، بل في حال تناول ماء أو طعام ملوث ببقايا شخص مصاب، فعلى سبيل المثال لو استخدم الماء الملوث في ري نبات الفراولة -مثلاً- فإن الذين يأكلون تلك الفاكهة سيكونون عرضة للإصابة بالفيروس. ولو أن عاملاً كان مصاباً بالفيروس وغسل الفاكهة قبل أن يغسل يديه جيداً، فإن احتمال انتقال الفيروس لتلك الفاكهة أمر وارد جداً.

وعموماً تنتقل عدوى التهاب الكبد الوبائي عن طريق التماس مع براز  
محمل بالفيروسات المعدية، ويكون التماس بعدة طرق منها:

- اللمس المباشر للفضلات «البراز» الملوثة، وذلك يحصل –  
مثلاً- عند تغيير الحفاضة لطفل مصاب بالفيروس، أو العناية  
بنظافته بعد الإخراج، دون الانتباه إلى غسل اليدين جيداً بعد ذلك.
- أكل المحار والفاكهة والخضراوات الملوثة والغير مطهية أو  
التي تؤكل بدون تقشير. فالأصداف والقواقع البحرية  
والخضراوات والفواكه غير المطبوخة تشكل ملاذاً آمناً للفيروس  
الذي لا يموت حتى عند تجميد الطعام.
- تناول الطعام المعد بواسطة شخص لامس الفضلات الملوثة ولم  
يغسل يديه جيداً.
- شرب الماء الملوث بالفيروس.

الأعراض

تصل فترة الحضانة للمرض مدة تتراوح بين ٢٥-٣٠ يوماً، وتختلف  
الأعراض من شخص لآخر، فقد تكون خفيفة وبدون أعراض، ففي أكثر  
من ٨٠% من الحالات تمر الإصابة على شكل نزلة أنفلونزا حادة (حمى  
وقشعريرة)، ولا يعرف المصاب بإصابته بالتهاب الكبد.  
وقد تكون الأعراض شديدة وتظهر على الشكل الآتي: حمى.  
قشعريرة. فقدان الشهية للطعام. غثيان. يرقان (اصفرار الجلد والعينين).

تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي. تحول البراز إلى اللون الفاتح. ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن. ضعف عام. إعياء.

غالباً لا يتحول الالتهاب لمرض مزمن مثل أنواع التهاب الكبد الأخرى، ولكن الشفاء التام يكون بطيء. الأطفال الصغار - أقل من ست سنوات - تكون الأعراض لديهم خفيفة، أما البالغين تظهر عليهم الأعراض بصورة كبيرة، وقد تستمر لمدة شهر.

يستغرق الشفاء التام حوالي ستة أشهر، إلا أنه قد تحدث انتكاسة مرضية عند ٢٠% من الحالات، وهذه الانتكاسة تضعف المريض لمدة ١٥ شهر تقريباً.

طرق العلاج

لا يحتاج المصاب بالتهاب الكبد الفيروسي (أ) عادة للتدخل الطبي، ويتم الشفاء منه تلقائياً خلال فترة أسابيع قليلة، وهذه بعض النصائح المساعدة على سرعة الشفاء:

أخذ قسط من الراحة. استخدام المسكنات مثل «باراسيتامول» لتخفيف الحرارة وتسكين الألم. الإكثار من السوائل. تناول الأطعمة سهلة الهضم مثل المرق والزبادي. التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهنيات والبروتينات، والإكثار من السكريات.

من الأهمية أن يتخذ المريض الاحتياطات اللازمة لمنع إصابة الآخرين وخاصة من هم حوله، وذلك بعدم مشاركتهم في الأكل والشرب، وكذلك في أغراضه الشخصية، كما يجب عليه الاهتمام بالنظافة وغسل

الأيدي بالماء والصابون عدة مرات يوميا، وخاصة بعد الذهاب إلى الحمام، ويجب الاستمرار على هذا النظام لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع من بداية الأعراض حيث أن الشخص يكون شديد العدوى للآخرين خلال هذه الفترة. يتم تدمير الفيروس عند تعرضه لحرارة ٨٥ درجة مئوية لمدة دقيقة، ويمكن القضاء عليه في ماء الشرب بإضافة الكلورين. لذا لابد من طبخ الطعام جيدا وإضافة الكلورين لماء الشرب أو غليه جيدا قبل الاستعمال الآدمي.

#### التطعيم ضد المرض

التطعيم بشكل عادي لجميع الأطفال «جرعتين»: الأولى عند عمر سنة ونصف، والثانية عند سنتين (أي بعد ستة أشهر)، ويوفر حماية طويلة المفعول تستمر لمدة ٤ سنوات تقريبا.

المضادات المناعية immune globulin توفر حماية قصيرة المفعول ٣-٥ أشهر، وعادة ما تعطى للأطفال عديمي المناعة. الوقاية

إذا كنت تعيش في مكان ينتشر فيه المرض، أو تنوي السفر إلى بلد ينتشر فيه المرض، فإنه بالإمكان تجنب الإصابة باتباع التالي:

غسل اليدين جيدا قبل الأكل. غلي ماء الشرب أو شراء مياه صحية. عدم تناول طعام نيئ (غير مطهي) كالأصداف والقواقع البحرية والسلطات والفواكه التي تؤكل بدون تقشير. تجنب المشروبات التي تباع في الشوارع. لبس قفازات عند التغيير لطفل أو معاق يتوقع فيه ملامسة فضلاته.

## التهاب الكبد الفيروسي (ب/ب)

التهاب الكبد الفيروسي (ب) يعتبر مشكلة صحية عالمية رئيسية، حيث يأتي المرض في الترتيب الثاني بعد التبغ كسبب للإصابة بالسرطان. بالإضافة لذلك، فيروس التهاب الكبد (ب) يعتبر أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض الإيدز.

في الولايات المتحدة يصاب ٣٠٠ ألف إنسان كل سنة تقريبا، يموت ٥٩٠٠ إنسان سنويا كنتيجة للمرض، ٤٠٠٠ من التليف الكبدي؛ ١٥٠٠ من سرطان الكبد؛ و ٤٠٠ من تطور سريع لالتهاب الكبد.

معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس الكبد (ب) يستطيعون مقاومته وطرده من الجسم، إلا أن هناك نسبة تقدر بـ ٥-١٠ % لا تستطيع أجسامهم التخلص منه، فيصبحون حاملين له، وقد يتطور المرض عند نسبة قليلة منهم إلى: تليف بالكبد، سرطان الكبد، فشل كبد، أو الموت.

بالإضافة لذلك يتطور المرض عند ١٠ % من المصابين تقريبا ليصبح مزمنًا ويصبح الشخص حاملا لهذا الفيروس وقادر على نشر المرض إلى الآخرين.. لحسن الحظ، من الممكن منع الإصابة بهذا الفيروس بأخذ التطعيم الواقي منه واتباع طرق الوقاية.

أعراض الإصابة

بعد الإصابة بالفيروس ب ٦٠-٢٠ يوم تبدأ الأعراض بالظهور. ولكن تظهر الأعراض فقط في ٥٠ % من المصابين البالغين، أما بالنسبة للرضع والأطفال فنسبة ظهور الأعراض تكون في الغالب أقل. بعض الناس يصبحون مرضى جدا بعد إصابتهم بالفيروس.

#### أما الأعراض المرضية فتشمل:

يرقان (اصفرار الجلد والعينين). تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي. تحول البراز إلى اللون الفاتح. أعراض كأعراض الأنفلونزا: (فقدان الشهية. ضعف عام وإعياء. غثيان وقيء). حمى. صداع أو ألم في المفاصل. طفح جلدي أو حكة. ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن. عدم تحمل للطعام الدسم والسجائر.

هذه الأعراض عادة لا تظهر لدى أغلبية المرضى المصابين بهذا الفيروس، ولكنها تكون شائعة أكثر عند الذين يصابون بالالتهاب وهم كبار. الطريقة الوحيدة التي يمكن بها تحديد المرض هي تحليل الدم الخاص بهذا الفيروس.

#### كيف تتم العدوى؟

يتواجد فيروس التهاب الكبد (ب) في الدم وسوائل الجسم الأخرى مثل: (السائل المنوي - الإفرازات المهبلية - حليب الأم - الدموع - اللعاب). وتتم العدوى عند التعرض لهذه السوائل أثناء استخدام إبر ملوثة، أو عن طريق الفم في عيادات الأسنان خاصة، أو عن طريق جرح أو خدش في الجلد.

بمقدور فيروس الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) العيش على سطح المواد الملوثة لمدة شهر، ومن الممكن الإصابة به من خلال المشاركة في استخدام أدوات الحلاقة أو فرش الأسنان. ومع ذلك فإنه في حوالي من ٣٠% من الحالات لا تعرف الطريقة التي تمت بها العدوى .

إذا نستطيع تلخيص طرق انتقال هذا الفيروس من شخص إلى آخر كالتالي: من الأم إلى الجنين. انتقال بين أفراد العائلة. طرق أخرى غير معروفة.

كيف يمكن منع الإصابة بهذا الفيروس؟

- تأكد من أنك وأفراد عائلتك قد تلقيت الثلاث الجرعات التطعيمية.
- ارتداء القفازات عند لمسك أو تنظيفك لأي دم. في حالة عدم توفر قفازات واقية ينصح عند تنظيف منطقة بها دم لشخص آخر استخدم قطعة من القماش وكثيراً من الماء بعد التأكد من أنه لا يوجد جروح في الأيدي.
- تجنب الاستعمال المشترك لأدوات الحلاقة (مثلاً: الأمواس في محلات الحلاقة)، وفرش الأسنان أو أقراط التي توضع في ثقب الأذن أو الأنف للبنات، والأدوات المستخدمة لهذا الغرض، ومقصات الأظافر، وأدوات الحجامة والوشم والختان.
- تجنب الاشتراك مع الآخرين في مضغ اللبان أو إعطاء الطفل طعاماً ممزوجاً من قبل الآخرين.

- تأكد من تعقيم الإبر والمعدات الطبية ذات الاستعمال المشترك مثل معدات طبيب الأسنان.

### هل ينتقل الفيروس (ب) عن طريق التعاملات البسيطة؟

لا ينتقل التهاب الكبد الفيروسي (ب) عن طريق التعاملات البسيطة مثل: المصافحة. القبلات العادية التي لا تحمل لعاباً. تناول طعام تم إعداده عن طريق شخص حامل للفيروس. زيارة مصاب بالمرض. اللعب مع طفل حامل الفيروس. العطاس أو السعال. الأكل والشرب من وعاء واحد.

### ماذا يحدث بعد الإصابة بالفيروس؟

بعد الإصابة يقوم جهاز المناعة بتخليص الجسم من الفيروس عند ٩٥ % من البالغين، وبذلك يتم شفائهم خلال شهور قليلة ولن تتم إصابتهم به مرة أخرى بسبب تكوين أجسام مضادة لهذا الفيروس والتي يمكن اكتشافها بواسطة تحليل الدم المسمى (أنتي إتش بي أس. Anti-HBs ) هذا يعني أن المريض قد شفي من هذا المرض ولن يعود إليه مرة أخرى وليس حاملاً للفيروس، أي لن ينقل الفيروس للآخرين.

تكون نتيجة هذا التحليل غالباً إيجابية عندما يأخذ الشخص التطعيم الخاص بالالتهاب الكبدي الفيروسي (ب).

أما بالنسبة لحوالي ٥ % من البالغين و ٢٥ % - ٥٠ % من الأطفال أقل من خمس سنوات و ٩٠ % من حديثي الولادة المصابين بالالتهاب الكبدي

الفيروسي (ب) لا يستطيعون التخلص من هذا الفيروس، ويصبحون بذلك مصابين و/أو حاملين لهذا الفيروس، أي بإمكانهم نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين.

### ما الفرق بين حامل الفيروس والمصاب بالمرض؟

الحامل للفيروس عادةً لا تحدث له أية علامات أو أعراض للمرض، كما أن إنزيمات الكبد لديه تكون طبيعية، ولكنه يظل مصاباً لسنوات عديدة أو ربما مدى الحياة، ويكون قادراً على نقل الفيروس لغيره. معظم حاملي الفيروس لا يعانون من مشكلة حقيقية مع الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب)، ورغم أنهم يعيشون بصحة جيدة إلا أن قلة منهم يكونون عرضةً أكثر من غيرهم للإصابة بالالتهاب الكبدي المزمن والتليف وأورام الكبد. والأورام تنشأ عادة عند الأشخاص الذين أصبح لديهم تليف كبدي.

منعاً من انتقال هذا الفيروس بواسطة حامل الفيروس يجب عليه أن

لا:

يتبرع بالدم أو البلازما أو أي من أعضائه للآخرين، أو أن يشارككم استخدام أمواس الحلاقة أو فرش الأسنان أو مقصات الأظافر، أو يقوم بالسباحة في المسابح في حالة وجود جروح في الجلد.

**ويجب على حامل الفيروس:**

- مراجعة الطبيب المختص كل ٦-١٢ شهراً لعمل الفحوصات اللازمة والتأكد من أن الكبد على ما يرام.
  - الابتعاد نهائياً عن تناول المشروبات الكحولية لما لها من أثر مدمر على الكبد وخاصة لحاملي هذا الفيروس.
  - عدم استعمال الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب وتحت إشرافه، وذلك لأن كثير من الأدوية من الممكن أن تؤثر على الكبد.
  - تناول الغذاء الصحي المتوازن والمواظبة على ممارسة الرياضة.
  - فحص أفراد العائلة وإعطاء التطعيم لغير الحاملين للفيروس، والذين ليس لديهم مناعة.
  - أخذ الحذر من الإصابة بفيروس الكبد (د).
- أما المصاب بالمرض فهو مصاب بالفيروس إصابة مزمنة، أي لم يستطيع التخلص منه خلال ستة أشهر مع وجود ارتفاع في أنزيمات الكبد. يتم تأكيد الإصابة المزمنة عن طريق أخذ عينة من الكبد وفحص نشاط الفيروس في الدم HBe-Ag و HBV-DNA أو ما يسمى بتحليل الـ PCR. وهذا يعني أن الفيروس يهاجم الخلايا، وإذا استمر هذا الالتهاب المزمن النشط لفترة طويلة فمن الممكن ظهور أنسجة ليفية داخل الكبد، وهذا ما يعرف بالتليف الكبدي.
- والتليف يؤدي إلى: خشونة الكبد وتورمه. الضغط على الأوردة مما يعيق تدفق الدم فيها، ومن ثم يرتفع ضغط الوريد البابي فيؤدي إلى ظهور دوالي في المريء والمعدة أحياناً والتي قد تنفجر مسببة نزيفاً دموياً يظهر

على شكل قيء دموي أو تحول لون البراز إلى اللون الأسود، وقد يؤدي إلى ظهور الاستسقاء والتعرض لحدوث اعتلال المخ والغيبوبة الكبدية. قابلية أكبر لظهور أورام الكبد.

### هل يوجد علاج للالتهاب الكبدي الفيروسي (ب)؟

يوجد الدواء المسمى الإنترفيرون interferon والذي ثبتت فاعليته في السيطرة على المرض في حوالي ٣٠ % من المرضى. هناك أيضا بعض الأدوية الأخرى والتي ثبتت فاعليتها حديثا مثل دواء لاموفيدين Lamuvidine.

ولا تزال الأبحاث مستمرة لإيجاد أدوية أخرى ذات فاعلية كبيرة وأقل مضاعفات. وتم الآن اعتماد العقارات الجديدة المشتقة المطورة للإنترفيرون، وهي بيج-إنترفيرون peginterferon alfa والنتائج تعتبر فعلا مشجعة جدا.

### ماذا عن الحمل إذا كانت الأم مصابة أو حاملة للفيروس (ب)؟

أكثر من ٩٠ % من الحوامل اللاتي لديهن هذا الفيروس ينقلن العدوى لأطفالهن عند الولادة، ولهذا يجب على النساء الحوامل إجراء اختبار التهاب الكبد (ب) خلال فترة الحمل لمعرفة ما إذا كن مصابات به أم لا، ولا بد من تطعيم جميع الأطفال بعد الولادة مباشرة لحمايتهم من الإصابة بهذا المرض ولإكسابهم مناعة تستمر معهم لمدة طويلة ... إن برنامج

التطعيم الإجباري ضد هذا الفيروس لجميع المواليد يقيهم شر الإصابة بهذا الفيروس وهو فعال في حدود ٩٥%<sup>(١)</sup>.

### الالتهاب الكبدي الفيروسي (ج/ C) ... الوباء الصامت

واحد من عائلة من ستة فيروسات (A, B, C, E, D, G) يصيب على الأقل ١٧٠ مليون إنسان على مستوى العالم، ويعتبر من أكثر الأمراض تهديدا للصحة عامة، إذ بإمكانه أن يكون الوباء العالمي القادم. طرق انتقال العدوى

- الدم ومنتجاته: التعرض المباشر للدم الملوث من خلال الجلد هو أكثر وسيلة فعالة لانتقال الفيروس. وبالتالي فالذين يتلقون نقل الدم ومنتجاته، ومدمنو المخدرات، والمرضى الذين يقومون بالغسيل الكلوي، والمسؤولون عن الرعاية الصحية المتعاملون مع الدم ومنتجاته هم أكثر

---

(١) كتاب أمراض وزراعة الكبد - أمراض الكبد الفيروسيّة وأورام وزراعة الكبد والبلهارسيا والتليف ومضاعفاته، والغذاء المناسب لمرضى الكبد وغيرها . تأليف د. إبراهيم بن حمد الطريف . بتصرف يسير

الناس تعرضاً للالتهاب الكبدي (c). وفي مرضى الناعور Hemophilia (وهو مرض وراثي يسبب نزعة للنزيف الدموي) والذين هم بحاجة مستمرة لنقل الدم قد تصل نسب التهاب الكبد الوبائي بهم إلى ٩٠ % من الحالات.

- المرضى الذين يجرى لهم الغسيل الكلوي: حيث ينتشر الفيروس في ٨٨ % من مرضى الغسيل الكلوي ... أسباب تلك النسبة العالية ترجع إلى: تعرض المريض لنقل دم متكرر، أخطاء من قبل الممرض تؤدي إلى تلوث الأجهزة أو الأسطح أو أثناء تحضير الأدوية، استمرار وجود الفيروس داخل أجهزة الغسيل الكلوي بالرغم من التعقيم المستمر لها، بالإضافة إلى مناعة مرضى الغسيل الكلوي الضعيفة والتي تزيد من احتمالات حدوث الإصابة.

- استخدام إبر أو أدوات جراحية ملوثة أثناء العمليات الجراحية أو العناية بالأسنان.
- المشاركة في استعمال الأدوات الحادة مثل أمواس الحلاقة أو أدوات الوشم.

- حديثو الولادة لأمهات مصابات بالمرض: نسبة وجود الفيروس في هذه الحالات ما بين ٥ - ٦ % في حالة وجود الفيروس في دم الأم ساعة الولادة. وليست هناك أية دلائل تشير إلى انتقال المرض للطفل عن طريق الرضاعة الطبيعية.

- مدمنو المخدرات: بسبب استخدام السرنجات الملوثة؛ حيث تصل نسبة المرض بينهم إلى ٧٠ - ٩٢ %.
- تحدث العدوى في ١٠ % من الحالات لأسباب غير معروفة.
- وعلى العكس من فيروس التهاب الكبدى (A/أ) ففيروس التهاب الكبدى (C/ج) لا يتم انتقاله عن طريق الطعام أو الماء أو البراز. كما أن فيروس التهاب الكبدى (C) غير معد بصورة كبيرة بين أفراد الأسرة. أعراض المرض
- **الالتهاب الكبدى (C) الحاد:** فترة الحضانة للمرض حوالي ٥٠ يومًا. في ٧٥ % من الحالات لا تحدث أية أعراض، أما في ٢٥ % الباقين فتحدث لديهم أعراض: الغثيان والقيء وفقدان الشهية وطفح جلدي وارتفاع بسيط في درجة الحرارة. في ٣٠ % فقط من المرضى يتم الشفاء التام.. أما في الـ ٧٠ % الباقين يتقدم المرض ليكون مزمنًا.
- **الالتهاب الكبدى (C) المزمن:** طبقا لمنظمة الصحة العالمية فإن ٧٠-٨٠ % من المرضى المصابين بالالتهاب الحاد يتطورون إلى التهاب الكبد المزمن. ومنهم حوالي ٢٠ % يصابون بتليف كبدى، ومن ثم ٥ % منهم يصابون بسرطان الكبد خلال العشر سنوات التالية. ومع ذلك فإن تطور المرض بطيء للغاية؛ حيث تبلغ المرحلة الزمنية بين إصابة الشخص وتشخيص الالتهاب الكبدى المزمن والتليف الكبدى ما بين ٢٠-٣٠ عامًا. علما بأن المرضى الذين يصابوا بالمرض في عمر كبير يكونوا عرضة

لتنطور المرض بشكل سريع، بينما التطور يكون أبطأ في المرضى الأصغر سناً.

أهم أعراض التهاب الكبد المزمن هي: الإرهاق والاكتئاب والانفعال، ولكن تأتي هذه الأعراض بشكل متقطع.

عند احتمال إصابة شخص بالالتهاب الكبدي عن طريق وجود أعراض أو ارتفاع في أنزيمات الكبد فإن الالتهاب الكبدي (C) يمكن التعرف عليه بواسطة اختبارات الدم والتي تكشف وجود أجسام مضادة للفيروس.  
العلاج

الأطباء ينصحون باستخدام الإنترفيرون المطور والمسمى (بيج- إنترفيرون

peginterferon alfa) ويعطى مرة واحدة أسبوعياً. مع دواء (ريبافيرين ribavirin) عن طريق الفم لمدة ٦ - ١٢ شهراً. نسبة الشفاء التام من المرض باستخدام هذا العقار قد تصل إلى ٣٠% تقريباً من الحالات.

ولهذا العلاج آثار جانبية متعبة إلى حد كبير للمريض، تكون في قمتها بعد تناول أول جرعة، وتخف تدريجياً مع العلاج.. تتضمن هذه الآثار الجانبية: الإرهاق، وآلام بالعظام والعضلات، والاكتئاب، وصداع، وغثيان وقيء، مع نقص في الخلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية.  
إرشادات وقائية

- الالتزام باستعمال الأدوات والآلات الطبية ذات الاستعمال الواحد لمرة واحدة فقط مثل الإبر.

- الاهتمام بتعقيم الآلات الطبية متعددة الاستخدام بالحرارة أو الأوتوكلاف أو الحرارة الجافة.
- التعامل مع الأجهزة والنفايات الطبية بحرص.
- تجنب الاستعمال المشترك للأدوات الحادة مثل: أمواس الحلاقة والإبر وفرش الأسنان ومقصات الأظافر.
- التأكد من الفحص التام لأكياس الدم وخلوها من الإصابة بالفيروس.
- بالنسبة للفيروس الخامل «الحالات المزمنة» ينشط دون عوامل تؤثر عليه، غير أنه لا بد أن نتجنب كل ما يضر بالصحة العامة للكبد كزيادة الوزن، والإكثار من الأطعمة التي تحتوي على الحديد، وتقليل المأكولات الدسمة، والاعتدال في أكل البروتين، وتناول نشويات بنسب متناسبة، وكذلك الابتعاد عن التدخين، والحذر من تناول أي دواء إلا تحت إشراف طبي. كما ينصح بعمل تحليل دوري لوظائف الكبد كل ٦ أشهر، وعمل سونار مرة كل سنة.
- في حالة الأم المصابة والمرضع يجب أن تكون حلمة الثدي أثناء الرضاعة خالية من أي شقوق أو جروح، وكذلك يكون فم الطفل ليس به أي احتقان أو جروح. عدم استعمال أدوات الأم الجارحة مثل المقصات للأطفال، بل يجب أن يكون للأم أدواتها الخاصة بها ولا يستخدمها أي شخص آخر، خاصة الأدوات الجارحة (المقص وفرشة الأسنان...).
- يمثل الإرهاق شكوى عامة بين مرضى الالتهاب الكبدي الفيروسي. وللتعايش مع الإرهاق يجب التوازن بين المجهود والراحة. ويمكن تقليل

بعض الأعباء في العمل والبيت بمساعدة الآخرين والحصول على الراحة الكافية. كما أن النوم لفترة قصيرة أثناء النهار (٣٠ - ٤٥ دقيقة) قد يجنبك الشعور بالإرهاق في نهاية اليوم.

موسوعة الطفل

---

## الأمراض الجلدية

- جديري الماء ... أكثر الأمراض الفيروسية شيوعاً
- الحزام الناري ... مرض عصبي جلدي
- حب الشباب ... أزمات نفسية وصحية

## جديري الماء ... أكثر الأمراض الفيروسية شيوعاً

جديري الماء «العنقز أو الحماق أو الحلا أو الجدري الكاذب» مرض فيروسي شديد العدوى، يكثر حدوثه في فصلي الربيع والشتاء، وينتشر بجميع أنواع طرق انتشار العدوى (الهواء، اللمس، إفرازات الجسم.. ) ويتسم بظهور طفح جلدي مميز، لا تلبث أن ينتشر في العائلة الواحدة عند

إصابة أحد أفرادها، في حالة عدم تلقيهم اللقاح الواقي الذي يخفض حالات العدوى ويحد من انتشارها.

فترة الحضانة والعدوى

«فترة الحضانة»: أي الفترة من بداية أخذ العدوى حتى ظهور المرض. تتراوح بين ١٢-٢١ يوماً ومتوسط فترة العدوى ١٧ يوماً. ولذلك يمكن أن يأخذ الطفل العدوى ثم تظهر عليه الأعراض بعد فترة ٢-٣ أسابيع من مخالطة المريض.

أما «فترة العدوى» فهي الفترة التي يمكن أن يعدي الطفل المحيطين به، وتبدأ من يومين قبل ظهور الطفح الجلدي إلى سبعة أيام بعد ظهور الطفح. وهي تعتبر فترة عدوى طويلة.

الأعراض

طفح مع حكة، في البداية قد تبدو الحبوب على الجلد مثل لدغ الحشرات الصغيرة، ثم تظهر فقاعات صغيرة مليئة بسائل، تتحول فيما بعد إلى بثور مفتوحة ومتقشرة، وقد يحدث ذلك الطفح في جذري الماء في ثلاث مراحل.

أولاً حبوب حمراء اللون تتحول إلى حويصلات مملوءة بالسائل، يتلوها ظهور حويصلات تعلوها القشرة، ومن الممكن أن تحدث المراحل الثلاث جميعها في توقيت واحد في أنحاء الجسم بحيث نجد الجسم مليئاً بحويصلات مائية وبثور متقشرة في الوقت ذاته.

هناك بعض الأعراض الأخرى والتي قد تصاحب أو تسبق ظهور الطفح الجلدي مثل: حمى. ألم في البطن. فقدان للشهية. صداع خفيف. الشعور العام بالقلق وعدم الراحة. كحة جافة. صداع.

ينتشر الطفح في الجسم ككل وخاصة في الوجه وفروة الرأس والصدر والظهر، ويستمر ظهور الطفح يومياً لمدة ٥-٦ أيام، وتصل الحرارة إلى أعلى درجاتها في اليوم الثالث أو الرابع، ثم يشعر الأطفال بالتحسن ويتوقف ارتفاع درجة حرارتهم عند توقف ظهور طفح جديد. يظهر لدى الطفل المصاب عادة حوالي ٥٠٠ قرحة في المتوسط.

نادراً ما يترك جديري الماء أي آثار دائمة إلا إذا التهابت التقرحات بشدة أو قام الطفل بإزالة القشور بشكل متكرر، بينما قد يترك جديري الماء العادي علامات مؤقتة على الجلد تستغرق من ٦-١٢ شهراً ثم تزول. المضاعفات

كما ذكرنا، يظهر المرض بأعراض خفيفة تنتهي في معظم الأحيان دون أي مضاعفات، ولكن قد يؤدي إلى مضاعفات حادة في بعض الحالات الخاصة، ومن تلك الفئات المعرضة للخطر:

- حديثو الولادة. الرضع. الأمهات الذين لم يتعرضوا إلى جديري الماء من قبل أو لم يتلقوا اللقاح.
- البالغون. النساء الحوامل. الأطفال من متدني المناعة بسبب بعض الأمراض أو بسبب الأدوية أو العلاج الكيميائي.

- الأطفال الذين يتلقون أدوية «الكورتيزون» لأي سبب كان مثل بعض حالات الربو وزلال البول وغيرها.
- الأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد والأكزيما.

### المضاعفات الشائعة

أغلب مضاعفات جديري الماء تظهر في صورة التهاب بكتيري على الجلد، ولكن يمكن أن يؤدي أيضا إلى التهاب رئوي حاد أو نادرا إلى التهاب الدماغ، وكلا الأمرين يمكن أن يشكل خطورة على حياة المريض. المناعة

٨٥-٩٥ % من البالغين لديهم مناعة وذلك نتيجة لتعرضهم للمرض في الطفولة، وقد يحدث إعادة تنشيط للفيروس في البالغين بحوالي ١٠-٢٠ % وذلك في الحالات التي قد يوجد بها نقص في المناعة، وإذا حدث ذلك يسبب آفات جلدية مؤلمة جدا، وتسمى بالحزام الناري.

### العلاجات والأدوية

■ جديري الماء لا يحتاج عادة إلى العلاج الطبي. وفي بعض الأحيان توصف أدوية لتقصير مدة الإصابة، وللمساعدة في الحد من خطر حدوث مضاعفات.

■ أفضل علاج لآلام الجلد والحكة هو الاستحمام بالماء الفاتر كل ثلاث إلى أربع ساعات في الأيام القليلة الأولى من المرض... إن الاستحمام لا يسبب انتشار جديري الماء. يمكن وضع غسول «الكالامين» على الموضع الأكثر حكة بعد الاستحمام، كما يمكن

تدليك مواضع الحكة بمربعات الثلج لمدة عشر دقائق. إذا ازدادت حدة الحكة أو أعاق نوم الطفل فيمكن أن تعطيه دواء مضاد الهستامين.

- علاج البثور والتقرحات الرطبة بكمادات «برمنجنات البوتاسيوم» المخففة مرتين يومياً، وكذلك كريمات المضادات الحيوية الموضعية، وذلك لمنع العدوى الثانوية، وعندما تكون العدوى البكتيرية منتشرة فيمكن إعطاء المريض المضادات الحيوية بالفم، وفي حالة إصابة الفم بالتقرحات فينصح بالغرغرة بالمحالييل المطهرة أو بسائل ملحي أربع مرات يومياً، كما يمكن وضع مخدر موضعي خفيف «الزيلوكين» على تقرحات الفم والمناطق التناسلية كل ٢-٣ ساعات لتخفيف الألم.
- يجب تقليل أظفار الطفل لمنع القروح من أن تلتهب بفعل البكتيريا. يجب -أيضاً- غسل يديه بصابون مضاد للبكتيريا باستمرار أثناء النهار. أما الأطفال الصغار الذين يقومون بالحك بشدة فيمكنك أن تغطي أيديهم بقفازات قطنية.
- إذا كان الطفل في المجموعة عالية الخطورة، قد تفيد بعض المضادات الفيروسية مثل acyclovir أو Zovirax ، وقد يحتاج المريض بعض الأدوية في الوريد مثل الجلوبيولين المناعي (IGIV) ... هذه الأدوية قد تقلل من شدة المرض خاصة عندما تعطى في غضون ٢٤ ساعة بعد ظهور الطفح، وفي بعض الحالات قد يوصى

بلقاح جديري الماء بعد التعرض للفيروس أو الاختلاط بأحد المصابين. حيث يمكنه منع المرض أو تخفيف حدته.

■ يجب ملاحظة عدم إعطاء الأطفال أي أدوية تحتوي على الأسبرين في مثل تلك الحالات وذلك للحيطه من ظهور «متلازمة راي». من المهم أيضا تجنب وضع بودرة التلك خلال المرض، وعدم استعمال الأغذية الصوفية. أو إعطاء الكورتيزون لأنه يفاقم الحالة.

#### الوقاية

- يجب عزل المريض عن الآخرين، خاصة النساء الحوامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، أو المرضى ذو المناعة الضعيفة في حال عدم وجود إصابة سابقة بالمرض، كما يجب عدم ذهاب الطفل إلى المدرسة إلى أن تنتهي فترة العدوى.

- يعتبر اللقاح هو أفضل طريقة لمنع الإصابة بجديري الماء. حيث يقدر اللقاح أن يوفر حماية كاملة من الفيروس لنحو ٩٠ % من الأطفال الصغار الذين يحصلون عليه، وإذا لم يوفر اللقاح حماية كاملة فإنه يقلل بدرجة كبيرة من شدة المرض.

- التطعيم ضد الجديري المائي يأخذه مرة واحدة بالعمر للأطفال (تحت عمر ١٢ سنة). أو تطعيم مرتين للأطفال (فوق ١٢ سنة) بين الجرعة الأولى والثانية أربعة أسابيع.

- الفئات الذين لا يناسبهم اللقاح: النساء الحوامل. الأطفال ضعاف المناعة (مثل مرضى فيروس نقص المناعة ومتلقي الأدوية الكابتة

موسوعة الطفل

---

للمناعة). الأطفال الذين لديهم حساسية للجيلاتين أو المضاد الحيوي  
«نيومايسين».

الحزام الناري ... مرض عصبي جلدي

الحزام الناري عبارة عن طفح جلدي مؤلم ناتج عن نشاط فيروس مرض «جديري الماء». ولهذا النوع من الفيروس ولع خاص بالجلد والأعصاب، حيث تبدأ الإصابة عادة في العقد الشوكية للنخاع الشوكي وعقد الأعصاب القحفية، ثم تنتقل نحو الجلد على مسير عصب معين. ويتسم المرض عموماً بوجود ألم شديد لذا يسمى بـ «الحزام الناري» حيث يأخذ جزء محدد من الجلد (تبعاً للعصب المصاب) وكأنه حزام من نار يفصل هذا الجزء الشديد الألم والاحمرار عن باقي الجسم، لأنه يصيب غالباً العصب الحسي وليس العصب الحركي الذي يقوم بتحريك الأعضاء. من أشهر أسماء المرض: (الحلأ النطاقي)، (داء المنطقة)، (الهربس العصبي)، (الهربس زoster H.zoster)، (الزونا).  
آلية المرض

يبقى فيروس «جديري الماء» بعد الشفاء منه في حالة كمون في الخلايا العصبية لعدة سنوات قبل أن ينشط تحت ظروف غير معروفة وينمو في الأعصاب ليصل بعدها إلى الجلد، وقد تكون الظروف المناسبة لنشاط الفيروس هي ضعف المقاومة العامة للجسم، أي نقص مقاومة الإنسان للالتهابات، كما هو الحال عند الأشخاص المتقدمين في السن، أو عند وجود أمراض مرافقة مثل السكري، أو الإصابة بالأورام، أو التعرض للتوتر والانفعال المستمر، أو تناول الأدوية المثبطة للمناعة.

ويصيب هذا المرض مختلف الأعمار، وتغلب الإصابة لدى كبار السن، وبشكل عام نستطيع القول أن ٢٠% من الأشخاص الذين أصيبوا بالجديري المائي سابقا يمكن أن يصابوا بالحزام الناري مستقبلا.

ورغم أن إصابة الحامل بهذا المرض في الأشهر الأولى من الحمل قد تؤثر على الجنين، لكن لحسن الحظ فهو نادر ما يحدث، وقد يصاب الجنين بالعنقز في أواخر فترة الحمل وتتطور الحالة في مرحلة الرضاعة عند الطفل فيصاب بالحزام الناري.

#### الأعراض السريرية

أولى أعراض الحزام الناري هو الشعور بألم على سطح الجلد في منطقة محددة بأحد جانبي الجسم الأيمن أو الأيسر، ويكون ألما شديدا خصوصا في المناطق ذات الحساسية العصبية والمتفرعة من العمود الفقري. قد يكون الألم في منطقة بعينها وقد يمتد لمناطق أخرى، وقد يترافق مع شعور المريض بالصداع والحمى، علما بأنه ربما يكون المرض غير مؤلم خصوصا لدى الأطفال. ثم يبدأ الطفح الجلدي بالظهور في المناطق المؤلمة خلال يومين أو ثلاثة من بداية الألم.

يتصف المرض بظهور طفح جلدي مؤلم حارق على شكل حبوب صغيرة مجتمعة ومصطفة بجانب بعضها البعض تشبه عناقيد العنب (مماثلة لبثور العنقز لكن عددها أكبر ومجمعة)، لونها أحمر وردي، وتحتوي على سائل رائق. لا تلبث هذه الحويصلات بأن تنفتح خلال عدة أيام وتجف وتغطي بقشرة سمرة اللون تسقط خلال أيام تاركة وراءها ندبه

قد تدوم لفترات طويلة، وقد يترافق الطفح الجلدي مع ارتفاع في عدد كريات الدم البيضاء، وتورم العقد اللمفاوية القريبة من مكان الإصابة فتصبح مؤلمة أثناء فحصها.

والشكل الأكثر شيوعاً هو الإصابة في منطقة الصدر والظهر ثم الورك والوجه والذراع والساق. وأخطر مناطق الإصابة في الوجه ولاسيما المنطقة القريبة من العين لأن ذلك قد يؤدي إلى إصابة العين نفسها ويلحق الأذى والضرر بها. مما يتطلب استشارة طبيب العيون في الحال. وقد يؤثر الفيروس على الأعضاء الداخلية بما فيها الجهاز التنفسي والرئتان والدماغ. وتكون الحالة العامة للمريض حسنة في أغلب الحالات، لكن قد يصاب بعض الأشخاص بازدياد في درجة حرارة الجسم وانحطاط عام وأرق وضعف في الشهية، وعادة ما تمر هذه الأعراض البسيطة دون أن يتأثر بها معظم المرضى.

ثم يبدأ الألم والأعراض بالزوال بشكل عام وبالتدريج. ففي الحالات غير المعقدة للمرض يتم الشفاء خلال فترة ٢ - ٣ أسابيع بالنسبة للأطفال والبالغين، ومن ٣ - ٤ أسابيع بالنسبة لكبار السن من المرضى.

يكون الطفح الجلدي الناتج عن المرض أعمق بالنسبة لكبار السن، وخاصة الذين لديهم نقص في التغذية، ويخلف وراءه آثاراً وندباً مكان الحبوب، وقد تبدأ العضلات بالوهن والضعف عند بعض المرضى لأن الأعصاب المغذية للعضلات قد تتأثر بسبب المرض، وقد ينتج عن ذلك شلل في عصب الوجه في الغالب. وهناك فرصة بنسبة ٥٠% للشفاء التام.

أما الألم العصبي بعد الإصابة بمرض الحزام الناري فيعرف بـ «ألم تبعات المرض»، ويستمر لأكثر من شهر وتصبح الحالة أكثر تأثيراً في حالة الكبار، وتؤثر على نسبة كبيرة من المرضى في سن ما فوق الأربعين. وقد يستمر الشعور بالألم مع تزايد حساسية المناطق المتأثرة بالإصابة، وقد يكون مصحوباً بحكة. اعتبارات هامة

- يعتبر الحزام الناري من الأمراض المعدية، وينتقل من المنطقة الموبوءة من الجلد عن طريق للمس، ويصيب هذا النوع من الالتهاب الفيروسي حوالي ثمانين شخصاً من كل ألف شخص في العالم في فترة من فترات العمر، وعند أخذ العدوى من شخص مصاب فإنه يمر بفترة كمون بين ١٠-٢٠ يوماً. لكن ينتقل الفيروس من المصاب بالحزام الناري إلى الأشخاص الذين لم يصابوا سابقاً في صورة مرض الجديري المائي، وليس الحزام الناري.

- تعطي الإصابة بالحزام الناري مناعة دائمة، ولا يعود المرض مرة أخرى إلا في حالات نادرة جداً.

- يعتمد تشخيص الحزام الناري على ظهور الطفح الجلدي المميز له في شخص قد أصيب سابقاً بالجديري المائي.

- قد يترك المرض آثاراً أو ندباً في مكان الإصابة إذا صاحبها التهاب بكتيري عميق يصل إلى طبقات الجلد «الأدمة» لذلك يجب الحرص على معالجة الالتهاب البكتيري لمنع تكون تلك الندب.

- في حالة إهمال العلاج قد تصل مضاعفاته إلى: فقدان حاسة التذوق.  
فقدان النظر. فقدان السمع. شلل في الوجه.

### العلاج

في حالة الإصابة بالحزام الناري ينصح بمراجعة الطبيب في أقرب وقت، لأن البدء بالعلاج مبكرا يخفف الألم ويقلل من الأعراض، وكلما تأخر العلاج كلما قلت فعاليته. علما بأن للراحة والمسكنات تأثيرا كبيرا في العلاج. يعطى المريض علاج مضاد للفيروسات عن طريق الفم للحالات التالية:

في حال الإصابة في منطقة الوجه. للمرضى ضعيفي المناعة.  
للمصابين من كبار السن. وفي الحالات الصعبة، ينصح باستعمال مضاد فيروسي عن طريق الوريد ولمدة أيام فقط.

في بعض الحالات ربما ينصح باستعمال «الستيرويد» عن طريق الفم. وربما يصف الطبيب المضادات الحيوية للالتهابات الثانوية. وقد يوصف «الكوريتزون» في بعض الأحيان لدى الحالات الشديدة.

أما المسكنات فتعطى لتهدئة الألم. كما يساعد أيضا على تهدئة الألم عمل كمادات باردة على منطقة الجلد المصابة.

ومن أشهر المطهرات الموضعية المستخدمة، الكحول بتركيز ٧٠%، حيث يجب تطهير الجلد المصاب. ويجب التنبيه على المريض عدم إعادة

استخدام الأدوات الشخصية له إلا بعد تطهيرها عن طريق الغسيل في ماء مغلي.

ولعلاج الآلام الصعبة التي تحدث بعد الحزام الناري يستخدم كريمات خاصة للتخفيف من الألم، وقد ينصح باستخدام مضادات الاكتئاب. وفي حالات أخرى يمكن إعطاء حقن مسكنة للأعصاب من قبل أخصائي التخدير.

#### الوقاية من المرض

- عدم ملامسة الأدوات الشخصية للمصاب إلا بعد الغسيل في ماء مغلي.
- الابتعاد وعدم ملامسة جلد الشخص المصاب خاصة فترة تواجد الحويصلات لمنع انتقال العدوى (خاصة للسيدات الحوامل).
- إعطاء لقاح الجدري المائي للأطفال .

## حب الشباب ... أزمات نفسية وصحية

يعتبر حب الشباب من أكثر مشاكل الجلد شيوعاً بين الشباب، خاصة في سن المراهقة... فأغلب الشباب يعانون من هذه المشكلة ولو بدرجة بسيطة. بل منهم من يقضون الكثير من أوقاتهم بحثاً عن علاج أو وسيلة تحد من تفاقم المشكلة. إلا أن البعض ينتهج أساليب غريبة وفق مفاهيم خاطئة عن طبيعة المرض، مما يتسبب في نتائج مؤلمة من الصعب التغلب عليها بسهولة.

في معظم الحالات فإن حب الشباب يظهر لمن هم ما بين ١٠-١٣ عاماً، وتستمر هذه الحالة إلى خمس أو عشر سنوات. وعادة ما تختفي هذه الحبوب تلقائياً في أوائل العشرينات. وبالرغم من هذا فإن حب الشباب قد يستمر إلى نهاية العشرينات أو الثلاثينات أو إلى أبعد من ذلك. وأحياناً

تظهر هذه الحالة لأشخاص بالغين لأول مرة. ويظهر حب الشباب غالباً على الوجه، الرقبة، الصدر، الكتف، فروة الرأس، وفي أعلى اليدين والأرجل.

ونسبة الإصابة بحب الشباب متساوية تقريباً بين الشباب والشابات، ولكن الاختلاف في أن الشباب يتعرضون في معظم الأحيان إلى حالات شديدة وقوية من حب الشباب، وإلى بقاءه لمدة أطول. وبالرغم من هذه الحقيقة فإن الشباب نادراً ما يلجئون إلى أخصائي للعلاج. أما الشابات فإنهن يتعرضن لظهور حب الشباب لفترات متقطعة، وذلك حسب التغيرات الهرمونية المصاحبة للدورة الشهرية، وأيضاً بسبب استعمالهن لمستحضرات التجميل.

ولقد وجد أن ٨٥% من الشباب يتكون عندهم ما يعرف بـ «حب الشباب الفسيولوجي»، وحوالي ١٥% يصابون بدرجات أكثر إزعاجاً من حب الشباب، وبدرجات متفاوتة من البسيطة إلى المتوسطة أو الشديدة، ويعرف في هذه الحالة بـ «حب الشباب السريري»، وهذا يتطلب تدخل الطبيب. ومع ذلك وبالعلاجات المتوفرة حالياً فإن أغلب حالات حب الشباب يتم علاجها بنجاح إن شاء الله تعالى.

وحب الشباب مرض غير معدي، يظهر في مرحلة البلوغ، حيث تبدأ الهرمونات الذكرية «الأندروجين androgens» في الظهور في الذكور والإناث على حد سواء، وهذه الهرمونات تحفز الغدد الدهنية في الجلد لكي تبدأ في النمو والإفراز.

وتتواجد الغدد الدهنية بكثافة في مناطق الجلد الأكثر عرضة للإصابة بحب الشباب مثل: الوجه وأعلى الظهر والصدر، وتتصل هذه الغدد في الجلد بأنبوب دقيق «بصيلة الشعر» التي تنتهي فتحها على سطح الجلد «مسام الجلد» ومن خلال هذه البصيلة تستطيع الغدة الدهنية إفرازها إلى سطح الجلد.

ويتسبب زيادة الإفرازات الدهنية في تساقط الخلايا التي تبطن بصيلة الشعر من الداخل بصورة أسرع من المعتاد، مما يؤدي إلى التصاقها معاً مكونة ما يشبه السدادة عند فتحة بصيلة الشعر على سطح الجلد. ثم تنمو البكتيريا على هذا الخليط من الإفراز الدهني والخلايا المتجمعة في داخل بصيلة الشعر، وتقوم البكتيريا بإحداث التهاب موضعي مما يتسبب في تمزق البصيلة وتسرب البكتيريا والخلايا المتساقطة والدهن إلى داخل أنسجة الجلد مسببة الاحمرار والتورم والصديد. فيما يعرف باسم «حب الشباب».

#### آثار اجتماعية

حب الشباب يؤدي إلى آثار اجتماعية سلبية منها: الانسحاب من الحياة الاجتماعية. النقص في قدرة التحمل. إضعاف الثقة بالنفس. إضعاف المظهر الخارجي. الإحراج. الشعور بالاكئاب. الغضب. الإحباط. وهذه الأعراض متصلة ببعضها البعض، وتؤدي إلى محاولة الفرد الانسحاب من الحياة العامة والانعزال، سوءاً في العمل أو المدرسة أو اجتماعياً، فضلاً عن زيادة معدل البطالة.

## أشهر الأسباب

١ - **الهرمونات:** يبدأ حب الشباب في الظهور عند بدأ الجسم لإنتاج هرمون ذكري الأندروجين androgens ما بين عمر ١١ - ١٤ سنة. ويؤدي هذا الهرمون إلى زيادة حجم ونشاط الغدد الدهنية. أما الشابات اللواتي يظهر لديهن حب الشباب فيكون بالتزامن مع التغيرات الهرمونية الناتجة عن الدورة الشهرية، وهذه التغيرات تؤثر في حساسية الغدد الدهنية لهرمون الأندروجين.

٢ - **زيادة إنتاج المادة الدهنية «الزهم»:** بعد أن تنشط الخلايا الدهنية بالبشرة بواسطة الأندروجين، تنتج مواد دهنية أكثر، وتتراكم المادة الدهنية (الزهم Sebum) في جريب الشعر، وتدفع بالشعر إلى سطح الجلد الذي يختلط ببكتيريا الجلد العادية وبخلايا الجلد الميتة التي كان يتخلص منها جريب الشعر. وكلما ازداد إنتاج «الزهم»، كلما ازدادت احتمالية انسداد جريبات الشعر.

٣ - **التغيرات داخل الجريبات:** مع زيادة الأندروجين وزيادة حجم الغدد الدهنية، فإن باطن الجلد في جريبات الشعر يتغير أيضاً حيث يزداد تفرغه. وعادة فإن الخلايا الميتة داخل الجريب تخرج تدريجياً وتقذف إلى السطح الخارجي، وعند اختلاطها بالمادة الدهنية «الزهم» فإنها تسد الجريب.

٤ - **البكتيريا:** الجريبات المسدودة تصبح منطقة لنمو البكتيريا، والمواد الكيميائية التي تنتجها البكتيريا تؤدي إلى التهاب في جريبات الشعر ومنطقة الجلد المحيطة بها. ولهذا فإن الجريبات المسدودة تتطور إلى نوعين من

حب الشباب. (Comedones) أو الرؤوس السوداء التي لا تلتهب. والآفات التي تلتهب وتعرف بالبثور.

٥- **العامل الجيني:** مع أن معظم الأشخاص لديهم القابلية لظهور حب الشباب، لكن هناك أشخاص يولدون ولديهم ميول أكثر للتعرض لبعض أنواع من حب الشباب. ويوجد عادة تشابه بين أنواع حب الشباب بين أفراد العائلة بغض النظر عن مدة بقاء المرض وشدة. ولا يوجد حتى الآن دلالات كافية عن نوع محدد من الجينات يسبب هذه العدوى. وعلى هذا فإذا كان الأبوين أو الأخ أو الأخت الأكبر عمراً قد تعرضوا لحالات شديدة وقوية من حب الشباب، فمن المرجح أن يتعرض الأطفال في سن المراهقة لنفس الحالة.

٦- **مستحضرات التجميل:** بعض البثور تنتج من وضع بعض أنواع مستحضرات التجميل، والتي تحتوي على مكونات تؤدي إلى انسداد الجريب. مثل: الماكياج. كريم التأسيس Foundation. المستحضرات الليلية وغيرها وتسمى (Comedogenic). ولذلك يجب البحث عن المستحضرات الآمنة (non-Comedogenic).

يذكر أن حب الشباب الناتج من مستحضرات التجميل هو من النوع الثانوي ولا يسبب أي ندبات، ولكنه في بعض الأحيان قد يستمر لفترة من الزمن.

٧- **العوامل البيئية:** هناك أنواع من حب الشباب تنتج من العوامل البيئية المحيطة بالإنسان، والحقيقة أن أي عامل قد يؤدي إلى مضايقة حب

الشباب والمنطقة المحيطة به قد يجعل الحالة أسوأ، بما في ذلك حكها، أو احتكاك الملابس بها، الشعر، وأية عوامل أخرى قد تؤدي للشعور بعدم الراحة.

#### للإناث فقط

بالنسبة للفتيات اللاتي يعانين من حب الشباب الشديد، يجب التأكد من عدم وجود حالة زيادة الهرمونات الذكرية لديهم Hyperandrogenism، والتي تكون مصاحبة بزيادة شعر الجسم وعدم انتظام الدورة الشهرية، مع العلم بأن نسبة قليلة جداً من الإناث تكون مصابة بحالة مرضية مثل مرض تكيس المبايض Ovary Syndrome Polycystic والتي تؤدي إلى زيادة الهرمونات الذكرية.

جدير بالذكر أن الكثير من الإناث يصبين بزيادة حالة حب الشباب نتيجة للتقلبات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية والحمل والضغط النفسي.

#### العلاج

من المهم شرح الحالة للشباب، ودعمه نفسياً وعاطفياً، لأن حب الشباب لديه تأثير نفسي شديد على الشباب.

- لا توجد نصيحة معينة بالنسبة لتجنب أنواع معينة من الأكل حيث أنها لم تثبت جدواها، باستثناء تجنب المأكولات التي تحتوي على كمية عالية من اليود.
- غسل الوجه، على الأقل مرتين يومياً بالماء الفاتر وصابون خفيف، أو بدائل الصابون اللطيفة والخفيفة على الجلد، وتجنب المستحضرات

المُقسرة الشديدة والتي تنشف الجلد أو يقال بأنها تقتل البكتيريا! حيث أنه لا توجد حاجة لها.

- تجنب دعك البثور بشدة أو تقشيرها.
- عدم استخدام المكياج أو مستحضرات التجميل بالنسبة للفتيات وبخاصة الدهنية منها.
- العلاج الموضعي للحالات الخفيفة:

١- بنزويل بيروكسايد Benzoyl Peroxide، مادة قاتلة للميكروبات وفعالة ضد البكتيريا المسببة للالتهاب في حب الشباب. وهي متوفرة في تركيزات مختلفة (٢.٥%-٥%-١٠%) وعلى شكل مرهم أو كريم أو جل أو صابون.

ويفضل استخدامها مع المراهم التي تحوي على مستخلصات فيتامين (أ) Retinoids والتي تزيل الطبقة القرنية على البثور لتسهيل عملها. مع ملاحظة أن هذه المادة ممكن أن تسبب تهيج الجلد، فالأفضل اختبارها على جلد اليد قبل وضعها على الوجه.

٢- المضادات الحيوية الموضعية، والتي أثبتت فاعليتها ضد البكتيريا، وكذلك في تخفيف الالتهابات الموجودة، وتستخدم لحب الشباب ذو البثور القيحية. والمضادات المستخدمة هي إيروثرومايسين Erythromycin ١.٥% و كلندامايسين ١% Clindamycin، وتوجد مستحضرات من المضادات الحيوية مخلوطة مع بنزويل بيروكسايد لفاعلية أكبر مثل: بنزامايسين Benzamycin مركب من إيروثرومايسين ٣% مع بنزويل بيروكسايد ٥%.

٣- الريتينويدز الموضعية Topical retinoids، مثل حمض فيتامين (أ) (tretinoin) وهي تعمل على إزالة الطبقة القرنية والحد من زيادتها، وكذلك تعمل على تخفيف الالتهابات. وهي جيدة للبثور تحت الجلد خاصة، واستخدامها مع البنزويل بيروكسايد يزيد من فاعليتها ضد البكتيريا. وتسبب هذه المركبات تهيج الجلد وتقشره والمستحضرات الجديدة منه أخف.

٤- مستحضرات موضعية أخرى، مثل حمض الأزليك Azelaic acid الذي أثبت فاعليته في العلاج، وكذلك علاج تلون الجلد الناتج عن الحالة. إلا أنه يسبب حكة وحرقة في الجلد.

#### ■ العلاج المجموعي للحالات المتوسطة والشديدة:

١- المضادات الحيوية عن طريق الفم، وأكثرها استخداماً التتراسيكلين Tetracycline وهي مستخدمة منذ سنوات، ولا تستخدم أثناء الحمل وللأطفال (تحت سن الثانية عشر) لأنها تسبب تلون الأسنان. وكذلك ماينوسايكلين Minocycline، ودوكسي سيكلين Doxycycline. والشيء الذي يقلق الأطباء هو تكوين البكتيريا مقاومة ضد هذه المضادات.

٢- ايسوتريتينوين Isotretinoin، وهو مستحضر مستخلص من فيتامين (أ) ويعمل مثل الريتينويدز الموضعية، ويستخدم في حالات التكيس والعقد الشديدة.

آثاره الجانبية تشمل: جفاف الجلد والعين والشفة. آلام في المفاصل والعضلات. سقوط الشعر. تحطيم خلايا الكبد. ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم. التشوهات الخلقية للجنين أثناء الحمل. الكآبة. الانتحار.

لذا يجب المتابعة مع متخصص أثناء أخذ هذا الدواء وتجنب الحمل حتى لمدة سنة ونصف بعد توقف الدواء لضمان سلامة الجنين.

٣- العلاج بالهرمونات، تستخدم حبوب منع الحمل في بعض الحالات المتوسطة الشدة، لأنها تعمل على خفض الهرمونات الذكرية، ولكن من المهم اختيار النوع المناسب لأن بعض حبوب منع الحمل تحتوي على هرمونات تتحول إلى هرمونات ذكرية في الجسم مما يزيد من الحالة. مفاهيم خاطئة

حب الشباب من أكثر الأمراض المرتبطة بالعديد من الخرافات والمفاهيم الخاطئة التي تؤدي في غالب الأحيان إلى نتائج وخيمة بسبب تأثير تلك المفاهيم على طريقة التعامل مع المرض، ومن أشهر هذه الخرافات:

• **قلة النظافة السبب في حب الشباب:** فإذا كنت ممن يؤمنون بهذه

الخرافة وقمت بغسل البشرة بشدة وانتظام، فإنك ستجعل حب الشباب أسوأ. فالمسبب لحب الشباب ليس الوسخ أو زيت سطح البشرة، والتنظيف بواسطة الفرك الشديد يؤدي إلى إزعاج الجلد ويجعل حب الشباب أسوأ، وأفضل الطرق للوصول إلى النظافة المطلوبة هو غسل الوجه مرتين يومياً بصابون ناعم، والتنشيف بواسطة المنشفة الخفيفة، واستعمال العلاج المناسب.

• **حب الشباب مرتبط بأنواع معينة من الأطعمة:** البعض يعتقد أن

تناولهم لأطعمة معينة يؤدي إلى ظهور حب الشباب، إلا أن الدراسات

العلمية المكثفة أثبتت أنه لا يوجد رابط بين التغذية وحب الشباب. وبمعني آخر فإن أنواع من الطعام لا تسبب ظهور حب الشباب، مثل: الشيكولاته، البطاطس المقلية، البتزا.... وغيرها.

• **الضغوط النفسية تؤدي لظهور حب الشباب:** الضغط اليومي الذي يتعرض له الإنسان ليس عنصراً أساسياً لظهور حب الشباب. لكن الضغوطات النفسية الشديدة: القلق، التوتر، الاكتئاب .. قد يكون لها تأثير جانبي لظهور حب الشباب.

• **حب الشباب يزول تلقائياً وبدون علاج:** الحقيقة أن حب الشباب يمكن علاجه في جميع الحالات بإذن الله تعالى إذا تلقينا العلاج المناسب لكي لا تنتهي الحبوب بندوب دائمة، فالتحرر من حب الشباب بالعلاج هو شيء ضروري لما له من نتائج ايجابية، حيث أن آثار الندوب قد يتعدى الأثر الجسدي، ويمكن أن يؤدي إلى آثار نفسية أيضاً. فأغلب الأشخاص المصابين بحب الشباب يحاولون تجنب الحياة اليومية والظهور أمام الأصدقاء. وفي حالة الندوب فإن الأشخاص يتعرضون لآثار جسدية ونفسية قد تجعلهم يبتعدون أيضاً عن الحياة كلية ويتجنبون الظهور بها. ولذلك ينصح بمعالجة حب الشباب بالعقاقير المناسبة، وذلك لمنع ظهور الندوب التي لا يمكن التنبؤ بدرجتها.

والبعض يقومون بعلاج حب الشباب بأنفسهم، وذلك عن طريق الأدوية التي تصرف دون وصفة طبيب. لكن إذا تعرضت لأحد العوارض التالية فإن عليك رؤية أخصائي أمراض جلدية فوراً:

○ إذا كانت الأدوية التي تستعملها دون وصفة طبيب لم تؤدي لأي تحسن.

○ إذا بدأ حب الشباب يؤثر في نمط حياتك اليومية.

○ إذا كان هناك ندوب بالإضافة لحب الشباب.

○ إذا كان حب الشباب كبير ومؤلم.

○ إذا أدى حب الشباب إلى ظهور بقع غامقة اللون عند أصحاب البشرة الغامقة.

• **حب الشباب يشفى بعد الزواج:** الواقع أن الزواج لا يؤثر على معدل إفراز الهرمونات، وقد نشأ هذا الاعتقاد الخاطئ من أن الزواج مفيد لكونه يحدث عادة حوالي منتصف العشرينات وهو نفس السن الذي يبدأ فيها حب الشباب بالشفاء من تلقاء نفسه في بعض الحالات.

• **من السهل علاج آثار الندوب والبقع التي يخلفها المرض:** وهذا خطأ فاحش يقع فيه البعض، فمن الضروري علاج حب الشباب والسيطرة عليه مبكراً لكي نتجنب الندوب والبقع. لأنه من الأصعب علاج الندوب والبقع التي تتطلب عادة تقشير كيميائي، أو إعادة صقل للجلد بالليزر، أو طعوم جلدية، أو زرع دهون، وغالباً ما تتطلب الحالات المتقدمة فترة سنة قبل أن يتحسن الجلد بنسبة حوالي ٦٠-٧٠ % ونادراً ما يعود كما كان عند الطفولة.

موسوعة الطفل

---



## صحة الفم والأسنان

- شخير الأطفال .. الأسباب والعلاج
- رائحة الفم الكريهة عند الأطفال
- أسنان طفلك ... الطريق لابتسامة مشرقة
- نصائح وقائية لأسنان صحية
- أمراض اللثة ... إليك الحل

## شخير الأطفال .. الأسباب والعلاج

من الغريب أن بعض الآباء يعتقدون أن شخير أطفالهم أثناء النوم مسألة عابرة سرعان ما تنتهي بتقدم الطفل في العمر واكتمال نضجه البدني

والعصبي، وأن الأمر لا يعدو كونه مسألة وقت، مما يوقع الكثيرين في العديد من المشاكل الناجمة عن هذه الفكرة الخاطئة، والتي لم تخطر على بالهم أبدا أنها أحد مضاعفات الشخير الذي استهانوا به يوما من الأيام. دراسات وتحذيرات

فلقد اكتشف الباحثون في دراسة جديدة نشرتها مجلة «طب الأطفال» المتخصصة، أن الأطفال الذين يشخرون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات سلوكية تتعلق بعجز الانتباه وفرط النشاط الحركي. ووجد الباحثون بعد متابعة أنماط النوم وحالات الشخير عند ٨٦٦ طفلا، راوحت أعمارهم بين ٢-١٤ سنة، وتسجيل درجات الانتباه والتشتت والنسيان لديهم ومراقبة سلوكياتهم ونشاطاتهم الحركية وإفراطهم في التكلم أو الحديث، أن ٢٢% من الأطفال الذين عانوا من الشخير كانوا مفرطي الحركة مقارنة مع ١٢% من الذين لم يشخروا.

وقال الخبراء في جامعة «متشيغان الأميركية»: إن العلاقة القوية بين الشخير وفرط النشاط الحركي أو الشقاوة لوحظت عند الأولاد تحت سن الثامنة الذين تعرضوا للإصابة بفرط النشاط بنسبة أعلى بثلاث مرات عند وجود الشخير.

وحسب رأي الباحثين، فإن هذه النتائج تقترح أن الشخير أو المشكلات التنفسية الأخرى التي تمنع التمتع بنوم مريح، قد تساهم في زيادة فرص إصابة الأطفال بعجز الانتباه ومشكلات الشقاوة وفرط النشاط الحركي.

ومن جانب آخر ذكرت دراسة طبية نشرت حديثاً أن الأطفال الذين يشخرون يتعرضون لخطر إصابة أعلى بأمراض القلب وصعوبات التنفس في حياتهم اللاحقة.

وقال الباحثون في جامعة «هونج كونج»: إن واحداً من كل عشرة أطفال يشخرون يصاب باختناق النوم، وهو حالة مرضية تتميز بانقطاع النفس لفترة قصيرة ومؤقتة أثناء النوم، وخلال السنوات الخمس التالية من حياتهم لاحظ الباحثون أن الأطفال الذين يشخرون يعانون غالباً من ارتفاع ضغط الدم، وأن شرايينهم أكثر صلابة من شرايين الأطفال الآخرين في نفس العمر من الذين لا يشخرون، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة لأمراض القلب عندما يكبرون.

كما ربطت العديد من الدراسات بين الشخير وضعف الأداء العلمي والأكاديمي للطلاب، فقد أفاد بحث «ألماني» بأن شخير الطلاب في أثناء النوم قد يؤثر على أدائهم الأكاديمي ومستوى نجاحهم، فضلاً عما قد يسببه من تعب ونعاس خلال النهار.

وأظهرت هذه الدراسة التي تابعت التحصيل العلمي لحوالي ٢٠١ من طلاب الطب في إحدى الجامعات الألمانية عند أدائهم لامتحان النهائي، أن الطلاب الذين يعانون الشخير في أثناء النوم رسبوا في الامتحان بنسبة الضعف، مقارنة بغير المشخرين، أو حصلوا على أقل الدرجات.

ويرجع السبب في تخلف الأطفال المشخرين دراسياً عن نظرائهم أن أمخاخهم لا تحصل على القدر الكافي من الأوكسجين، حيث إن الشخير

يتسبب في إعاقة عملية التنفس، وهو الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى تقليل كمية الأوكسجين التي تدخل إلى الرئتين ويستخدمها الجسم لإمداد وظائفه الحيوية بالطاقة اللازمة، وهكذا فإن قلة الأوكسجين تؤدي إلى التأثير سلبا على القدرات الذهنية.

#### الأسباب

يعزى الأطباء الشخير عند الأطفال لتضخم لحمية سقف الحلق أو الغديات التي تقع خلف الأنف مباشرة، ويكاد يكون وجودها مقصورا على الأطفال الصغار.

فالطفل المصاب بهذا التضخم لا يستطيع التنفس من أنفه، ويتنفس دائما من فمه، ويصاحب ذلك خناقة في الصوت، وشخير أثناء النوم مع صعوبة في الأكل والنوم والكلام، ولو تركت هذه الغديات بدون علاج لزادت مضاعفاتها وأثرت على الجيوب الأنفية والأذن، بل والصدر أيضا. وبجانب ذلك تؤدي هذه الحالة إلى حدوث تشوه في ترتيب الأسنان بل وهيئة الفك، وقد تتعجب إذا عرفت أن علاج هذه الحالة هو إجراء جراحي بسيط جدا لا يستغرق دقائق، ويشفى بعدها الطفل تماما.

ومن الأسباب الهامة لشخير الأطفال –أيضا-: الحساسية المزمنة بالأنف، التي أصبحت من المشاكل التي زاد انتشارها وكثرت متاعبها، فعندما تصيب الحساسية الأنف تسبب تورما وانتفاخا في جميع الأنسجة الأنفية، وهكذا يحدث الزكام مع الرشح المستمر، وتبدأ المضاعفات إلى ما يجاورها من أعضاء.

ولأن انتشار الحساسية بين الأطفال كبير، فإن الناس يخلطون بينها وبين الحالة الأولى «الغديات» ويتعجبون من عدم شفاء الحالة، ويكون الموقف معقدا عندما يصاب الطفل الصغير بالحالتين في وقت واحد، حساسية بالأنف والغديات.

أيضا لا يمكن تجاهل العلاقة الوثيقة بين الشخير وزيادة الوزن والبدانة عند الأطفال، لذلك لا بد من مراقبة غذاء الأطفال ومقدار ممارستهم الرياضة، حيث تعتبر البدانة مشكلة سريعة النمو وخطيرة المضاعفات. أفضل العلاجات

أفضل علاج للحمية الأنف هو جراحة المناظير، حيث يمكن بالمنظار الجراح رؤية وتحديد موقع ومكان اللحمية، وسحبها بدقة بالغة وبإتقان، ويمكن أحيانا استعمال الليزر مع المنظار.

ويتيح المنظار عمل دقيق ومتقن وفي نفس الوقت يمكن توسيع الجيوب الأنفية، وتنظيف واستخراج اللحميات من داخل الجيوب. ومدة هذه العملية حوالي الساعة، ويمكن إجراؤها تحت تخدير موضعي أو عام. ويحتاج المريض للمكوث بالمستشفى ٤٨ ساعة لأخذ العلاجات.

أما عن حساسية الأنف، فالعلاج الدوائي اليوم يتميز بفاعلية عالية ونتائج باهرة، لكن بشرط أن يتم تحت إشراف طبي متخصص.

## رائحة الفم الكريهة عند الأطفال

طبيعي أن يتمتع حديثي الولادة برائحة نفس جميلة، إذ أنهم لا أسنان لديهم تتراكم عليها بكتيريا التعفن مما يسبب رائحة الفم المزعجة. بالإضافة إلى ذلك، يفتح الطفل فمه في معظم الأوقات ما يساعد في دخول الهواء المنعش الذي يمنع نمو البكتيريا. كما أن غذاء الطفل في تلك الفترة لا يحتوي على أطعمة تسبب رائحة الفم المزعجة كالثوم والبصل.

أما في الأطفال الأكبر سناً، فرائحة الفم الكريهة أو بخر الفم halitosis له عدة أسباب متعددة أهمها، وبالدرجة الأولى: إهمال نظافة الفم خاصة بعد تناول الوجبات، حيث تتخمر فضلات الطعام المتبقية ما بين الأسنان وفي الحفر النخرة بفعل البكتيريا، فينطلق عن هذا التخمر غازات كريهة تكون السبب في رائحة الفم المزعجة.

ويزيد من سرعة التخمر بالإضافة إلى إهمال تنظيف الفم، وجود الجير المتراكم على الأسنان، وهو تلك الرواسب التي تشبه الجبس حول الأسنان ذات اللون الأصفر المائل للسواد، وتكون مليئة بالبكتيريا، والتي تجد في مثل هذه الترسبات الملجأ الآمن لها والظروف الملائمة من غذاء ودرجة حرارة مناسبة لنموها وتكاثرها.

كما يزيد من عملية تخمر فضلات الطعام وجود عيوب في انتظام الأسنان، فالأسنان الغير قوية أو ذات الوضع السيئ تمثل مستودع مهم

لبقايا الطعام القابل للتخمر، وينطبق نفس الكلام على الأسنان النخرة والمتسوسة.

وقد يكون بخر الفم عند الأطفال عرض لأمراض كثيرة منها ما له علاقة بالفم والمناطق المحيطة به، ومنها ما هي أمراض عامة بالجسم.

### فمن أشهر الأسباب الفمية

• **التهاب اللوزتين:** وهو أكثر الأسباب شيوعاً، حيث تتجمع في جيوب اللوزتين الملتهبتين رواسب ومواد صديدية تجعل رائحة الفم نفاذة جداً، ومما يضاعف هذه الرائحة النفاذة أن يهمل الطفل نظافة فمه وقت مرضه بالتهاب اللوزتين.

• **التهابات اللثة:** إن الالتهاب البسيط في اللثة قد يكون سبباً في وجود رائحة نفاذة جداً، وهذا الالتهاب عادة يكون مزمناً نتيجة لإهمال نظافة الفم.

• **التهاب الأنف والجيوب الأنفية:** فالالتهابات المزمنة في الأنف والجيوب الأنفية تؤدي إلى ضمور الغشاء المخاطي فيه، مما تسبب رائحة نفاذة لا تطاق، وكذلك فإن الالتهابات الصديدية المزمنة التي تصيب الجيوب الأنفية تسبب نفس الرائحة الكريهة.

### ومن أشهر الأمراض العامة

أمراض الجهاز التنفسي وأهمها التهاب الشعب الهوائية (Bronchiectasis) التي تفقد نتيجته الشعب الهوائية ليونتها، وتمتلئ بالسوائل فتبقى في حالة ركود، لتنبعث منها رائحة كريهة جداً.

كذلك فإن الإصابة بالفشل الكبدي أو الكلوي أو داء السكري أو عسر الهضم من أسباب بخر الفم.

كما لاحظ باحثون أن رائحة الفم الكريهة التي يعاني منها بعض الأطفال قد تنتج عن إصابتهم بطفيليات وديدان معوية. وتوصل العلماء إلى هذا الاكتشاف بعد متابعة حالة طفل يعاني من رائحة فم كريهة نتيجة إصابته بالديدان الإبرية، واكتشفوا أن هذه الرائحة اختفت بعد علاجه بعقار مضاد للطفيليات.

#### العلاج

ينحصر علاج البخر عند الأطفال بشكل رئيسي في إزالة المسبب، فيجب العناية الفائقة بتنظيف الفم والأسنان يوميا، خاصة بعد الوجبات، وبشكل جيد يستغرق جميع أسطح الأسنان واللثة.

وبما أن نسبة مهمة من مصادر الرائحة تأتي من منطقة اللوزتين والحلق والجيوب الفكية الأنفية وما تصاب به من التهابات مزمنة، فيجب الالتفات جديا لمعالجة أي التهابات بإشراف الطبيب المختص.

ومن أشهر العقاقير للقضاء على بخر الفم «الماء الاكسجيني»، فالمضمضة بمحلوله المائي بنسبة ٣% يؤثر موضعيا على الجراثيم، وهو مضاد للعفونة يحرر الأوكسجين بسرعة فيخرب البقايا ويبيض الأسنان. أيضا من المواد الماصة للرائحة الكريهة «الكلوروفيل» ويوجد في النباتات الخضراء مثل: الخس والسبانخ والخيار.

كما لا يخفى الدور الهام للسواك وتدريب الصغار على استعماله  
تطهيراً للفم وإرضاء لله تعالى وإحياء لسنة النبي عليه أفضل الصلاة  
السلام.

### أسنان طفلك ... الطريق لابتسامة مشرقة

بالرغم من أن أسنان الأطفال اللبنية سوف تسقط وتنمو أسنان دائمة،  
إلا أن المحافظة على نظافتها من الأشياء الضرورية، لأن القاعدة الطبية  
تقول: «الأطفال أصحاب الأسنان الجيدة، يصبحون بالغين ذوي أسنان جيدة  
أيضاً» وذلك نتيجة اكتساب الطفل عادات نظافة الفم والأسنان التي تستمر  
معه العمر كله، هذا فضلاً عن أن الأسنان اللبنية الجيدة تمكن الطفل من  
الأكل والكلام بشكل سليم، كما أنها تحفظ المكان للأسنان الدائمة التي  
ستظهر بعد ذلك.

#### مراحل العناية بصحة فم الطفل

من أكبر الخطأ أن يعتقد البعض أن العناية بصحة الفم والأسنان  
للأطفال تبدأ عند بداية ظهور الأسنان لديهم، بل إن العناية بالأسنان يجب  
أن تتخذ اتجاهين:

- «الأول» العناية ببناء الأسنان وتشكيلها عن طريق التغذية  
المتوازنة.

-«الثاني» العناية بنظافة الأسنان منذ بداية بزوغها، وسلامة بقائها لأطول مدة ممكنة.

بين التسوس والبلاك

يوجد في فم الإنسان بصورة طبيعية أنواع مختلفة من البكتيريا، وعندما يأكل تقوم هذه البكتيريا بتخمير بقايا الأكل - خصوصًا إذا كان الأكل يحتوي على السكريات - وينتج عنه أحماض تذيب طبقة الأسنان الخارجية الصلبة «الميناء»، وهذا التحلل هو الخطوة الأولى في تسوس الأسنان.

وفي المرحلة الثانية، تبدأ البكتيريا بالتغلغل في الجزء العضوي من السن وتقوم بإتلافه، حيث يظهر تسوس الأسنان على شكل نخر صغير يستمر في التغلغل حتى الوصول إلى لب السن، مما قد يؤدي إلى التهاب العصب وما يرافقه من آلام حادة، وبعدها يظهر خراج سني على شكل انتفاخ في اللثة.

أما الطبقة الجرثومية «البلاك» فهي عبارة عن ترسبات لزجة ولاصقة لا لون لها، تنتج من امتزاج الجراثيم «البكتيريا» باللعاب وبقايا الطعام والسوائل، وتتجمع على الأسنان خاصة في مناطق التقاء اللثة مع الأسنان.

ومن هنا تأتي أهمية تنظيف الأسنان مرتين يوميًا على الأقل، وكذلك استخدام الخيط السني مرة واحدة على الأقل يوميًا، وذلك لإزالة هذه تلك الطبقة حال تشكلها.

وفي حالة عدم إزالة طبقة البلاك فمن الممكن أن تتصلب (تتكلس) وتتحول إلى ما يسمى بالجير، وعندها تصبح هذه الترسبات متماسكة جداً، وملصقة بقوة على سطح السن، ولا يمكن إزالتها إلا بواسطة أدوات خاصة عند طبيب الأسنان.

الأطفال الأكثر إصابة

هناك بعض فئات من الأطفال تكثر لديهم نسبة حدوث التسوس لعوامل عديدة منهم :

- الأطفال المصابون بضعف الجسم العام نتيجة سوء التغذية أو التغذية غير المتوازنة، وخاصة نقص الحديد والكالسيوم والفوسفور في غذاء الطفل.
- الأطفال الذين يستهلكون كميات كبيرة من السكريات في غذائهم، أو يتناولون المواد النشوية بكثرة كالأرز والخبز والبطاطا. والأطفال المكثرون من تناول الحلويات والبسكويت والشوكولاتة بين وجبات الطعام.
- الأطفال الذين لا يتم تنظيف أسنانهم بشكل يومي، وتمر أيام عديدة دون أن يتم تنظيف أسنانهم بمعجون الأسنان والفرشاة.
- الأطفال الذين يخضعون لمعالجة تقويمية لأسنانهم، حيث تتراكم بقايا الطعام حول أجهزة التقويم، وتزداد لديهم فرص الإصابة بتسوس الأسنان.

■ الأطفال الذين يتناولون أدوية وعلاجات محالة لفترة طويلة بسبب أمراض مزمنة. خاصة مرضى الصدر ... فلقد كشفت نتائج دراسة حديثة أن أدوية السعال أو الكحة قد تمثل خطراً على أسنان الأطفال، حيث أن أغلبية هذه الأدوية تحتوي على مواد حمضية من شأنها أن تسبب تسوس الأسنان.

■ الأطفال الذين يعانون من أعاقات حركية وصعوبات تعلم.

■ أطفال المناطق الصحراوية التي تعتمد في الشرب على مياه الآبار، فطبيعة بعض مياه الآبار تزيد من احتمالية تسوس الأسنان بصورة سريعة، لاحتوائها على عناصر معينة ترفع نسبة الإصابة بتسوس الأسنان.

#### العناية المنزلية مهمة جداً

- تقع مسؤولية العناية بأسنان الطفل على عاتق الوالدين بشكل رئيسي، ويعتبر دور طبيب الأسنان دوراً مكملاً لدورهما.
- ضرورة محافظة الآباء على نظافة أسنانهم ابتداءً، لأن عدم محافظة الأبوين - وخصوصاً الأمهات - على صحة الفم والأسنان لديهن، يزيد من احتمالية إصابة صغارهن بنخر في أسنانهم، لأن تسوس الأسنان يحدث بمساعدة نوع من البكتيريا أو ما يعرف بالعقدية المغيرة، والتي من الممكن انتقالها بواسطة اللعاب من الوالدين إلى الأطفال، وذلك عن طريق القبل، أو الحديث عن قرب، أو غيرها من الأمور التي تتسبب بحدوث عدوى

كالرذاذ، وبالتالي ينتقل هذا النوع من البكتيريا من الأهل إلى الأطفال، ليزيد من احتمالية تعرضهم لنخر في أسنانهم.

● التغذية الصحية للطفل تؤدي إلى أسنان صحية قوية وقادرة على مقاومة التسوس.... هناك عناصر غذائية عديدة هامة تساعد على نمو أسنان صحية وكذلك على بناء الفك منها: الفوسفور، فيتامين (د)، وبالطبع الكالسيوم... فالأجبان الغنية بالكالسيوم على وجه الخصوص لها فائدتان: فهي مغذية جداً، وفي نفس الوقت تثير إفراز اللعاب، كما تعادل الأحماض الموجودة بالفم.

● أفضل وسيلة لتعليم الطفل العناية بأسنانه أن تكون الأم قدوة له في ذلك. لأنها إذا اعتنت بنظافة أسنانها بشكل منتظم فإنها ستدله على أهمية نظافة الفم والأسنان بطريقة غير مباشرة.

● على الأم أن تستخدم أساليب مرحة ومسلية للعناية بأسنان طفلها، فمثلاً: تدعوه ليفرش أسنانه معها أثناء تفريشها لأسنانها. أن تسمح لطفلها أن يختار فرشاة أسنانه بنفسه. استخدام فرشاة أسنان ناعمة لا تسبب نزف باللثة. اختيار الطفل بنفسه شكل الفرشاة التي يفضلها. استخدام معاجين أسنان بنكهة محببة للطفل. المكافأة بشراء هدية يحبها إذا قام بتفريش أسنانه بانتظام.

● يجب أن يكون تنظيف أسنان الأطفال جزءاً أساسياً من نظافتهم الشخصية اليومية، حيث يتم تفريش الأسنان جيداً مرتين أو ثلاث يومياً، مع التركيز على أن يتم هذا التنظيف تحت مراقبة ورعاية الأم خاصة بالنسبة

للأطفال الصغار للتأكد من حسن التنظيف، أيضا التركيز على تنظيف الأسنان قبل النوم لأن هذا الموضوع في غاية الأهمية للمحافظة على أسنان سليمة.

● تعويد الطفل على تناول الأطعمة السكرية كجزء من وجبة غذائية رئيسية وليس كإحدى الوجبات الخفيفة التي قد يتناولها الطفل بين الوجبات الرئيسية، حيث يعمل اللعاب الذي يفرز داخل الفم بكمية كبيرة أثناء تناول وجبة الطعام الرئيسية على غسل أو شطف جزئيات الطعام الصغيرة من الفم وبالتحديد من على الأسنان واللثة.

قصة الفلورايد

يعتبر عنصر الفلورايد من أحد أهم وسائل مكافحة التسوس. فهو معدن طبيعي يزيد من مقاومة الأسنان للمواد الحمضية، وبذلك تقل فرصة إصابة الأسنان بالتسوس.

ولكن من المهم أن لا نتناول مادة الفلورايد بكميات كبيرة لأنها تؤدي إلى خلل في عمل الخلايا المكونة لمينا الأسنان فيحدث نقص في تكلسها الأمر الذي يؤدي إلى ظهور تشوهات في شكل الأسنان الدائمة التي لا تزال في طور التشكل، وتظهر التشوهات على شكل تبدلات في لون الأسنان، فيصبح لونها أبيض بلون الطباشير أو تصطبغ باللون البني.

من المصادر الشائعة للفلورايد مياه الشرب المفلورة، ومعاجين الأسنان، ومحاليل مضمضة الفم. وفي حالة ما إذا كانت مياه الشرب غير معالجة بالفلورايد فعليك أن تخبر طبيب أسنانك بذلك، الذي قد يقترح عليك

استعمال أنواع معينة من الجيل ومحاليل مضمضة الفم والحبوب والأقراص، والتي تحتوي على نسبة تركيز مناسبة لمادة الفلورايد. وافي أسطح الطواحن

عبارة عن غطاء مصنوع من مادة خاصة تكون بيضاء أو شفافة يوضع على الأسطح الماضغة للأسنان الخلفية «الأضراس»، والتي تعد من أكثر الأسنان عرضة للتسوس. حيث تحتوي هذه الأسطح على العديد من المنخفضات والأخاديد التي تشكل مكانا مناسباً لتجمع بقايا الطعام والجراثيم، وغالبا ما يبدأ تسوس الأسنان من هذه المناطق.

وملأ هذه الأخاديد والمنخفضات بالحثوات السادة اللاصقة يؤدي إلى عزل هذه المنخفضات ومنع تجمع بقايا الطعام والجراثيم، والمحافظة عليها نظيفة وبالتالي وقاية هذه المناطق من الإصابة بالتسوس.

جدير بالذكر أن وضع الواقي على الأسنان غير مؤلم، ولا يحتاج إلى أكثر من زيارة واحدة لطبيب الأسنان الذي يحدد حاجة الطفل لهذا الواقي من عدمه، كما أنه لا يحتاج لتثبيته على سطح الضرس تحضير حفرة في هذه الأسطح.

### نصائح وقائية لأسنان صحية

• يجب أن يبدأ الاهتمام بأسنان الأطفال منذ الشهر الأول للحمل، وقد يستغرب البعض هذا، ولكن الاستغراب يزول حين نعلم أن براعم الأسنان اللبنية تبدأ في التكون خلال الأشهر الأولى للحمل، مما يستدعي اهتمام الأم بالصحة العامة والتغذية المتوازنة. وتأتي المرحلة الثانية من الاهتمام بعد الولادة مباشرة، حيث يولد الطفل وأسنانه اللبنية متكونة في عظام الفك، فيجب على الأم في هذه المرحلة إرضاع الوليد رضاعة طبيعية وعدم اللجوء للرضاعة الصناعية إلا في أضيق الحدود، فالرضاعة الطبيعية تمنع تراكم الفطريات التي تسبب التهاب اللثة في السن المبكر، فتبزغ الأسنان اللبنية محاطة بلثة ملتهبة تزيد من تراكم الصفيحة الجرثومية مسببة التسوس.

• مع ظهور أول سن للطفل يجب تنظيفه جيدا عن طريق فرشاة طرية جدا أو عن طريق قطعة شاش مرطبة بقليل من الماء، ويتم عمل هذه العملية مرة واحدة يوميا في آخر النهار، وينصح باستخدام الخيط السني فور ظهور أكثر من سن (لإزالة بقايا الطعام في الفراغ بين الأسنان).

• على الأمهات تفادي وضع السكاته أو «اللاهية» في مواد فيها سكريات كالعسل والشوكولاته وإعطائها للرضيع قصد تهدئته لما تسببه السكريات من تسوس.

• من المهم مراقبة اللثة وحمايتها من الالتهابات والمكروبات بتنظيف فم الرضيع قبل نومه كما ذكرنا آنفا.

• ينصح بأخذ الطفل لزيارة طبيب الأسنان عندما يكمل طفلك عامة الأول، وعندها يقوم الطبيب بعمل فحص كامل للأسنان، كما أن الكشف الدوري للأسنان يعرفنا المواعيد المناسبة لخلع الأسنان المؤقتة عند ظهور الأسنان الدائمة.

وبنفس الوقت يستفيد الطفل جدا من هذه الزيارات لأنه يعتاد على طبيب الأسنان منذ الصغر، ويقل عامل الخوف والرغبة من طبيب الأسنان، وننصح بأهمية أخذ الطفل إلى «طبيب أسنان الأطفال» فهو مختص ومدرّب على التعامل مع الأطفال.

• بالنسبة للأطفال هناك أمور متعلقة بالأسنان يجب أن تراقبها الأمهات منذ الصغر، فبمجرد ملاحظة التسوس يجب مراجعة الطبيب فوراً ولا تتساهل الأم في هذا الموضوع، لأن الكثيرات يعتبرن أن الأسنان اللبنية ليست مهمة ووجودها لمدة قصيرة في عمر الطفل يعني عدم ضرورة الاعتناء بها، بل بالعكس فتأثير تسوس الأسنان اللبنية يمتد إلى الأسنان الدائمة ويصيبها بالهشاشة.

• أكدت دراسة حديثة قامت بها الخبيرة (دايانا بومكامب) حول تسوس أسنان الأطفال الصغار: أن تسوس الأسنان أعلى عند الأطفال الذين يفتقرون إلى نظام وعادات غذائية صحية. وتحديداً قالت إن تسوس الأسنان أعلى لدى الأطفال الذين لا يتناولون بانتظام وجبة الإفطار، أو الذين لا يتناولون كميات كافية من الخضار والفاكهة يومياً.

وقالت (دايانا بومكامب): إن من المهم عدم ترك الطفل يسترسل في الرضاعة من قارورة الرضاعة عند ذهابه للنوم. وذلك لأن ترك الطفل يرضع إلى أن ينام، يمنع الأم من تنظيف فمه بعد الفراغ من تناول وجبة الرضاعة، ما يعني بقاء كميات من الحليب في الفم طوال الليل، وبالتالي تجد البكتيريا ما تتغذى عليه وتقوم بنخر الأسنان وتسوسها.

كما نبهت إلى ضرورة عدم ترك الطفل يلهو ويلعب وهو يحمل أكواب العصير البلاستيكية المزودة بأنبوب المص، وذلك لنفس السبب.

وحذرت من تنامي عادة الاعتماد على توفير الماء للطفل عبر استخدام المياه المعدنية المعبأة في القوارير البلاستيكية، وذلك بدلاً من شرب الماء من الحنفية. والمعلوم أن مياه الحنفية مزودة عادة بمادة الفلوريد، التي ثبت علمياً بأنها تعمل على حماية الأسنان من التسوس، خاصة لدى الأطفال. وقالت إن غالبية أنواع المياه المعدنية لا تحتوي على إضافة الفلوريد، في حين أن بعضاً منها يحتوي على كميات غير كافية منه.

- فرشاة الأسنان تقوم بنسبة ٩٠ % من عملية التنظيف إذا ما استخدمت بشكل صحيح، وهي متواجدة بإحجام ومقاسات مختلفة، وكذلك متوفرة بقوام مختلف من حيث القساوة والنعومة... «القاسية القوام»: مقاسها ١٣ - ١٤، ولا ننصح بها لأنها تسبب احتكاكاً للأسنان وربما نزيف اللثة. «المتوسطة القوام» مقاسها ١٠ - ١٢، (الناعمة القوام): مقاسها ٧ - ٩.

عموما ينصح بعض الخبراء بالفرشاة الناعمة، لأن الفرشاة المعتدلة أو القاسية لا تنظف أكثر، بل بالعكس! هي تجد صعوبة في بلوغ الفراغات ما بين الأسنان، وقد تؤدي على الأمد البعيد إلى تهيج اللثة.

وخيوط الفرشاة منها المصنوع من الشعر الطبيعي ومنها المصنوع من النايلون، ولكن يتميز النايلون بأنه مرن ١٠ مرات أكثر من الشعر الطبيعي، وينظف الأسنان بسهولة. الميزة الوحيدة لفرشاة الشعر الطبيعية أنها تقلل عرضه الأسنان للاحتكاك، ولكن من عيوبها عدم كفاءتها لإزالة البلاك والبكتيريا، كما أنها مكانا ملائما لتكاثر البكتيريا، وهذا يعود لطبيعة الشعرة نفسها.

وينصح أطباء الأسنان أيضا بمراعاة أن يكون رأس الفرشاة دائريا وصغيرا ما يكفي لبلوغ عمق الفم بدون الاصطدام بعظام الفك. كما أن هذا يجعلها تتحرك بصورة أسهل داخل الفم وتصل إلى الفجوات التي تتراكم بها بقايا الطعام ويتجمع فيها الجير. كذلك ينبغي تغيير الفرشاة كل شهرين على أكثر تقدير.

● تزيل فرشاة الأسنان الكهربائية كميات أكثر من الجير باستخدام التذبذب الدائري، كما تقلل خطر الإصابة بالتهاب اللثة أكثر من الفرشاة اليدوية على المدى القصير والبعيد.

● واكتشف الباحثون أن نسبة الجير انخفضت لدى الأشخاص الذين يستخدمون فرشاة الأسنان الكهربائية لمدة شهر واحد بنسبة ١١ % مقارنة بأولئك الذين يستخدمون الفرشاة اليدوية التقليدية. كما تراجع احتمال

إصابتهم بأمراض اللثة بنسبة ٦ % . وزادت هذه النسبة بعد ثلاثة أشهر من استخدام الفرشاة الكهربائية لتصل إلى ١٧ % .

● **التفريش المثالي:** الطريقة التي يستخدم بها المرء فرشاة الأسنان توازي أهمية نوع الفرشاة، وتتلخص في الأسلوب التالي:

○ ثبت الفرشاة على خط اللثة بزاوية مقدارها ٤٥ درجة. تأكد من ملائمة الفرشاة لسطح الأسنان واللثة. حرك الفرشاة بلطف إلى أعلى وأسفل مع تدويرها على سطح الأسنان الداخلي والخارجي.

○ كرر العملية نفسها على المجموعة التالية من الأسنان بحيث يتم تنظيف من ٢-٣ أسنان في كل مرة.

○ ضع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية عمودياً. حركها إلى أعلى وأسفل مستخدماً نصفها الأمامي.

○ ثبت الفرشاة على السطح الطاحن للأضراس وحركها إلى الأمام والخلف بلطف.

● أحسن معجون أسنان هو المعجون الذي يحتوي على عنصر «الفلورايد»، وبشكله يجعلكم تستمتعون باستخدام الفرشاة.... يراعى هذه الإرشادات عند اختيار المعجون الأمثل:

○ اختر المعجون المصنع من قبل شركة معروفة في هذا المجال، والمُعترف به من قبل المنظمات العالمية المعنية بالمواد الطبية، مثل: إدارة الدواء والغذاء (FDA) وجمعية الأسنان

الأمريكية (ADA). والأفضل أن تغير معجون أسنانك كل فترة، وذلك للاستفادة من مزايا جميع المعاجين المعترف بها، لأن كل منها له ما يميزه.

○ اختر معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد لقدرته على محاربة التسوس. يذكر أن المعاجين الخاصة بالأطفال تحتوي على تركيز منخفض من مادة الفلوريد المعروفة بتأثيرها الضار إذا تم بلعها، والأطفال غالباً لا يكثرثون لذلك.

○ اختر معجون الأسنان الذي تشعر طفلك بالرضا من مذاقه ورائحته عند استخدامه، وأكثر النكهات شيوعاً هي نكهة النعناع.

○ إذا لم يشعر طفلك بالراحة عند استخدام معجون الأسنان، أو تعرض للحساسية عند استخدامه جرب تغيير نوع المعجون واستشارة طبيبك .

○ اسأل طبيب أسنانك عن معجون الأسنان المناسب لأسنان طفلك، فبعض الأحيان قد تحتاج إلى معجون خاص بصحة اللثة، أو معجون خاص بالحساسية المفرطة.

○ ابتعد عن معاجين الأسنان المحتوية على تركيز عالٍ من مادة الصوديوم لورائل سولفيت (Lauryl Sulfate Sodium).

○ يجب علينا مساعدة معجون الأسنان، بمعنى أن نحسن ونزيد من مفعوله، ودعونا لا ننخدع! فالإحساس الشديد بالانتعاش قد

يوهمنا بمفعول خارق لمعجون الأسنان، الأمر الذي يدفعنا للاعتقاد بأننا نستطيع الاستغناء عن الفك الدقيق... حاشى وكلا. فيجب أن نستعمل المعجون دوماً على فرشاة جافة، ولزيادة مفعوله ينبغي أن ندعه لبعض الوقت (ثلاث دقائق على الأقل) في الفم قبل غسله بالماء.

● أعظم فوائد السواك «شجرة الأراك» ما نص عليه النبي -صلى الله عليه وسلم- في قوله: «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب»<sup>(١)</sup>. وقد قام علماء الطب الحديث بإجراء أبحاث على الأراك وتوصلوا إلى النتائج الآتية:

- ١- يحتوي السواك على العفص «حمض تينيك» ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات، وله استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم، كما يطهر اللثة والأسنان ويشفي جروحها الصغيرة ويمنع نزف الدم منها.
- ٢- يوجد في السواك مادة لها علاقة بالخرذل، وهذه المادة لها رائحة حادة وطعم حراق، وهو ما يشعر به الشخص الذي يستعمل السواك لأول مرة، وهذه المادة تساعد على الفتك بالجراثيم.
- ٣- إن تركيب هذا النبات هو ألياف حاوية على بيكربونات الصوديوم، المادة المفضلة لاستعمالها في المعجون السني «الصناعي» من قبل مجمع معالجة الأسنان التابع لجمعية طب الأسنان الأمريكية، حيث يستعمل كمادة سنية وحيدة تقي من العضويات المجهرية التي تتراكم في الأسنان.

---

(١) [صحيح] انظر حديث ٣٦٩٥ في صحيح الجامع الشيوطي/الألباني

٤- يحتوي السواك على مادة تمنع تسوس الأسنان، وقد ذكر ذلك أكثر من باحث في بحوث أعدت على الأراك، وقد أكدوا وجود مواد قاتلة للميكروبات في السواك.

٥- لو نظر إلى السواك لوجد أنه يتكون كيميائياً من ألياف السيليلوز وبعض الزيوت الطيارة وبه راتنج عطري وأملاح معدنية أهمها كلوريد الصوديوم «ملح الطعام»، وكلوريد البوتاسيوم وأكسالات الجير، فتحليل السواك يظهر أنه فرشاة طبيعية قد زودت بأملاح معدنية ومواد عطرية تساعد على تنظيف الأسنان، أو بمعنى آخر كأنه فرشاة طبيعية زودها الله تعالى بمسحوق مطهر لتنظيف الأسنان ومنع تسوسها.

وللسواك مزايا تجعله يفوق الفرشاة والمعاجين التي نستعملها، فخيوط السواك مرنة وكثيرة تمكنه من التغلغل في ثنايا الأسنان، والسواك به مادة مطهرة ومواد قابضة تعالج صديد اللثة وتقتل بعضاً من ميكروباتها وسمومها.

#### • للاستفادة المثلى من السواك:

- اختيار السواك الرطب، لأنه يكون محتفظاً بالمواد الحيوية، ويسهل مضغه فلا يسبب جروحاً باللثة المحيطة بالأسنان.
- يستحسن أن يكون طول السواك ١٥ سنتيمتراً وقطره سنتيمتر واحد، وبعد تنظيفه تزال قشرته الخارجية عن أحد طرفيه ثم يدق بواسطة آلة حادة أو يمضغ بالأسنان، حتى تظهر الألياف المكونة له. يذكر أن باحثين من جامعة نواكشوط أكدوا أن

عملية مضغ السواك تعادل تمامًا التطبيق الموضعي للفلورايد على الأسنان، وبعد أن تبرز الألياف التي تشبه إلى حد كبير الفرشاة يصبح السواك جاهزًا لتنظيف الأسنان.

○ تتم عملية تنظيف الأسنان بتمرير السواك على كل سن واحدة بعد الأخرى، والضغط بقوة بعض الشيء أثناء تمرير السواك من أعلى السن إلى أسفلها، ثم العودة إلى الأعلى، ولا ضرر في إعادة العملية مرة واثنين وثلاث، وبعد عملية التنظيف يفضل إبقاء السواك داخل الفم فترة ومضغه عدة مرات للاستفادة من مكوناته المفيدة لأنسجة الفم والأسنان، ولزيادة إفراز اللعاب الذي يفيد في تنظيف الأسنان وفي التخفيف من الوسط الحمضي داخل الفم.

○ بعد الاستخدام ينظف طرف السواك ويجفف ويوضع في غلاف نظيف خاص به، ويتكرر استعمال السواك حتى إذا ضعف وتآكلت أليافه يقطع هذا الجزء ويستعمل جزء آخر.

● أحياناً - وخاصة عندما نتواجد خارج المنزل - قد لا تتسنى لنا الفرصة لتفريش أسناننا بالمعجون، فيمكن الاستعاضة عن ذلك بمضغ العلك الذي لا يحتوي على السكر، ويفضل المدعم بالفلورايد أيضاً... ليس علينا سوى مضغه لمدة خمس دقائق بعد الوجبة، حيث أن عملية المضغ بحد ذاتها تساهم في تنشيط إفراز اللعاب الذي يعتبر منظم جيد للأسنان.

- من ناحية النظافة تعد غسولات الفم ورقة رابحة إضافية، لكن ليس ضروريا استخدامها ما لم نكن نعاني من مشاكل في الأسنان.  
إن غسولات الفم تعتبر من المثبطات الكيميائية للبلاك، وتحافظ على صحة الفم، وتمنع أمراض اللثة. ومن أشهرها غسولات «الكلور هيكسيدين» المتوفرة بتركيز ٠.٢ % ولكن من عيوبها اللون البني الذي يصبغ الأسنان والحشوات واللسان بعد استعمالها لفترة، أيضا قد تسبب ضعف في حاسة على التذوق.  
ويوصى عموما باستعمال الغسول عند أصحاب أجهزة التقويم أو الذين يعانون من أمراض في الأسنان أو الفم.
- يعد استخدام خيط تنظيف الأسنان مهماً. فهو يمثل أهمية غسيل الأسنان لأنه يدخل بين الأسنان بينما لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول هذه المناطق.
  - استخدم خيط تنظيف الأسنان مرة واحدة بعد غسيل الأسنان إما في الصباح أو في المساء.
  - استخدم أي نوع من خيوط الأسنان التي تحبها. يعتبر الخيط المصنوع من الشمع الأسهل في الاستخدام.
  - يجب أن يكون الخيط بطول ٢٥-٣٠ سم، ومن ثم اطو الخيط حول إصبعي يديك الأوسطين مع ترك ما يقارب ٥ سم منه للتنظف بها.

○ امسك الخيط بحيث يكون مشدودا بين إصبعيك الإبهام والسبابة ثم حركه بلطف ذهابا وإيابا بين الأسنان.

○ قم بعد ذلك بثني الخيط حول قاعدة كل سن، وتأكد من وصوله إلى حدود اللثة. وكن حريصا على أن لا تطبق فكيك أثناء عملية تنظيفك لأن ذلك قد يؤدي إلى قطع أو خدش أنسجة اللثة الرقيقة.

○ عندما تنتقل لتنظيف منطقة أخرى بين أسنانك، عليك التأكد من تبديل الجزء المستعمل سابقا من الخيط بأخر نظيف.

○ عند الانتهاء من عملية التنظيف، استخدم الحركات ذاتها ذهابا وإيابا لإخراج الخيط من بين الأسنان.

● حليمات اللسان هي بمثابة مأوى للبكتيريا تتكدر فيها، ومن هنا زيادة احتمال الإصابة بالتلوث ورائحة الفم الكريهة، ولذلك ينبغي فرك اللسان من الخلف إلى الأمام مرة واحدة في اليوم على الأقل، والأفضل قبل الخلود للنوم سواء بواسطة مكشطة صغيرة خاصة (متوفرة بالصيدليات) أو بواسطة فرشاة الأسنان العادية.

## أمراض اللثة ... إليك الحل

مرض اللثة يأتي غالبا نتيجة للبكتيريا التي تتكاثر في طبقة «البلاك» الموجود على الأسنان، والبلاك عبارة عن طبقة عديمة اللون من مخلفات الغذاء تتراكم على سطوح الأسنان بعد ساعتين من تناول الطعام، ويستطيع المرء أن يتحسس هذه الطبقة بواسطة لسانه عند تمرير اللسان على سطوح الأسنان الخارجية، حيث يشعر بطبقة خشنة تتوضع على هذه السطوح،

وإذا لم تزال هذه الطبقة بالفرشاة فأنها تتصلب وتتكلس، وتخشن سطح السن وتلتصق به، وعندما تتكاثر البكتيريا في هذه الطبقة فإن السموم الصادرة عنها تسبب تورم اللثة واحمرارها ونزيفها فيما يعرف بـ «التهاب اللثة»، وإذا لم يعالج فإن اللثة تبتعد عن الأسنان وعندها تتكون الجيوب التي تتكاثر بها البكتيريا، ومن ثم تسبب إتلاف في الأنسجة وعظام الفك، وقد يتسبب ذلك في سقوط الأسنان... ولا تقتصر أمراض اللثة على الفم فقط، بل إنها قد تتسبب في أمراض القلب وتضر مرضى السكر والمرأة الحامل أيضا.

علامات هامة

الملاحظ في أمراض اللثة أنها تتفاقم في أغلب الأحيان بدون ألم وبدون أعراض واضحة، لذلك علينا الاهتمام جدياً في حال ملاحظة إحدى العلامات التي تشير إلى وجود مشاكل خفية باللثة وهي: نزف اللثة أثناء التفريش. لثة حمراء متورمة أو رخوة. تباعد اللثة عن الأسنان. رائحة فم كريهة. وجود قيح بين الأسنان واللثة. تباعد بين الأسنان. تغيير في إطباق الأسنان. عدم ثبات الأجهزة المتحركة. ألم.

التهاب اللثة

التهاب اللثة هو أولى مراحل مرض اللثة، الذي قد يتطور إلى التهاب متقيح يظهر على شكل رائحة كريهة جدا ونفاذة تظهر من فم المريض، ويحدث النزيف هنا تلقائياً أو عند اللمس الخفيف حيث تكون اللثة حساسة جدا لأقل لمسة، وهي بالتالي تسبب ألما فظيعا.

أما «البورييا» فهي التهاب مزمن بأنسجة اللثة، وينتج عن هذه «البورييا» جيوب حول جذور الأسنان التي تصيبها، وتخرج من هذه الجيوب مواد صديدية تجعل طعم الفم مرا، ويجد الشخص ألماً فظيماً عند مضغ الطعام.

أسباب أخرى لنزيف اللثة

● نزيف اللثة في أيام الحيض: يزداد إذا ما أهملت نظافة الفم إلى حد إصابة اللثة بالالتهاب البسيط المزمن. بل إن إصابة اللثة بهذا الالتهاب البسيط قبل فترة الحيض يجعل نزيف اللثة شديداً عندما تأتي هذه الفترة. حيث أن اللثة أيام الحيض تزداد حمرتها وتتورم قليلاً وقد تكون مصدراً لبعض الآلام للمريضة، وينتهي عادة هذا النزيف بانتهاء فترة الحيض، كما أن الاضطرابات الهرمونية قد تكون السبب في نزيف اللثة أيام الحيض، ولذلك فإن علاج المريضة بواسطة أخصائية هرمونات قد يصبح ضرورة لازمة، ولكن هذا يجب ألا يحدث إلا بعد أن تقوم طبيبة الأسنان بإزالة كل الأسباب الموضعية في الفم التي تسبب نزيف اللثة، لأن إزالة هذه الأسباب أحياناً يكون كافياً كعلاج للمريضة.

● نقص فيتامين (ج/ C): مظاهر نقص فيتامين (ج) لا تظهر في الفم إلا إذا كانت هناك عوامل مشجعة مثل الرواسب الجيرية وإهمال نظافة الفم. كما أن نقص فيتامين (ج) لو استمر أكثر من ستة أشهر فإنه قد يستطيع في النهاية إحداث نزيف اللثة.

• كل أمراض الدم قد تسبب نزيف اللثة. وهذا النزيف قد يكون بسيطاً، ولكنه أحياناً يكون شديداً جداً لا يمكن إيقافه إلا بصعوبة بالغة، وقد يحدث تلقائياً أو عند أقل ضغط على اللثة.

متاعب لا حد لها

يؤكد الباحثون والأطباء حالياً أن أمراض اللثة ليست أمراً يمكن الاستهانة به، فقد بينت الأبحاث الأخيرة أن أمراض اللثة تساهم في الإصابة بأمراض السكر والأوعية الدموية والجلطة الدماغية وهشاشة العظام وبعض أنواع السرطان، وربما حتى المساهمة في الإصابة بمرض الزهايمر في الكبر.

فقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة الحادة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض الأوعية الدموية. بسبب تأثيرها السلبي على وظيفة جدران الأوعية الدموية، حيث يمكن أن تدخل الإفرازات الجانبية للالتهابات البكتيرية إلى مجرى الدم وتحفز الكبد على إفراز مادة «سي- كريتيف بروتين» التي يعتقد أنها مسئولة عن الإصابة بالتهابات في الشرايين، وعن تشكل الجلطات الدموية.

ومن ناحية أخرى فإن البكتيريا الموجودة في «البلاك» تفرز مواد سامة تحفز جهاز المناعة على إفراز مواد كيميائية تدعى «سايتوكينز» والتي يؤدي إفراز كميات كبيرة منها للإصابة بالتهابات حادة، وإلحاق الضرر بالأنسجة في مناطق مختلفة من الجسم. وتعتبر الالتهابات بشكل

عام - بغض النظر عن الطريقة التي بدأت بها - عاملا رئيسا في تطور عدد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب وبعض أنواع السرطان. ووجد الباحثون أيضا روابط بين أمراض اللثة ومرض السكري، فعادة ما يعاني مرضى السكري من أمراض في اللثة أكثر من غيرهم، كما أن الأبحاث تبين أن مشاكل اللثة تبدأ عندهم في أعمار مبكرة نسبيا. وأن وجود أمراض اللثة يزيد في الوقت الذي يبقى خلاله سكر الدم مرتفعا، لكن المرضى الذين يتلقون علاجات جيدة للثة والفم يستجيبون بشكل أفضل لعلاجات مرض السكري .  
لصحة صفلك

• يمكن تلافي مثل هذه الأمراض بانتقاء نوعية الغذاء والإكثار من الأطعمة الخشنة التي تساعد على تدليك اللثة، كالخضراوات والخس والفواكه والجزر والتفاح، كما يساهم تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (هـ/ E) وفيتامين (ج/ C) في مساعدة الجسم على تعويض الأنسجة التالفة، وتشمل الأطعمة المحتوية على فيتامين (هـ): زيوت الخضراوات، المكسرات، الخضراوات الورقية الخضراء. أما الأطعمة المحتوية على فيتامين (ج) فتشمل: الليمون، البرتقال، البروكلي، البطاطا.

• يجب الإقلال ما أمكن من تناول الأطعمة والحلويات اللزجة والسكريات التي تلتصق على الأسنان بسهولة، وتتفسخ بسرعة، وتساعد على تشكل الترسبات القلحية.

- الإسراع بتنظيف الأسنان بالفرشاة والمضمضة بعد تناول مثل هذه الأطعمة مباشرة، بالإضافة إلى العناية اليومية بالفم والأسنان.
- يجب زيارة عيادة طبيب الأسنان بشكل منتظم ودوري كل ستة أشهر، وعدم انتظار مضاعفات المرض. وهنا يأتي دور طبيب الأسنان في الكشف المبكر لأية إصابة في السن أو اللثة، والعمل على إجراء المعالجة الوقائية قبل أن يستفحل الداء، وبالتالي تتطور المعالجة وتزداد تكاليفها.
- الذين يستعملون فرشاة الأسنان يجب أن ينتبهوا إلى حقيقة هامة، وهي أنهم يجب ألا يستعملوا فرشاة الأسنان بقسوة أبداً، لأن القسوة في استعمال فرشاة الأسنان تجعل اللثة تنزف نزفاً شديداً، لأن فرشاة الأسنان حينئذ تحدث تسليخات وجروحاً في اللثة بدلاً من أن تعمل التدليك اللازم إذا ما استعملت بطريقة هادئة بطيئة.
- هناك اعتقاد سائد بين البعض بأن وضع الأسبرين مباشرة على مكان الإصابة أو الالتهاب في اللثة يكون نافعا ومفيدا لعلاجها، وهذا بعيداً كل البعد عن الصحة.. فكل ما يفعله المريض هو إضافة مزيد من الإحساس بالحرقة على أنسجة اللثة، فيجب عدم تجربتها هذه الوصفة على الإطلاق.



## معايير الأمان والسلامة

- سلامة أطفالنا أهم أولوياتنا
- أبي الحبيب ... أرجوك لا تؤذيني بسيجارتك
- أمراض الكمبيوتر الخطر القادم !!
- أضرار المحمول ... نصدق أو لا نصدق ؟!
- الحيوانات المنزلية بين القبول والرفض



## سلامة أطفالنا أهم أولوياتنا

تحيط الأخطار بالأطفال في كل زمان وفي كل مكان، وتعتبر سلامتهم من أهم أولويات التربية البدنية السليمة، وهي من الأمور التي لا تنتهي عند حد أو عمر معين... إن الخطأ الذي يقع في ثانية قد يجلب لنا سنيًا من الألم والندم، لذا يجب أن ينتبه الآباء للأخطار المحتملة لكي يتمكنوا من توفير الحماية اللازمة لأطفالهم من الأشياء التي لا يستطيع الأطفال حماية أنفسهم منها حتى سن معينة. مع مراعاة أن الحد من غريزة الفضول لدى الطفل وحببه للاستكشاف بقولنا: «لا تفعل ذلك» أو «لا تلمس ذلك» وتكرار هذه الأوامر بشكل دائم قد لا يكون شيئاً صحياً لنمو الطفل البدني والعقلي.

لذلك فإن أفضل طريقة هي أن نحاول توقع كل ما يمكن أن يؤدي الطفل ونعمل جاهدين على تجنبه سواء في البيت أو خارجه، وهذا يتوقف على النظر إلى العالم المحيط كما يراه الطفل وليس كما نراه نحن. قواعد عامة لسلامة الطفل

- توخي دوما الحذر، وحذار من قصر إجراءات السلامة على مجرد مراقبة الطفل عن قرب والاكتفاء بمتابعته بالنظر، لأن الأخطار التي تتهدد

سلامة الطفل تتغير بتغير عمره، فهو يكتشف ميدانا جديداً للمغامرة والاكتشافات كل ثلاثة أشهر تقريباً.

• إعادة تنظيم المنزل داخلياً بحيث يصبح من الصعب على الطفل الوصول إلى الأشياء الثمينة أو الخطرة. فنتأكد من أن منزلنا مرتب وآمن من وجود أشياء يمكن أن تشكل خطورة لأطفالنا. ونحاول أن نجلس على الأرض في وسط كل غرفة لنعرف كيف تبدو تلك الغرفة في عيون الأطفال، مع النظر إلى الأشياء التي يمكن أن تثير الانتباه والتفكير في طريقة جعلها آمنة، ومحاولة إبقاء الأدراج والخزانات مغلقة والتي تعتبر مستودعاً لأدوية أو ثقاب الكبريت أو سكاكين أو مقصات...الخ.

• يجب حفظ القمامة في حاويات مغلقة، ولا نترك أكياس النايلون الفارغة في المنزل تفادياً لعمليات الاختناق، لأن الطفل قد يحاول إدخال رأسه في الكيس!!

• لا نضع المشتقات البترولية أو مواد التنظيف، مثل: «ماء جافيل» أو «الكلورينا» أو «حمض الخل» في أوان توشي بأنها معدة للشرب، مثل: زجاجات المياه الغازية أو أكواب الماء، لأن الطفل سيظن أنها للشرب، وقد يحاول ذلك فعلاً! لذلك كل هذه المواد يجب أن توضع في علبيها الخاصة، أو في إناء محكم الإغلاق، وفي مكان بعيد عن متناول يد الطفل، ويكتب عليها بخط أحمر أنها مادة خطيرة.

• يجب علينا الاحتفاظ بعدد من الأدوية في المنزل لاستعمالها في الحالات الطارئة، خاصة ليلاً حيث لا يمكن الاتصال بالصيدلية بسهولة.

على أن نحفظ تلك الأدوية في مكان واضح لنجدها بسهولة إذا ما احتجناها. ومن المهم أن لا نمزج الحبوب أبداً في نفس العلبة، وأن نبقي كل الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال في خزانة مقفلة إذا أمكن. وعلينا أيضاً توفير أدوات إسعافات أولية، وحفظها في صندوق نظيف وجاف ومحكم الإغلاق، ووضعها حيث يسهل تناولها عند الطوارئ.

- الاحتفاظ بأرقام هواتف الإسعاف ومراكز مقاومة التسمم.  
المطبخ مسرح الحوادث

كثيرة هي الحوادث المأساوية التي يتعرض لها فلذات أكبادنا في البيت وخصوصاً المطبخ، ووفقاً لما تشير إليه الدراسات فإن هذه الحوادث يمكن الوقاية منها وتجنبها ببذل أهل المزيد من الانتباه والحرص على سلامة أطفالهم.

- منع الطفل من دخول المطبخ بمفرده، لأن المطبخ مليء بالأدوات التي تهدد سلامة الأطفال ابتداءً من السكاكين بأنواعها وانتهاءً بالصحن والأكواب القابلة للكسر، وأفران الغاز والأدوات الكهربائية التي باتت تحتل حيزاً لا بأس به في مطابخنا.

- لا تدعي طفلك يلعب تحت أقدامك أثناء تواجدك في المطبخ، وعند القلي يجب تطبيق إجراءات احترازية صارمة داخل المطبخ، لأن الزيت الساخن يتطاير منه رذاذ قد يتعرض له الطفل فيؤذي، كما يمكن أن يحدث ما هو أسوأ من ذلك، ولا تقومي عزيزتي الأم بحمل طفلك أثناء تحضير الطعام خاصة الحار منه.

- احتفظي بالأشياء القابلة للكسر في الأرفف العلوية، وضعي الأشياء البلاستيكية في الأرفف السفلية. واستخدمي الأطباق والأكواب الغير قابلة للكسر في تقديم الطعام والشراب للأطفال.
- ابعدي الأجهزة والأدوات الكهربائية الخاصة بالتقطيع أو الفرغ عن متناول يد الأطفال حتى لا يعبثوا بها.
- يجب وضع أواني الطهي فوق الموقد بحيث تكون أيديها بعيدة عن النار، وبعيدة عن حافة الموقد الخارجية، حتى لا تستهوي الطفل فيجذبها، وحتى لا يصدم بها الكبير أيضا أثناء تحركه أمام الموقد.
- لا تضعي غطاء للطاولة إذا كان لديك طفل أقل من أربع سنوات، واحرصي على وضع الأواني بعيداً عن حواف الطاولة، خاصة إذا كان فيها أطعمة ساخنة، إذ تكفي ثلاثة ثوان لإصابة الطفل بحرق من الدرجة الثالثة إذا سكب عليه ماء أو سائل بدرجة ٦٠ مئوية. الحمام والمراقبة الصارمة
- لا تدعي الطفل يغلق باب الحمام بالكامل بينما هو بالداخل، بل يكفي فقط موازنة الباب، كما يجب أن يكون باب الحمام من النوع الذي يمكن فتحه من الخارج حتى تتمكني من فتحه إذا ما أغلق من الداخل.
- حافظي على جفاف أرضية الحمام حتى لا ينزلق الأطفال.
- ضعي في البانيو وعلى أرضية الحمام الأرضيات المطاطية الواقية من الانزلاق، ويجب تزويد البانيو بمساقات حتى يمسك بها الصغير أثناء

استحمامه فلا تزل قدمه، مع الحرص على عدم ارتداء الأطفال أحذية ناعمة النعل عند دخول الحمام خوفاً من الانزلاق.

- يجب الانتباه جيداً وعدم إغفال العين ولو لبرهة قصيرة عن الطفل وهو في حوض الاستحمام. ولا تحاولي أبداً ترك الطفل للرد على الهاتف أو فتح الباب ولو لبضع ثواني، فقد تكون هذه الثواني كافية ليغرق الطفل في الماء، ويجب ألا يغري الأم انقطاع الطفل عن البكاء أو عدم طلب الأشياء المختلفة باللعب بالماء، وإبقائه في الحمام وحده، لأن ضريبة صمت الطفل وراحة الأم قد يدفعها الاثنان معا فيما بعد.

- راقبي درجة حرارة سخانات الماء بالمنزل، وتأكدي من أنها بعيدة عن وصول الأطفال لها. ولا تدعي الأطفال دون الخامسة يستخدمون حنفية الماء الساخن.

- كوني حريصة على وضع الغطاء فوق قاعدة دورة المياه، مع غلق باب الحمام دوماً لتفادي الغرق، وعدم تخزين مياه في أوعية كبيرة قد يسقط فيها الطفل فيغرق.

- تأكدي باستمرار من سلامة غلق باب الغسالة الأوتوماتيكية أثناء عملها، حيث أن العطل فيها وارد، وقد يحدث أن يفتحها الأطفال فيصابون بالضرر.

- لا يجب إدخال المدفئة الكهربائية المتنقلة إلى الحمام.  
البيت صديق طفلك

- لا تترك مع صغار الأطفال اللعب التي بها قطع صغيرة لتفادي بلعها، وكذلك الأزرار والدبابيس والعملات المعدنية الشائع بلعها من الأطفال.
  - علمي الأطفال أن يبتعدوا عن شاشات الأجهزة الضوئية «التلفزيون» مسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار على الأقل، والابتعاد عن «شاشات الكمبيوتر / الأتاري» مسافة كافية مع وضع الفلتر الضوئي أمامهما للأهمية، وكذلك خفض أصوات الأجهزة السمعية للحد المعتدل مع تجنب استعمال سماعات الهمفون.
  - يجب استخدام حاجز للوقاية من نار المدفئة، وحواجز على مدخل المطبخ إن كان لا يوجد به باب، وعلى الدرج خاصة إذا بدأ الطفل بالحبو أو المشي.
  - عدم وضع كرسي أو أي منضدة بجانب الشبابتك حتى لا يحاول الطفل تسلقها والوقوف على النوافذ، وكذلك عدم وضع كرسي في البلاكونات حتى لا يتسلق الطفل لمشاهدة الطريق.
  - استخدم غطية بلاستيكية لسد أكباس الكهرباء.
  - ثبتي المكتبة وقطع الأثاث الغير الثابتة بمسامير في الحائط.
  - افصلي الأجهزة الكهربائية عن التيار عندما لا تكون قيد الاستخدام، مع ضرورة لف الأسلاك ووضعها بعيداً عن الطفل.
- سلامة أطفالنا في المدارس

المدرسة كالمنزل بالنسبة للطفل، فهو يقضي معظم نهاره فيها، ولا بد من توفير سبل الأمن والسلامة في المدرسة كما في البيت، وهذا يقتضي وجود طفايات الحريق في المدرسة، وتعليم الأطفال على كيفية استخدامها، ويجب أن تكون الأبواب في المدارس سهلة الفتح وغير قابلة للانغلاق النهائي، وحررة الفتح باتجاه الخروج، كما يجب تزويد الفصول وممرات المدارس بكاشفات الدخان وأجهزة إنذار وإطفاء الحريق، ويجب أيضاً وجود عدة مخارج في المدرسة يمكن استخدامها في حالة حدوث طارئ، وتدريب الطلاب على عملية الخروج من غرف الفصول بطريقة منظمة ومدرسة، ومن المهم جداً مراقبة الطلاب ومنعهم من العبث بأجهزة التكييف ومفاتيح الأنوار والكهرباء، وإبعاد كل المواد القابلة للاشتعال من الممرات وغرف الدراسة.

### أبي الحبيب ... أرجوك لا تؤذيني بسجارتك

مدى حساسية الأطفال لدخان التبغ يجب أن تأخذ منا اهتماماً خاصاً وحيزاً كبيراً، فالجهاز التنفسي للأطفال أصغر وأجهزتهم المناعية أضعف، كما أن الأطفال نتيجة لصغرهم يتنفسون بشكل أسرع من البالغين، وهذا يجعلهم يستنشقون كميات أكبر من المواد الكيميائية الضارة لكل كيلوجرام من وزنهم مقارنة بالبالغين في الوقت نفسه.

حملت دراسة حديثة نشرتها «المجلة الطبية البريطانية» تحذيرًا مفاده أن الأطفال الذين يتعرضون لدخان التبغ البيئي من خلال التدخين السلبي (أي وجودهم على مقربة من أشخاص مدخنين) يواجهون خطرًا أعلى للإصابة بسرطان الرئة عندما يصلون إلى مراحل البلوغ والشباب.

وأوضح الباحثون أن الأطفال الذين تعرضوا للتدخين السلبي على نحو يومي ولساعات كثيرة، واجهوا خطر الإصابة بسرطان الرئة عندما كبروا أعلى بأربع مرات تقريبًا من الذين نشئوا في بيئة صحية خالية من التدخين، وأظهرت الدراسة أيضًا أن الأطفال الذين تعرضوا للتدخين السلبي عدة مرات أسبوعيًا، واجهوا خطرًا أعلى بمرة ونصف للإصابة بسرطان الرئة مقابل مرتين عند من تعرضوا للدخان يوميًا ولكن لساعات أقل.

ووجد الباحثون بعد متابعة أكثر من ٣٠٣ آلاف شخص في أوروبا لم يدخنوا أبدًا، أو توقفوا عن التدخين لعشر سنوات على الأقل، وسجل ١٢٣ ألفًا منهم تعرضًا سابقًا للتدخين السلبي تمت متابعتهم لمدة سبع سنوات. أن ٩٧ شخصًا من الذين تعرضوا للتدخين السلبي في طفولتهم ولم يدخنوا أبدًا أصيبوا بسرطان الرئة، وعانى ٢٠ آخرون من سرطانات تنفسية كسرطان الحنجرة، وتوفي ١٤ منهم بسبب مرض الرئة الانسدادي المزمن خلال فترة المتابعة.

وتدعم هذه الدراسة ما أظهرته الدراسات السابقة عن خطورة التدخين السلبي وتأثيراته السلبية ودوره في الإصابة بالأمراض السرطانية الخبيثة.

كما أخضع الباحثون في ولاية «بادن فورتمبيرج» الألمانية بين ١٩٧٧-١٩٩٨م ما مجموعه ٨٥٠٠ طفل من المدخنين السلبيين، ممن يعيشون في كنف عائلات مدخنة، إلى فحوصات سريرية دقيقة، وثبت لهم من خلالها أن قابلية هؤلاء الأطفال للإصابة بالسعال في الخريف والشتاء ارتفعت بنسبة ٢٣-٥٥٪ بالمقارنة مع أطفال غير المدخنين.

كما ثبت أيضاً أن أطفال المدخنين يصابون بالتهابات المجاري التنفسية ١٤-٢٥٪ أكثر من أطفال غير المدخنين. وبدأت الصورة هنا بأفطع ما تكون حينما شمل الفحص الصبيان المدخنين، إذ أثبتت الفحوصات أن نسبة التهابات الجهاز التنفسي عند الأطفال المدخنين ترتفع بأكثر من ٥٠٪ عن نسبتها بين الأطفال غير المدخنين. أما نسبة الإصابة بالسعال عند المدخنين فتبلغ عشرة أضعاف نسبتها بين غير المدخنين!

وتفيد الإحصائيات أن أكثر من ٣٨٦ مليون لفافة تبغ تدخن في ألمانيا يومياً. والدخان الذي ينبعث من كل سيجارة يحتوي على أكثر من ٤٠٠٠ مركب كيميائي ضار بالصحة، ومن بينها مواد مسرطنة. ولا يقتصر الضرر على المدخنين وحسب، إنما على غير المدخنين.

وترى السلطات الصحية المسؤولة طبقاً لدراساتها أن نصف الأطفال في ألمانيا يعيشون في أسر يكون الأب أو الأم أو كلاهما من المدخنين. والمشكلة الخطيرة هنا هي أن جسم الأطفال الصغار والرضع حساس جداً إزاء النيكوتين بصورة لا تقارن مع أجسام البالغين. ذلك أن أعضاء

الجسم ونظام المناعة لدى الأطفال تكون في مرحلة النمو ولم تنضج بعد، وهي غير قادرة على تنقية نفسها من النيكوتين والمواد الضارة.

وعلاوة على ذلك فإن عملية التمثيل الغذائي والأيض تكون في جسم الأطفال ذات وتيرة أعلى مما هي لدى البالغين، وهم يستنشقون كمية أكبر من المواد الضارة نسبة إلى أجسامهم الصغيرة الغضة.

الدكتورة «مارتينا لانجر» من المعهد الألماني لأبحاث السرطان في هايدلبرغ، تحدثت عن الدراسة التي تناولت هذا الموضوع، وقالت: «لقد درسنا مسألة ماذا يحدث للأطفال الذين يدخنون سلبياً في ألمانيا، وثبت أنهم يمثلون نصف عدد الأطفال أي ما يربو على ٦ ملايين طفل».

ولم تقتصر الدراسة على النتيجة الإحصائية وحسب، بل تخللتها أبحاث طبية ومعالجة لمعلومات عن صحة عد كبير من الأطفال في سن مختلفة ممن تعرضوا للتدخين السلبي.

الدكتورة «مارتينا لانجر» تقول: (لقد وصلنا في الأبحاث إلى نتائج تشير الصدمة، إذ يجب أن ننطلق من أن التدخين السلبي خطر على الأطفال أكثر مما هو على الكبار البالغين. وعندما يدخل الدخان إلى غرفة المنزل تمتصه الجدران والأثاث والسجاد. وهذه المواد السامة -وبعضها مسرطن- تبقى هناك على الرغم من التهوية المستمرة، ثم تتراكم وتزداد مع كل نفثة تدخين. وبالطبع الأطفال يعانون بالدرجة الأولى لأنهم يعيشون في السنوات الأولى أكثر من ٨٠٪ من الوقت في داخل الغرف).

وعن أبرز الأمراض التي تصيبهم جراء ذلك، تحدثت الدكتور «مارتينا لانجر» وقالت: «أثبتت الأبحاث أن حالات الموت المفاجئ للرضع لها علاقة ما بالتدخين السلبي، إذ إن ما يتراوح بين ٣٠-٥٠٪ من الأطفال المتوفين كانوا من المدخنين السلبيين. كما يسبب التدخين السلبي التهابات مزمنة في الأذن الوسطى والتهابات الرئة (كالربو) إضافة إلى إعاقة في نمو الرئتين وتسوس الأسنان وفرط الوزن والتغيرات السلبيه في السلوك كالعداية وما إلى ذلك. كما أن الحاملات المدخنات يتعرضن أكثر إلى الولادة المبكرة، وإنجاب أطفال يعانون من نمو غير سوي في بعض أعضائهم وغير ذلك».

كما حذر باحثون مختصون من أن الأطفال الذين يتعرضون لدخان التبغ والسجائر في المنازل والمدارس والبيئة المحيطة بهم أقل ذكاء، وأضعف في المهارات الإدراكية والذهنية، خصوصاً فيما يتعلق بالقراءة والحساب.

وأوضح الباحثون أن التدخين السلبي أضعف أداء الأطفال، حيث سجلوا درجات متدنية في الاختبارات الذهنية، والمهارات العقلية، المخصصة لتقويم مستويات تركيزهم واستيعابهم. وقام هؤلاء الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة «منظور الصحة البيئة» بقياس مدى التعرض البيئي لدخان التبغ، والتعرض للتدخين السلبي. ووجد الباحثون أنه كلما كانت مستويات التعرض لدخان السجائر أعلى كان معدل الضعف في القراءة والقدرة على التحليل أكبر، فالزيادة المتوسطة في التعرض أضعفت

أداء الأطفال في اختبارات القراءة بثلاث نقاط، وفي اختبارات الحساب بمقدار نقطتين.

وأثبتت الدراسات الطبية أيضاً أن النيكوتين يعزز نمو البكتيريا التي تعتبر من أهم أسباب تسوس الأسنان. ويبدو أن العامل المغذي للبكتيريا في النيكوتين هي مادة «كوتينين» التي تضر بدورها بمادة الأسنان. وتقول الدراسة: (إن ضرر كوتينين على أسنان الأطفال أكثر من ضررها على أسنان البالغين لأن أسنانهم لبنية. وبالأرقام فإن الأطفال الذين يدخنون سلباً مع والديهم يعانون أكثر من غيرهم من تسوس الأسنان. وعزت الدراسة ٢٧٪ من حالات تسوس أسنان الأطفال التي لم يتم علاجها، و ١٤٪ من حالات تسوس الأسنان التي جرى علاجها إلى التدخين السلبي للأطفال).

ومما يؤيد هذا الرأي ويكمله ما أكدته دراسة أمريكية حديثة من أن النيكوتين لا يلون أسنان المدخنين فقط بالأسود، وإنما يلون أسنان أطفالهم أيضاً ممن يدخنون قسراً مع ذويهم سلباً. ويؤدي التراكم (السلبي) للنيكوتين على أسنان الأطفال إلى الإضرار بيمينائها وزيادة مخاطر تسوسها.

وخلاصة القول إن كل هذه الإصابات والمشكلات الصحية والسلوكية التي يتعرض لها الأطفال بسبب التدخين السلبي يمكن تفاديها تماماً، وهذا ما يجب أن ينتبه إليه جميع النساء اللاتي يفكرن في الإنجاب بالإقلاع عن التدخين قبل فترة كافية من الحمل، والأمر ذاته ينطبق على آباء المستقبل

موسوعة الطفل

---

وعلى آباء الحاضر ألا يتأخروا أبدًا في الإقلاع عن التدخين من أجل صحة أطفالهم.

## أمراض الكمبيوتر الخطر القادم !!

أصبح الكمبيوتر في وقتنا الحاضر يشكل الجسر الرابط بين الإنسانية وباقي أساسيات الحياة العصرية، لدرجة أنه بات الحكم على رقي الحضارات أو تخلفها. وبلغت أهميته ما لم يبلغها أي جهاز آخر عرفته الإنسانية، ورغم الفوائد الكبيرة والعظيمة لجهاز الكمبيوتر إلا أنها لا تعني أنه لا يوجد له أي أخطار أو أضرار يمكن أن تؤثر على الشخص الذي يتعامل معه، فهذا الجهاز وكأي شيء آخر إذا استخدم بطريقة غير صحيحة وبدون ضوابط فسيؤدي إلى أضرار ومخاطر على صحة المستخدم، مما يحتم علينا إعادة النظر في طريقة تعاملنا مع هذا الجهاز، ويستوجب علينا أيضا فهم الطريقة المثلى لإصابات الضغط المتكرر

إصابات التوتر والضغط المتكرر أصبحت منتشرة بسبب الإفراط في استخدام الكمبيوتر، وعندما كان الإنترنت في بداية عهده شرع جيل جديد من مستخدمي الكمبيوتر العمل عليه فترات تصل إلى ١٥ ساعة في الجلسة الواحدة.. وعند ذلك بدأ أمر غريب يحدث؛ إذ شرع بعض الموظفين يشكون من آلام لا تزول .. بل بدت وكأنها باتت تسير من سيئ إلى أسوأ.

وبات الآن معروفا حدوث «إصابات التوتر والضغط المتكررة» التي تشتمل على متلازمة النفق الرسغي (نوع من الالتهابات العصبية في معصم اليد، نتيجة تكرار أداء حركات يدوية معينة)، وظاهرة «الإبهام العليقي»،

وتشمل أعراضهما عموماً: الخدر والألم والإحساس بالحرقنة والتورم وإحساس بتنميل في الأصابع أو اليدين أو الرسغين أو الذراعين.

والسبب هو التكرار؛ إذ تبين أن أجسامنا غير مصممة للقيام بالعمليات ذاتها مرة تلو الأخرى.. فأجسامنا كعقولنا تهوى الاختلاف؛ أي الحركات المختلفة والمتباينة، فتكرار الحركة مرات عدة كتحريك الرسغ من جانب إلى جانب لدى استخدام الماوس يجعل جسدك يرد على ذلك بعضلات ملتهبة وإحداث أضرار في المفاصل مع ظهور آلام مستمرة.

والدفاع الأفضل في هذا السبيل لتفادي الحركات المستمرة هو الجلوس على المقعد أمام الكمبيوتر بطريقة صحيحة، وأخذ فترات من الراحة وتحريك الجسم وبسطه، ويتفق خبراء الصحة على ضرورة أخذ فترات الراحة هذه كل نصف ساعة تقريباً. وينبغي أثنائها القيام ببعض التمرينات الرياضية وبسط الجسم.

وعند ظهور أولى علامات أي مشكلة، عليك أن تريح يديك ورسغيك وتضع عليها كمادات من الثلج، وإذا ما تجاهلت الأعراض المبكرة فسوف تعرّض الأربطة لتلف دائم.

كما ينبغي تذكر استخدام المعدات المريحة المصممة لإراحة الجسم البشري والتجاوب معه.. مثل لوحة المفاتيح الخاصة بذلك، والكرات التي تقوم مقام الماوس وتحل محله، والمقاعد التي يمكن تعديل وضعها. أوجاع الرقبة والظهر

علينا أن نتحمل مسؤولية أوجاع الظهر والرقبة بسبب طريقة جلوسنا الخاطئة أمام الكمبيوتر. فالكثيرون منا يتكلمون بأجسادهم أمام شاشات الكمبيوتر مقوسي ظهورهم مخفضي ذقونهم أو رافعيها لرؤية الشاشة، أما إذا كنت تقوم بالكتابة على لوحة المفاتيح وقد أسندت كوعيك على فخذيك فأنت لا تخدم نفسك بتاتا.

ولنتناول مسألة العنق أولا.. فإذا كنت تنظر إلى شاشة الكمبيوتر نزولا أو صعودا فأنت تسبب ضغطا وتأزما غير طبيعي على الفقرات العنقية لفترات طويلة مما يؤدي إلى التهابها.. وربما إلى عطل أو عطب دائم بها. أما بالنسبة لمسألة الظهر، فإن التراخي والتقوس والانحناء فوق لوحة المفاتيح يعني انحناء الظهر والإضرار به.. خاصة أن هناك بين الفقرات أقراص مرنة تعمل كوسائد أو مخمدات للصدمات تمنع الفقرات من الاحتكاك سوية والأعصاب من الانضغاط؛ لذا فإن الكثير من الضغط لفترات طويلة قد يسبب انفلات هذه الأقراص من مكانها والتسبب في آلام مبرحة.

عندما تجلس أمام الجهاز

■ اجعل الحاسوب موارها لك مباشرة بحيث لا تلوي جسمك لكي ترى الشاشة.

■ الزاوية الأفضل لإراحة العين أثناء النظر إلى شاشة الكمبيوتر تتراوح من ١٥ - ٣٠ درجة باتجاه الأسفل. وهذه الزاوية تجعل الرأس في وضع يسمح بالتخفيف من قوة الضغط الواقعة على عضلات الرقبة إلى أقل

حد ممكن، كما ينبغي أن يمتد الرأس قليلا إلى الأمام بحيث يميل الذقن بقدر طفيف إلى الأسفل. مع عدم رفع الرأس إلى أعلى (إلى الحد الذي يمكن من النظر بالعينين في خط مستقيم أماما أو عاليا) لأن رفع الرأس للأعلى من شأنه أن يجهد عضلات الرقبة. وبارتفاع الرأس أيضا يميل المستخدم إلى فتح عينيه بقدر اتساعهما، وفي هذه الحالة لا تؤدي الجفون وظيفتها في وقاية العينين من الجفاف أو الملوثات.

■ يجب أن يكون ثقل الذراع مسنودا لتخفيف الحمل المستمر الواقع على الكتف وعضد الذراع وساعده. ولهذا يجب أن يكون وضع لوحة المفاتيح والفأرة في متناول اليد بحيث يكون العضد قريبا من الجذع. كما يجب عدم مد العضد كثيرا إلى الأمام للوصول إلى وضع لوحة المفاتيح. ويفضل أن تكون الزاوية المقررة بين الساعد والعضد بمقدار ٩٠ درجة (أو أقل قليلا) مما يتطلب أن يكون الساعدان موازيين للأرضية أثناء استعمال لوحة المفاتيح بحيث لا تكون هناك حاجة لأكثر من ارتفاع أو انخفاض طفيف للوصول إلى مجموعة المفاتيح. أيضا يجب وضع سائدة صغيرة أمام لوحة المفاتيح مباشرة وبنفس ارتفاعها لتحميل ثقل المعصم.

■ حرك الفأرة بذراعك بأكملها وتجنب إمالة رسغك جانبيًا.

■ احرص على تعديل كرسيك بشكل صحيح بحيث يكون قدمك منبسطين على الأرض ويكون فخذك متعامدين مع جسمك (استخدم مسنداً للقدمين عند الضرورة).

- قاوم وضع رجل فوق أخرى لأن ذلك يلوي الوركين والعمود الفقري ويقيّد مورد الدم إلى الرجلين.
- احرص على أن يكون أسفل الظهر مسنوداً بشكل صحيح واستخدم وسادة صغيرة إذا احتجت إلى إسناد إضافي.
- ارفع رأسك حيث يكون كتفك للوراء ومسترخين حافظ على انتصاب ظهرك، وعندما تميل إلى الأمام، افعل ذلك من مستوى الخصر فقط.
- تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لفترة طويلة، خصوصاً الجلسة التي تكون فيها مضطراً لتثبيت وضع الرقبة في اتجاه واحد، وإذا كان ضرورياً، فاعتدل واسترح كل ١٥ دقيقة لمدة دقيقة، وقم بعمل بعض التمرينات الخفيفة أثناء فترة الاستراحة.
- تحقق من وضعيتك بانتظام وبدّل موقعك لتجنب تراكم التوتر في أي جزء من جسمك، ويمكن أن تعاني عضلات كتفيك القوية من فترات العمل المتكررة والطويلة على لوحة المفاتيح لكن إذا أصبت بالألم في العنق أو الظهر، اتبع العلاج بالتدليك.
- من أهم مواصفات المكتب المناسبة: أن يكون مقعد العمل حر الحركة وقابل لتعديل ارتفاعه بحيث يمكن للطفل أن يختار الوضعية الصحية المناسبة والمريحة له. يجب أن يكون ارتفاع ومساحة طاولة العمل مناسباً للشخص ولطبيعة العمل ولذلك ينصح باستخدام طاولة ذات ارتفاع متغير لكي تتناسب مع أكثر من شخص. يجب أن يكون للكرسي ظهر وأن

يكون له مساند جانبية. يفضل أن يكون للكرسي خمسة قوائم لتوفير أقصى قدر من الثبات. يجب أن يكون ارتفاع مقعد الكرسي تقريباً بمستوى ركبة القدم.

- يجب إجراء تنظيف رطب لمكان العمل.
- أشارت دراسة طبية تشيكية جديدة إلى أن الجلوس لفترة طويلة وبشكل متكرر أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى إلحاق ضرر بعضلات رئيسية في الظهر وظيفتها حماية العمود الفقري وإبقاءه متماسكا، كما أن هذا الأمر يتطور لاحقا ليسبب ألما في الجزء السفلي من الظهر، والنتيجة الرئيسية التي توصلت إليها الدراسة تقول أن العظام والأنسجة الغضة والعضلات تحتاج إلى إثقالها بالحركة والجهد كي تحافظ على أداءها. ولذلك توصي بعدم الاستسلام للذة متابعة الانترنت لساعات طويلة من دون ترافق ذلك بالجهد العضلي، لأن عدم القيام بهذا الجهد يعتبر أسوأ طريق لبدء حدوث إشكالات في الجسم انطلاقا من عضلات الظهر، وبناء على ذلك يجب على الأشخاص البالغين أخذ استراحة مدتها ١٥ - ٢٠ دقيقة بعد كل ساعتين عمل على الكمبيوتر على الأقل وبغض النظر عن نوعية العمل الذي يقوم به.

أما بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٨ - ١٥ عام فيجب أخذ استراحة مدتها ٧ دقائق بعد كل ٢٠ دقيقة استعمال للكمبيوتر على الأقل.

اعتلال الدورة الدموية

اعتلال الدورة الدموية مسألة تثير الرعب؛ لأنها تسبب الجلطات الدموية في الشرايين العميقة بسبب تخثر الدم في الساقين وانتقاله إلى الرئتين؛ الأمر الذي سبب ذعرا للمسافرين في الجو قبل سنوات. والخبر السيئ، أن هذا الأمر قد يحصل لمستخدمي الكمبيوتر، لكن الخبر الجيد بالنسبة لهم هو أنه قد لا يحدث بتلك الكثرة. وفي عام ٢٠٠٣، أفادت مجلة (يوروبيان ريسبيراتوري جورنال) عن حالة شاب في «نيوزيلاندا» أصيب بتجلط في الشرايين العميقة نتيجة جلوسه لمدة ١٨ ساعة يومياً أمام الكمبيوتر، وهي فترة طويلة فعلاً.. لكن من الممكن تصور ذلك. وأفضل دفاع لمثل هذه الحالات هو الابتعاد قليلاً عن الكمبيوتر وبسط الساقين ولي الكاحلين.

#### الصداع والصداع النصفي (الشقيقة)

يتكهن البعض بأن الذين يعانون من الصداع هم أكثر حساسية للتجدد الانتعاشي المستمر في منظر الشاشة مما يجعلهم أكثر عرضة لصداع الرأس بأنواعه المختلفة، حيث أن ما نراه على الشاشة قد يبدو ثابتاً.. إلا أن الشاشات جميعها لها معدل إنعاشي لتجديد المنظر الذي من شأنه تعديل الصورة بشكل مستمر، ومن شأن العين تسجيل هذا التقلب المستمر؛ مما يشكل عاملاً كبيراً في إجهادها.

في حين يتكهن البعض الآخر أن التوتر والصداع ناتج عن قضاء ساعات طوال أمام الكمبيوتر وليس الكمبيوتر ذاته هو السبب. ويبقى من يقول أيضاً: إن مستخدمي الكمبيوتر يعانون من تأزم وتوتر في العينين

يصفونهما بالصداع، ومهما كانت الأسباب.. فإن الواقع هو أن الكمبيوتر يسبب ضربة موجعة للرأس.

وأفضل علاج لذلك هو كسر النمط الذي تسير عليه عن طريق سحب عينيك من الشاشة كل فترة مناسبة، والبقاء متأهبا لأي علامة من علامات بدء الصداع، فإذا ما شعرت بوخزة ما في رأسك فالأفضل كبها فورا عن طريق الابتعاد عن مكان الكمبيوتر.

التمارين الوقائية

احم نفسك من إصابة الإجهاد المتكرر بالتوقف عن الجلوس في فترات منتظمة واتباع هذه التمارين البسيطة والفعالة:

أدر كتفيك وأمل رقبتك إلى الأمام والخلف والجانبين. ضع شريطاً مطاطاً فوق أصابعك وإبهامك وحركها. أسدل ذراعيك على جانبيك ورج رسغيك وذراعيك بلطف. اجلس منتصباً على كرسيك واشبك يديك وارفعهما فوق رأسك تماماً ثم ارجعهما إلى الخلف لتمديد الكتفين وأعلى الظهر. مد ساعدك أمامك وراحة يدك إلى أعلى، امسك أصابع يدك باليد الأخرى واثن الرسغ إلى الوراء كما لو أنك تحاول أن تلمس ظاهر ذراعك بأطراف أصابعك. كرر الأمر لليد الأخرى.

الكمبيوتر وصحة العينين

أشارت معظم الدراسات والأبحاث إلى أن أكثر من ٨٠% من الذين يستخدمون جهاز الكمبيوتر ولمدة طويلة يشكون من :

إجهاد شديد للعينين، جفاف، آلام، عدم ارتياح عند استخدام العدسات اللاصقة، صعوبة في التركيز عند تنقل النظر بين الكمبيوتر والأوراق أو المستندات المطبوعة، مما قد يؤدي في المستقبل إلى الإصابة بأمراض خطيرة مثل إصابة العين بمرض «الكتاراكت» ومرض «مالكو» وهو رؤية الأسطح بألوان مختلفة وباهتة.

ووجد خلال إحدى الإحصائيات أن انتشار استخدام أجهزة الكمبيوتر في الولايات المتحدة تسبب في قصر نظر الملايين من البالغين - بعد سن الثلاثين - علماً بأنهم كانوا يتمتعون بقوة إبصار جيدة قبل ذلك.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم الضرر الذي يمكن لشاشة الكمبيوتر إن تسببه للمستخدمين يتفاوت من شخص إلى آخر اعتماداً على عوامل مختلفة منها نوع الشاشة والحالة الصحية للشخص وظروف بيئة العمل ومكان العمل.

#### إجهاد العين

التركيز على شاشة الكمبيوتر يجعلنا نرملش أعيننا بشكل أقل، وهذا يقلل التزيت الطبيعي للعينين. ورغم أن ما نراه على الشاشة قد يبدو ثابتاً.. إلا أن الشاشات جميعها لها معدل إنعاشي لتجديد المنظر الذي من شأنه تعديل الصورة بشكل مستمر، ومن شأن العينين تسجيل هذا التقلب المستمر؛ مما يشكل عاملاً كبيراً في إجهادهما.. خاصة بالنسبة إلى أولئك الذين يقضون ساعات طويلة أمام الشاشة. ولا تظن أن الشاشة البلورية (شاشات الكريستال السائل LCD) تقضي على المشكلة، ف شأنها شأن الشاشة

التقليدية العاملة بأنبوب أشعة الكاثود .. تجدد شكلها باستمرار دون أن تلاحظ ذلك العينان.

أمر آخر، وهو أن العين غير مصممة للتركيز على شيء ما يبعد عنها قدمين فقط لساعات طوال؛ إذ إن العيون تعمل على أفضل وجه عند النظر إلى الأشياء التي تبعد عنها ٢٠ قدماً أو أكثر. فعند النظر إلى الأشياء القريبة تدور العينان إلى الداخل ويتقلص البؤبؤ داخلهما مما يوتر عضلات العين والأعصاب الجمجمية (القحفية) .. التي تؤدي إلى أعراض تراوح بين احمرار العين وتأزمها والشعور بالحكة وإبهار النظر وازدياد الوهج وزيادة الحساسية للضوء ومثل هذه الأعراض تزول عادة مع الراحة، لكن أعراض النظر المزدوج لدى قيادة السيارة عند العودة إلى المنزل في المساء هو أحد العواقب الخطيرة جداً.

بيئة عمل ملائمة

يمكن لمستخدم الكمبيوتر تفادي مثل هذه المشاكل عن طريق توفير بيئة عمل ملائمة كالتالي:

- اختيار وضع شاشة الكمبيوتر، بحيث تكون في مستوى أقل من مستوى العين. وأن تبعد عن عين المستخدم بحوالي مسافة ٥٠ - ٥٧ سم. وإذا كانت أحرف الكتابة تبدو صغيرة من ذلك البعد فتستطيع تغيير حجم الحرف كما تشاء.

- استخدام إضاءة معتدلة ومناسبة لتقليل الانعكاسات الواقعة على شاشة الكمبيوتر، وتقليل نسبة التركيز بالعين.

- استخدام مرشح (فلتر) غير عاكس على شاشة الكمبيوتر لتخفيف الموجات الكهربية المنبعثة من شاشته.
- لا تضع الجهة الخلفية أو الأمامية من الكمبيوتر أمام النافذة، بل ضع جهته الجانبية بمحاذاتها، وضع ستائر على النافذة لتعديل إنارة الغرفة.
- يجب أن تكون الأحرف والرموز واضحة على لوحة المفاتيح والشاشة.
- الأتربة والغبار على الشاشة تقلل من وضوح الرؤية وتشتت النظر، فحافظ على شاشة الكمبيوتر نظيفة.
- استخدام حامل للمستندات توضع عليه الأوراق عند الكتابة علي أن يكون الحامل في نفس مستوى شاشة الكمبيوتر، لأن ذلك يخلصك من عناء تأرجح رأسك لقراءة الكتابة، كما أنه يقلل من الإجهاد الذي سيتعرض له ظهرك وكتفك.
- عدم مواصلة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بدون فترات راحة (إراحة العينين لمدة خمس دقائق لكل ساعة عمل على الكمبيوتر) ...أتركه بين الحين والآخر للتحدث مع أحد أصدقائك أو القيام ببعض التمارين الرياضية، أو حتى إتمام أعمال أخرى لا تتصل بالكمبيوتر.
- في وقت الاستراحة ينصح بإجراء تمارين تساعد على تنشيط عضلات العينين ومن هذه التمارين ما يلي:
  - أغمض العينين مدة ٣-٤ ثواني ثم افتح العينين مدة ٣-٤ ثواني كرر هذا التمرين خمس مرات.

- انظر إلى طرف انفك مدة ٣ - ٤ ثواني ثم انظر إلى جسم بعيد مدة ٥ - ٦ ثواني كرر هذا التمرين ست مرات.
- انظر إلى الأمام ثم إلى اليمين ثم إلى الأمام ثم إلى اليسار ثم إلى الأمام ثم إلى الأعلى ثم إلى الأمام ثم إلى الأسفل ثم إلى الأمام ثم انظر إلى جسم بعيد مدة ٤ ثواني كرر هذا التمرين خمس مرات.

■ جفاف العين ينتج عن التحديق لفترة طويلة دون تغميض، فالبعض أمام شاشة الكمبيوتر لا يغمض عينيه إلا مرة كل دقيقة، بينما الطبيعي أن يكون مرة كل خمس ثوان. التغميض يعمل على ترطيب العين ومنع الجفاف، ولذلك حاول قسراً أن ترمش بعينيك، فإذا كان جفافهما ما زال يزعجناك حاول استخدام قطرة مرطبة للقضاء على الجفاف، لكن عليك البحث عن قطرة مرطبة وليس قطرة تعالج احمرار العين.

### أضرار المحمول ... نصدق أو لا نصدق !؟

ما زال الجدل محتدماً بين الأطباء والمختصين عن تأثيرات موجات المحمول على الصحة العامة، ففي حين تشير الكثير من البحوث الطبية للآثار السلبية، على الجانب الآخر تشكك العديد من الجهات الطبية في التعويل على نتائج هذه البحوث وتتهمها بأنها غير دقيقة أو مبالغ فيها، في ظل وجود دراسات أخرى لا ترصد أي أضرار، بل رصد بعضها فوائد!

وقد يؤدي تباين النتائج بين الدراسات إلى تكهنات كثيرة، منها الخطأ العلمي أو الإحصائي أو استخدام عدد قليل من الحيوانات؛ حيث لا تظهر صورة واضحة للنتائج، أو يمكن أن تعود ببساطة إلى نتائج موجهة، خاصة أن بعض الدراسات تتم من قبل الشركات المصنعة للهواتف النقالة.

فقد ذكرت الدراسات الحديثة في المعهد الوطني للعلوم الفيزيائية في بريطانيا أن تأثير الهواتف النقالة على الدماغ يختلف من جهاز إلى آخر، كذلك يختلف حسب وضعية الهوائي المعلق في الهاتف، فتكون التأثيرات أقل إذا كان الهوائي مرفوعاً.

الدماغ أول الضحايا

يعرف العلماء أجهزة الهواتف المحمولة بأنها عبارة عن محطات إذاعية فائقة الصغر قادرة على الإرسال والالتقاط، وبالتالي فإنها تحتاج إلى كمية أكبر من الموجات لتعمل بصورة مرضية وطبيعية.

ولقد أشارت دراسة أمريكية جديدة بقيادة الباحث (هنري لي) في جامعة واشنطن الأمريكية إلى أن الأمواج القصيرة جداً «الميكروويف» تزيد من إفراز هرمون داخلي من زمرة «الكورتيزون»، كما يمكن أن تطلق المورفين الداخلي بالجسم.

وتؤكد نتائج هذه الدراسة تأثير الهواتف النقالة في كيميائية الخلايا الحية، كما تشرح لماذا تجد حيوانات التجارب صعوبة في التعلم؛ وذلك لأن إفراز هذا الهرمون مرتبط بالتعرض لنوع من التأزم الداخلي، سواء عن طريق ارتفاع درجة الحرارة أو الألم.

كما أشار الباحث (جون تيترسيل) من بريطانيا إلى أن الهواتف النقالة تؤثر في كهربائية الدماغ لفترة زمنية قد تطول أو تقصر حسب المدة الزمنية التي يتعرض لها الإنسان للأمواج القصيرة، واستناداً إلى هذه الدراسة منعت بعض الشركات استخدام الهواتف النقالة لدى المهن التي تحتاج إلى تركيز كبير ومستمر.

وأشارت دراسة أسترالية حديثة قام بها كل من الدكتور «هوكينج» والدكتور «ويستر مان» إلى حدوث اضطرابات عصبية في أحد المرضى نتيجة لاستخدام المحمول لفترة طويلة؛ مما تسبب في فقدان الإحساس بصفة دائمة في الجانب الذي تعرض للمحمول.

وكانت جمعية المستهلك البريطانية قد أصدرت تقريراً يقول إن أسلاك بعض أنواع الهواتف المحمولة تعمل كهوائيات تحمل الإشعاعات المركزة عبرها إلى دماغ المستخدم، بل تزيد من مخاطرها بمعدل ٣٠٠ % مقارنة باستخدام العادي للجهاز. حتى السرطان !

أشارت بعض الدراسات إلى أن نسبة حدوث السرطانات اللمفاوية والدماغية يمكن أن تزداد بشكل واضح لدى الذين يستخدمون الهاتف النقال لأكثر من ٢٠ دقيقة دفعة واحدة في كل اتصال.

ومن الدراسات غير المتوقعة حول تأثير الهواتف النقالة على الجسم، دراسة «ديفيد بوميرايا» وفريقه العلمي في جامعة (نوتنجهام) البريطانية، الذي سلط الأمواج القصيرة جداً على نوع من الديدان الصغيرة المعروفة

للعلماء من الناحية الفيزيولوجية والتشريحية، ووجد أن الأمواج تزيد من نموها بمعدل ٥ ٪، مقارنة بالديدان الأخرى، وهذا يعني أن الهواتف النقالة يمكن أن تزيد من الانقسام الخلوي، وبالتالي مخاوف حدوث السرطان.

كما حذر خبراء فنلنديون في مجال الأشعة من التساهل أو التقليل من المخاطر الناجمة عن الإشعاعات الصادرة عن الهواتف المحمولة. فقد توصلت دراسة أجراها هؤلاء الخبراء إلى نتائج غير مبشرة لمستخدمي الهواتف المحمولة، إذ تم اكتشاف أضرار يسببها المحمول عبر التعرف على التغيرات البيولوجية التي تحدثها إشعاعات الهاتف في أداء خلايا الجسم.

وقال «دريوز ليسينسكي» خبير الأشعة وأحد المعنيين بهذه الدراسة: إن الإشعاعات الصادرة عن المحمول تؤثر بشكل أو بآخر على نظام البروتين «فامنتين» الموجود في خلايا جسم الإنسان مما يعرض هذه الخلايا لتغيير طريقة عملها وفعاليتها... وأضاف «ليسينسكي» لشبكة التلفزيون والإذاعة النرويجية (أناركو) أن إشعاعات الهاتف المحمول يمكن أن تغير من وظيفة الخلايا، وهو ما يؤدي إلى تعطيل أو إحداث توترات كيميائية في هيكل الخلية مما يساهم في احتمال الإصابة بأورام سرطانية وبخاصة في منطقة الدماغ. وأن الإشعاعات الصادرة من الأجهزة الخلوية تؤثر بشكل مباشر على بروتين «أكتين» وهو أحد الأجزاء الرئيسية للخلية وهيكلها.

وكانت بعض التقارير قد حذرت في وقت سابق من أن الموجات المتأتية من الهواتف المحمولة ربما كان لها تأثيرا سلبيا على مخ الإنسان، بل وذهب أحدهم إلى حد رفع دعوى في المحاكم الأمريكية متهما الشركات بالتسبب في ظهور تورم سرطاني في دماغه بسبب استخدام هذه الهواتف. السماعات أيضا متهمة

حذرت «رابطة المستهلكين البريطانيين» من أن استخدام سماعات الأذن يمكن أن يزيد من كمية الإشعاعات التي تمر من الجهاز إلى الإنسان، وخلص بحث أجرته الرابطة إلى أن بعض سماعات الأذن زادت بمعدل ثلاثة أمثال من كمية الإشعاعات التي تنتقل إلى الإنسان، بدلا من أن توفر الحماية من المخاطر الصحية المحتملة من استخدام الهاتف المحمول.

واختبرت مجلة «ويتش»، الناطقة بلسان رابطة المستهلكين البريطانيين أجهزة هاتف محمول موصلة بسماعات أذن تباعها شركتان بريطانيتان، ووجدت أن السماعات عملت كإيرال (هوائي) ونقلت إشعاعات بأكثر من ثلاثة أمثال الكمية التي تنتقل إذا استخدم الإنسان الهاتف مباشرة.

وحذر «جرايمي جاكوبس» رئيس تحرير المجلة قائلا: إنه إذا كان مستخدمو الهاتف المحمول يشعرون بالقلق من كمية الإشعاعات التي تنتقل إليهم عبره، فلا يتعين عليهم الاعتماد على سماعات الأذن. وأضاف أنه رغم أن الأجهزة التي فحصوها تزيد كمية الإشعاعات إلى ثلاثة أمثال، إلا أنهم لا يعرفون على وجه التحديد ما إذا كانت هذه الإشعاعات ضارة.

كما اختبرت «ويبيتش» الأغذية الخارجية للهواتف التي تقول شركات الهواتف المحمولة أنها تمنع مرور الإشعاعات إلى الإنسان، لكن الفحوصات كشفت أنها توفر حماية لا تذكر، فهي لا تساعد في منع الإشعاعات بدرجة مجدية.

ويشتري الآلاف من مستخدمي الهواتف المحمولة سماعات الأذن في محاولة لتقليل مخاطر الإشعاعات التي تنتقل إليهم من التليفون، الأمر الذي أثبتت الدراسات عكسه تماما. إيجابيات تذكر

دراسات بريطانية بقيادة (ألان بروك) من جامعة «بريستول» تشير إلى أن تعريض الإنسان للهاتف النقال لفترة زمنية محددة يزيد من سرعة استعادة المعلومات من الدماغ على المدى القصير، وكانت هذه النتيجة غير متوقعة؛ إذ وجد أن استجابة الناس لأسئلة مطروحة على الكمبيوتر أفضل لدى مستخدمي الهواتف النقالة بنسبة ٤ %.

وعلق الأطباء على أن نتائج الدراسة الجديدة لا يسقط احتمال أن يقود استخدام الهواتف النقالة إلى الأعراض الجانبية المذكورة أعلاه، فسرعة استدعاء المعلومات تعود إلى سرعة السيالة العصبية أو التيار الكهربائي في القشرة الدماغية، خاصة في المناطق المسؤولة عن اللغة والإبصار.

للأمان

بالنسبة للمستخدم فإن أفضل ما يفعله في الوقت الحاضر هو التقليل قدر الإمكان من استخدام هذه الهواتف، وربما التوقف نهائياً عن استخدامها في حالة الأطفال الصغار، حتى يتم التيقن من الانعكاسات والأضرار الصحية الناتجة من تكرار الاستخدام.

أما من لا يستغني عن هذا الهاتف فعليه - حسب الخبراء - التقيد ببعض الاحتياطات:

■ إبعاد السماعة عن الأذن في حال عدم استخدام الهاتف، والحرص على إبقائها بعيدة دائماً عن هوائي الجهاز، وتجنب وضع الجهاز نفسه باستمرار أمام كتلة الجسم، وفي حال وضعه بقرب الجسم يتوجب جعل لوحة المفاتيح لصيقة بالجسم وليس العكس.

■ الحد من الاستخدام: تعتبر أي مكالمات تستغرق أكثر من دقيقتين كفيلاً بإدخال تغيير على النشاط الكهربائي الطبيعي للمخ، وهو ما يجعل استخدام المحمول دون ضرورة أشبه بالانتحار. لذا ينصح بعدم استعمال المحمول إلا للضرورة، ولأقل مدة ممكنة للمكالمة الواحدة. حيث أن هذا الجهاز لا ينبغي استعماله في الدردشة أو المكالمات الطويلة، ولا ينبغي أن تزيد المكالمات عن دقيقتين واحدة على الأكثر، وألا تزيد عدد المكالمات في اليوم الواحد على ثلاث مكالمات، وأن يغلق الجهاز عندما لا يراد استقبال أو إرسال مكالمات (عند النوم مثلاً).

■ أبعد المحمول عن متناول الأطفال: لأن هذه الإشعاعات هي أكثر خطراً على صغار السن من البالغين نظراً لعملية نمو المخ لديهم، ولذا لا

يجب أن يستخدم الأطفال المحمول إلا للضرورة القصوى وفي حالات الطوارئ .

■ يحظر على السيدات الحوامل المكالمات المتكررة والطويلة أو وضع الجهاز بالقرب من الرحم نظراً لتأثير الموجات الكهرومغناطيسية على خلايا الأجنة في مراحل الانقسام والتطور المختلفة ولاسيما في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل.

■ أنبوب الهواء: هناك أيضاً سماعات أنبوب الهواء وهي عبارة عن خرطوم مطاطي يثبت على مخرج الصوت في المحمول وتنقل الصوت بالطريقة البدائية المعروفة. وذلك لأن السماعات السلكية – كما ذكرنا آنفا- تبتث الإشعاعات أيضاً فضلاً عن أنها تجذب الموجات المغناطيسية إليها من المحيط الخارجي.

■ تجنب حمل الجهاز ملاصقاً للجسم ولاسيما بالقرب من القلب، حيث يعد هذا العضو حساس لموجات المحمول، وإنما ينبغي حمل الجهاز في حقيبة يد بعيداً عن الجسم (بما لا يقل عن ٥٠ سم)

■ إبعاد المحمول عن الجزء الأسفل من الجسم: وينطبق ذلك على الرجال والنساء معاً، لما للجزء الأسفل من الجسم من امتصاصية عالية للإشعاع. وقد أشارت دراسة إلى أن وضع المحمول بشكل مستمر في جيب البنطلون يؤدي إلى انخفاض تعداد الحيوانات المنوية بنسبة ٣٠ % .

- انتظر حتى وصول المكالمات: بدلاً من وضع المحمول على الأذن بمجرد بدأ الاتصال، فيجب الانتظار حتى وصول المكالمات ورد الطرف الآخر ثم ارفع المحمول للأذن .
- لا تستخدم المحمول في الأماكن المعدنية المغلقة (المصعد، الطائرة): وذلك لأن الأسطح المعدنية تعمل على حجز الإشعاعات بالداخل، بل وعكسها إلى مصدرها مرة أخرى، مما يضاعف من كمية الإشعاعات بشكل كبير.
- لا تستعمل المحمول مع انخفاض إشارة الشبكة: وذلك لأن المحمول يعمل بشكل أقوى في أوقات انخفاض الشبكة مما يزيد من الإشعاعات .
- نوعية المحمول: هناك ما يسمى بمعامل الامتصاص (sar) وهو معدل امتصاص ترددات المحمول. وكلما انخفض معامل الامتصاص كلما قلت موجات المحمول، مما يستدعي مراعاة درجة معامل الامتصاص عند شراء المحمول.
- لا تلق البطارية المستهلكة من التليفون المحمول في صندوق القمامة، وإنما سلمها للبائع الذي يتولى بدوره جمعها وتسليمها لشركة الإنتاج، حيث يتم التخلص منها بعيداً عن التجمعات السكنية، لأنها ملوثة للبيئة بعنصر الزئبق الذي يمكن أن يمتص من خلال خلايا الجلد.
- على مرضى القلب، وارتفاع ضغط الدم، والصرع، وضعف المناعة، والمرضى النفسيين الذين يتلقون علاجاً كيميائياً تجنب استعمال

التليفون المحمول نهائياً نظراً لتداخل الموجات الكهرومغناطيسية مع العلاج.<sup>(١)</sup>

## الحيوانات المنزلية بين القبول والرفض

في مجتمعات البداوة والريف لا يُسأل الشخص: لماذا تقتني كلباً؟ لأنه يستخدمه في الحراسة اليومية لمنزل متهالك البنيان، بسور قصير وباب شبه مفتوح.. لكن اليوم .. في مجتمعات المدينة.. البيوت أسوارها عالية، والأبواب لا يمكن فتحها إلا بآلات قاسية يصحح لفعلها الحي كله.. ورغم ذلك، تجد بالبيت كلباً! لا صيد هنا ولا حراسة! تدخل إلى الداخل فتجد الطيور .. أسماك الزينة.. القطط.

والسؤال الذي يطرح نفسه.. كيف يستقيم الوضع النفسي والاجتماعي والشرعي في هذه المسألة؟.. بعضها الشرع لا يمنعه، لكن ربما العرف والذوق الاجتماعي يمنع.. والعكس عند البعض الآخر.. بل بعضها قد يجيزه الشرع ويجيزه الذوق الاجتماعي، لكن الرأي الصحي والطبي يرفضه بشدة.

---

(١) من بحث منشور للدكتور «يوبيسير» ١٩٩٩م

لكن أثناء البحث في إجابات هذه النقاشات، قد نجد أبناء من يربون بعض هذه الحيوانات في بيوتهم أكثر رحمة.. أكثر جرأة وشجاعة.. أكثر قابلية للتعاطي مع ظروف الحياة الاجتماعية والاقتصادية.. أي أنك قد تجد النتائج قادتك لتقر بإيجابيات عظيمة تثمرها تربية الحيوانات المنزلية على الأبناء خاصة، وما من نبي إلا ورعى الغنم.

أطباء يحذرون

تقول (د. سومة عمارة)، أخصائية الأمراض الباطنية والصدرية: إن تربية الحيوانات المنزلية تسبب وتتقل كثيرا من الأمراض. فالقطة تسبب مرض «التوكسوبلازما»، كما أنها تتسبب في الإصابة ببعض الديدان عن طريق الأيدي الملوثة ببقايا براز القطّة الذي على جسمها، ومن الأيدي تصل إلى الفم ثم الأمعاء. كذلك تنقل أنواعا من البكتيريا عن طريق فروها، الذي يسبب حساسية الصدر والأنف والجلد. وكذلك تنقل أمراض تساقط الشعر. أما عن الكلاب فبالإضافة إلى حرمة تربيتها -إلا في نطاق شرعي ضيق- فهي تسبب «داء الكلب» عن طريق العض.

وتقول (د. هنادي حمودة) أخصائية الأمراض الجلدية والتناسلية: تظهر بعض الاندفاعات على الجلد نتيجة لمس الحيوانات الأليفة كالقطة والكلاب والأرانب، وهي ما تسمى بـ «الفطريات»، وهي أمراض شائعة عند الأطفال، وقد تصيب فروة الرأس على شكل بقع خالية من الشعر. كذلك تصيب بالحساسية الجلدية لمن لديهم «أكزيما جلدية» إذا تعرضوا للمس شعرها وأوبارها.

ويقول (د. جمال يونس) المشرف على الإدارة العامة للخدمات البيطرية: قد يكون وجود حيوان في المنزل أمرا محببا، لكنه في الوقت ذاته يحتاج إلى عناية كبيرة وتدقيق، لأن الحيوان قد يكون بمثابة قنبلة موقوتة في المنزل، لأن الأمراض التي تنتقل عن طريق الحيوان إلى الإنسان غاية في لخطورة، كما تشكل الحيوانات الأليفة خطرا على الأطفال والحوامل خاصة، حيث يصاب الأطفال بالحساسية، وتنتقل الأمراض عن طريق فراء الحيوان أو إفرازاته، أو الحشرات التي توجد في فراء الحيوان، والتي تنتقل إلى الطفل الالتهابات الجلدية أو الحساسية الصدرية، والتي تصيب الأطفال بحكة شديدة والتهاب رئوي.

ويمكن أن تسبب الإجهاض بالنسبة للحوامل كما في مرض «التوكسوبلازما» وهي من أخطر الأمراض الطفيلية، والتي تنمو في أمعاء القطط وتخرج مع برازها، وإذا ما أصيبت الأم الحامل فسرعان ما يحدث الإجهاض المتكرر، أو تتسبب في إصابة الجنين بالتخلف العقلي أو العمى. ومن جانبه يقول (د. أحمد طلعت العدوي) مدير عام الأمراض المشتركة بالهيئة المصرية للخدمات البيطرية: هناك أكثر من ٢٠٠ مرض مشترك ينتقل من الحيوان للإنسان ويهدد صحة الأدميين. في مقدمة هذه الأمراض: السل. أمراض الجهاز المعدي. البروسيلا. الكلب. السعال. الديدان الشريطية وحويصلاتها. الديدان الكبدية. الحمى المجهولة. القراع. أنفلونزا الطيور وأخيرا أنفلونزا الخنازير.

ويرى (د. عبد الله النعيمي)، استشاري ورئيس قسم أمراض القلب والباطنية، أن هناك أمراضاً ناتجة عن الحيوانات المنزلية التي تلعب دوراً كبيراً في نقل أمراض الدوسنتاريا «أكياس الهيداتيد» وهو مرض خطير يظهر على شكل أكياس بها سائل حول الكبد والرئتين وبدرجة أقل في الكليتين والقلب والعظام والجهاز العصبي المركزي، ويكاد لا يسلم من العدوى أي عضو من أعضاء الجسم، حيث أن «الهيداتيد» مرض طفيلي تسببه دودة شريطية تنتقل للإنسان بابتلاع البويضات المعدية مع الطعام أو الشراب الملوث بفضلات الكلاب.

من جانبها قالت (د. سوزان الزغبى)، أخصائية أمراض جلدية تجميلية: «إن هناك أخطاراً عديدة تكمن في الحيوانات الأليفة، فالعصافير الملونة التي يكثر انتشارها في المنازل تنقل أمراضاً إلى الأطفال بالتحديد بسبب اختلاطهم وملامستهم لها حين مداعبتها وتقبيلها. وأشهر هذه الأمراض «النيوكسل» وهو يصيب العين، وعادة ما يصيب عيناً واحدة ويصاحبه التهاب في الغدد الليمفاوية المحيطة بالأذن وتورم.

كذلك مرض «الاورونوفريز» حيث تنقله طيور الكناري والبط الرومي، وهو يحدث بسبب استنشاق التراب الملوث بالفيروس الموجود في مخلفات الطيور، أو نتيجة تلوث الهواء بريش الطيور أو إفرازات أنوفها المصابة والجريحة، حيث تظهر الأعراض على الإنسان على شكل ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة وآلام في الظهر والخوف من الضوء، في حين تسبب الببغاء مرض «حمى الببغاء أو السيتاكوس» وهو أكثر أمراض

الطيور انتشاراً وانتقالاً للإنسان، وهو مرض حاد يشبه «التيفوئيد» حيث أن المشكلة تكمن في عدم ملاحظة المرض على البيغاء أو طيور الزينة لأنه يأخذ أدواراً مزمنة تمر من دون ملاحظتها».

#### منافع تربوية

يقول (د. عادل صادق) أستاذ الطب النفسي: «أجمع علماء النفس على أن الحيوانات الأليفة تساعد على البناء السليم لشخصية الطفل، فهي تساهم في تعلمه العديد من الصفات الحسنة.. فعندما يتولى الطفل الصغير مسؤولية الحيوان، يعتني بمأكله ومشربه، فينمو لديه إحساس بالمسؤولية تجاه الحيوان، كذلك اكتساب صفة الرحمة وحب الغير، وكذلك يتعلم النظام لأنه يقدم لها الغذاء في أوقات معينة، بشرط أن يترك له الأبووان مسؤولية رعاية الحيوان كاملة. كذلك هي مفيدة للكبار، حيث تقلل الشعور بالاكئاب، وهو من أكثر الأمراض التي يتعرض لها الناس خلال هذه الأيام، خاصة كبار السن».

وبالنسبة لتربية القطط – مثلاً- لا يخلو الأمر من بعض النافع التربوية للأطفال منها:

- ١- القطط من أنظف الحيوانات، فهي تقضي ساعات طوال تنظف نفسها، وهي بذلك تمثل أنموذجاً يُحتذى للنظافة العامة.
- ٢- في مراقبة أطفالنا لشيء حي يتحرك وينمو معرفة بقدرة الله تعالى وعظمة خلقه، فيتعلمون احترام الحياة وتوقير الخالق سبحانه وتعالى.

٣ - في عناية أطفالنا بتغذية حيواناتهم ورعايتها تعلّم للرحمة والمسؤولية، يقول رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «عُذِبَتْ امرأة في هرة، حبستها حتى ماتت فدخلت فيها النار لا هي أطعمتها وسقته، إذ هي حبستها، ولا هي تركتها تأكل من خَشَاش الأرض»<sup>(١)</sup>.

٤ - الرفقة الجيدة - من خلال التعامل مع شيء حي يتحرك - بعد قضاء أطفالنا لساعات طوال في المذاكرة والدرس أو أمام الكمبيوتر .  
٥- يحفز وجود القطط دوافع التعلم والإبداع لدى أطفالنا، فهم يتعلمون منهم السلوك الاستكشافي عندما يدخل القط مكاناً جديداً - للمرة الأولى - فيتعرف إليه ويستكشفه.

٦- مازال القط صائداً ماهراً للفئران يتعلم منه أطفالنا مهارة الصيد والاستعداد له.

٧- حتى حين يموت القط، فهو يمهد نفسية الطفل لفقد عزيز عليه في قابل الأيام.  
رأي الدين

يقول (د. نور الدين مختار الخادمي): في كثير من البيوت والديار والمنازل أصبحت البيوت بيوتا للكلاب، تقيم فيها مع أهلها وساكنيها، وتتخذ منها سكناً ورزقاً حسناً، لهم حق الاقتنيات والادخار، وحق التداوي والعلاج، وحق التربية والتعليم، وحق التأمين على الحياة والممتلكات، وحتى حق الدفاع والترافع لدى القضاء والعدالة والمحاكم، وبناء على هذا

---

(١) متفق عليه

أصبحت- وأضحت وأمست- هذه البيوت مسخرة للكلاب، لا الكلاب مسخرة للبيوت، وأدى هذا إلى ما أدى إليه من تقهقر في العقيدة والحضارة والسلوك، ومن تبعثر لمنظومة القيم وسلم الأولويات والمشكلات.

بحث علماء الفقه والمقاصد والأصول اتخاذ الكلب في نقاط متنوعة، ومن زوايا كثيرة، فقد تناولها الفقهاء على مستوى أحكامه الفقهية المتصلة بطهارته ونجاسته وولوغه وبيعه وشرائه وإتلافه وضمانه، وغير ذلك، مما هو مبسوط في مظانه من كتب الفقه والحديث وغيرهما.

أما علماء الأصول والمقاصد فقد تناولوا اتخاذ الكلاب أو قد يتناولونه على مستوى الأصول والمقاصد الشرعية المرعية التي يجب على المسلم رعايتها ومراعاتها والالتفات إليها، بغرض جلب المصالح ولمنافع، ودفع المفساد والمضار، وبقصد تحقيق مرضاة الله عز وجل والفوز بجناته والنجاة من غضبه وأليم عقابه.

فعلى هذا المستوى المقاصدي تكلم العلماء عن كون استعمال الكلاب ينبغي أن يكون موجها لجلب مصالح المستعمل ومنافعه في حياته ورزقه وماله وأمنه وعرضه، ولذلك أبيح اتخاذ الكلاب للحرث والزرع والحراسة من الذئب ومن السارق والغاصب وقاطع الطريق والجنابة والبغاة وسائر المخالفين والمعتدين.

كما تكلموا عن ضوابط ذلك وشروطه، فأكدوا على أن يكون هذا الاستعمال مقدرا بقدره، وتدعو الحاجة إليه، وغير مفض إلى الوقوع في الرذائل والأدران والأوساخ، وغير مفوت لصحة العبادات والقربات

والتعاملات والسلوكيات، كما تكلموا - تصرّحاً وتلميحاً- عن الطابع التمييزي للمسلم، وعن ترك الاتصاف بصفات الغير التي تجعله في حكم التشبه والتقليد والانتماء والولاء، ولذلك يتفرع عن هذا لزوم ترك الكلاب المتخذة للتسلية والترفيه والتآلف وسد الحاجات العاطفية والروحية، وشغل النفس بسفاسف الأمور كما يمارسه الكثير من ذوي الحضارات المادية والنفعية والإباحية، وكما يعشقه العديد من أصحاب الحياء المخدوش والمروءة المنخرمة والالتزامية المهتزة أو الضائعة أو الغائبة.

فكم من كلب ضيع دين صاحبه وفوت عليه صلواته وجماعته وجماعته. وكم من كلب حل محل الأقارب وذوي الأرحام والأصدقاء فمنعت زياراتهم ومواساتهم. وكم من صاحب كلب أصبح على طريقة كلبه، نجاسة وقذارة وتلهثا ودناءة، «فالمرء على دين خليله، ومن جاور العطار نال عطره»<sup>(١)</sup>.

(١) قال □ :

- «إن الملائكة لا تدخل بيتاً فيه كلب» [صحيح/ انظر حديث رقم: ١٩٦٢ في صحيح الجامع]
- «لا تصحب الملائكة رفقة فيها كلب ولا جرس» [صحيح/ انظر حديث رقم: ٧٣٤٤ في صحيح الجامع]
- «لولا أن الكلاب أمة من الأمم لأمرت بقتلها، فاقتلوا منها كل أسود بهيم، وما من أهل بيت يرتبطون كلباً إلا نقص من عملهم كل يوم قيراط، إلا كلب صيد أو كلب حرث أو كلب غنم» [صحيح/ انظر حديث رقم: ٥٣٢١ في صحيح الجامع]
- «من اقتنى كلباً إلا كلب ماشية أو ضارياً نقص من عمله كل يوم قيراطان» [صحيح/ انظر حديث رقم: ٦٠٧٧ في صحيح الجامع]
- «طهور إناء أحكم إذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات أواهن بالتراب» رواه مسلم
- «نهى عن ثمن الكلب إلا كلب الصيد» [حسن/ انظر حديث رقم: ٦٩٤٦ في صحيح الجامع]

والأسرة المسلمة الناهضة والواعية لا ينبغي أن تنشذ عن هذا التوجيه الشرعي (فقها وأصولا ومقاصد)، فلا يجوز لها أن تنشئ أفرادها على عشق الكلاب وثقافة الكلاب وحضارة الكلاب، ولو كان ذلك في أدنى صورته وتطبيقاته كتجميع الصور لأنواع الكلاب وتعليقها في الجدران والتسابق فيها، وغير ذلك مما يصرف عن معالي الأمور وكبريات القضايا والالتزامات.

والأسرة المسلمة كذلك لا ينبغي لها أن تجافي وتعادي الاستعمالات المشروعة للكلاب المأذون في اتخاذها، ككلاب الصيد وكلاب الحرث والزرع وكلاب الحراسة، ولهم في ذلك النصوص الشرعية المبيحة، والقواعد والمقاصد الموجهة والمعللة والمصلحة، ولهم كذلك موقف الفقيه القيرواني المالكي (ابن أبي زيد القيرواني) الذي كان يتخذ كلبا للحراسة من اللصوص والسراق الذين ظهروا في عصره وبلده، وقد قيل له إن الإمام مالكا كان يكره أو يمنع هذا، فال: «لو كان الإمام مالكا حيا، لاتخذ أسدا ضاريا».

وهذا في الحقيقة تطبيق لقاعدة دوران العلة مع معلولها، وعمل بمراد النص ومقصوده، وقصر الدليل على مدلوله وما في معناه. وهذه كلها قواعد في الأصول والاستنباط يعلمها العلماء والمجتهدون.

والخلاصة أن اتخاذ الكلاب في البيوت أو المؤسسات أو الحدائق أو الساحات العامة، يتحدد حكمه الشرعي في ضوء النصوص والإجماعات والقواعد والأصول والمقاصد الشرعية بحسب المصالح المجتلبة والمفاسد المندفعة، وبحسب الشخصية المسلمة المتميزة، والذاكرة الساعية إلى جعل الدنيا مزرعة للآخرة، التي هي خير وأبقى.<sup>(١)</sup>

#### اشتراطات صحية

- عند اتخاذ القرار بتربية حيوان داخل المنزل، يجب الانتباه أولاً إلى نقطة هامة وهي أن العدوى من الحيوانات الأليفة تشكل خطراً على الأطفال والنساء الحوامل وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من بعض أمراض الحساسية والربو، أو الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة كالمصابين بالسرطان. فإذا كانت داخل الأسرة أي من هذه الحالات، يُنصح بعدم اقتناء حيوان أليف.
- عندما نفكر في اقتناء الحيوان الأليف يفضل أن يكون من مصدر موثوق به.
- إعطاء الحيوان اللقاحات اللازمة للوقاية من الأمراض وأهمها مرض السعار.
- النظافة العامة للأولاد وغسل أيديهم جيداً بعد اللعب مع الحيوان الأليف وقبل الأكل.

---

(١) كلاب البيوت أم بيوت الكلاب/ د. نور الدين مختار الخادمي- مجلة الأسرة العدد ١٣٥

- عدم غسل الحيوان الأليف في حمّام العائلة، وعدم السماح له بالشرب من مياه المرحاض.
- بالنسبة إلى القطط، من الضروري الانتباه إلى مسألة المخالب التي يمكن أن تسبب الخدوش لأفراد الأسرة أو أثاث المنزل. وهنا يختار البعض قصّ المخالب عند الطبيب البيطري، فيما يفضل البعض الآخر تقليم الأظافر في المنزل.
- الرعاية الصحية الجيدة للحيوان، وعدم إعطائه لحوماً غير معروفة المصدر، والمسارعة باستشارة الطبيب البيطري متى ظهرت أعراض غير عادية على حيواننا الأليف ومتابعة الطبيب دورياً.
- في إطار الحفاظ على سلامة الحيوانات الأليفة، ينصح البعض بخصيها تفادياً للأمراض الجنسية، ومنعاً لهروبه واختلاطه بحيوانات شاردة بهدف التزاوج.

موسوعة الطفل

---

## أصول التغذية

- تغذية الطفل .. أصول وقواعد
- تغذية الطفل... مشاكل وحلول
- وجبة الفطور .. سؤال وجواب
- نصائح غذائية خلال الدورة الشهرية
- تأثير الحرارة على الغذاء

موسوعة الطفل

---

تغذية الطفل .. أصول وقواعد

تعتبر التغذية السليمة للطفل من أهم المواضيع التي تشغل بال كل أم وأب على الإطلاق، في أي بيئة أو مجتمع كانت، ومهما كان مستواها العلمي أو الاجتماعي، فالتغذية لها تأثيراً مباشراً وأساسياً على النمو الجسدي والفكري للطفل، ومثلما تحتاج الآلة إلى مصدر للطاقة كي تؤدي عملها على أكمل وجه، كذلك الإنسان يحتاج إلى الغذاء المتوازن كمصدر أساسي للطاقة لكي ينمو ويتكامل بشكل صحيح.

لقد أثبتت الدراسات بما لا يقبل الشك أن الأطفال الذين يتغذون بشكل صحيح هم أكثر صحة ونشاطاً ومقاومة للأمراض، وكذلك أكثر قدرة على التعلم واكتساب المهارات فيما بعد. وفي المقابل، فإن سوء التغذية هو أحد الأسباب الرئيسية والأكثر شيوعاً للكثير من الأمراض الجسدية والنفسية التي تصيب الأطفال بصورة عامة.

أصول الغذاء

لكي تكون تغذية الطفل جيدة ومتوازنة يجب أن يتناول يومياً أطعمة من هذه المجموعات:

- «بروتينات»: للنمو، وبناء خلايا الجسم، وتعويضه عن التالف منها.. يجب تناولها مرتين في اليوم.
- «نشويات»: مصدر الطاقة.. يجب تناولها أربع مرات في اليوم.
- «معادن»: لتكوين العظام والأسنان، وتنظيم العمليات الحيوية بالجسم.. يجب تناولها ثلاث مرات في اليوم.

■ «فيتامينات»: من أجل صحة جيدة، وللوقاية من الأمراض..

يجب تناولها مرتين في اليوم.

نقاط هامة

هناك أربع نقاط هامة تخص تغذية الطفل وعاداته في تناول الطعام

وكيفية التعامل معها.

١ - الشهية: إن شهية الطفل قد تتغير من يوم إلى آخر دون سبب

ظاهر، كما أنها أيضاً تتغير من سنة إلى سنة وفقاً لمعدل النمو. فبعد تجاوز الطفل السنة الأولى من عمره يتباطأ في النمو. ولهذا يجب أن نتوقع انخفاضاً في الشهية في حدود السنة الثانية من العمر. وإدراك هذه الحقيقة يجنبنا القلق والضيق إذا ما تناول الطفل كميات قليلة من الطعام. فالأطفال هم وحدهم الذين يحددون الكمية التي يحتاجونها من الطعام في تلك الفترة وما علينا إلا نشجعهم.

وشهية الطفل تتعلق بذوقه الخاص إلى حد بعيد، كما أن مبدأ اشتهاء الشيء أو الإعراض عنه مرتبط بحاجة الفرد إلى ذلك الشيء أو قدرته على الاستغناء عنه، ولهذا نرى علماء التغذية يشددون على أهمية وجود «الشهية» عند تناول غذاء ما، ويعلقون عليها أهمية كبيرة في تحقيق الفوائد المرجوة من التغذية. ولكن ليس معنى ذلك أن لا يتدخل الآباء، بل عليهم أن يشرفوا على التزام أطفالهم بنظام تغذية ينمي لهم أذواقهم بطريقة صحية وصحيحة.

ويقظة الشهية معتمدة إلى حد كبير على طريقة إعداد الطعام وتقديمه. كما أن إحساس الطفل بالحاجة إلى الطعام أمر فطري إلى حد بعيد، ولذا يجب ألا نبدد فيه هذا الإحساس، بل ننميه حتى يصبح آلياً، بحيث يستيقظ جوعه في أوقات معينة ومنتظمة. فإذا ما استيقظ هذا الجوع نكون قد أعدنا له ما يلزم من طعام إعداداً حسناً.

٢- الامتناع عن الأكل: عند التأكد من عدم وجود مانع طبي مثل ارتفاع درجة الحرارة، يجب على الوالدين عدم تضخيم الأمر أو إظهار القلق. كما يجب تقديم كميات أقل من الطعام، وتجنب كل ما يلهي الطفل عن تناوله، مثل أوقات اللعب والتلفاز.

فقد يكون الطفل من النوع الذي يهوي اللعب فيأكل بسرعة ليجري مستأنفاً اللعب فتعنفه الأم طالبة منه أن يجلس مكانه ولا يقوم إلا عندما يترك الأب مكانه إيداناً بانتهاء مراسم الأكل .. هذا الطفل تتازعه رغبته الطفولية في اللعب وخوفه من أبيه وأمه، ولا يبقى أمامه من حل إلا أنه يرفض الطعام تماماً احتجاجاً على التقاليد التي لا يفهمها ولا يعلم عن دوافعها شيئاً إلا أنها تمنعه من ممارسة ما يحبه.

وهناك طفل يجلس مع الأسرة على المائدة، وإذا بهم يتكلمون في مسائل غامضة بالنسبة له لا يفهم عنها شيئاً، كالمسائل العلمية ومشاكل في العمل، وكلما حاول أن يتدخل بسؤال أو بجملة يعنفه أحد الوالدين طالبا منه السكوت، أي أنه يجلس بينهم مجرداً من جميع حقوقه كفرد من الأسرة، فيبدأ في رفض الطعام كوسيلة لجذب الانتباه إليه.

ومن الضروري أن لا نجعل موعد تناول الطعام ساحة قتال، فينبغي أن لا نسرف في إصدار الأوامر: (لن تتناول الحلوى إذا لم تأكل الخضار!)، (إذا تحسنت وجبتك فسوف أشتري لك لعبة تحبها!).. فكل هذه العبارات تبدو مألوفة للآباء والمهتمين برعاية الأطفال، ولكن الطعام يجب أن يقدم للطفل على أنه تغذية له وليس مكافأة أو عقاباً.. فإن الرشاوى الغذائية على المدى الطويل تزيد من المشاكل أكثر مما تحلها.

وإذا كان الطفل يحب تناول نوعا واحدا من الطعام في كل الوجبات يجب أن نسمح له بذلك، إذا كان هذا الطعام الذي يفضلُه صحيا ونافعاً، مع مراعاة أن نقدم له أنواعا أخرى مفيدة في كل وجبة، دون أن نظهر له أننا نقصد ذلك، وبعد بضعة أيام سنجد أن الطفل يرغب بتجربة أنواع أخرى من الطعام المتوفر أمامه، وأن إصراره على تناول نوع محدد من الطعام نادرا ما لا يدوم لدرجة تؤدي إلى ضرر.

ويفيد في بعض حالات امتناع الطفل عن الأكل، إبعاد الطعام عنه بعد مدة مناسبة (حوالي ٣٠ دقيقة)، وإخباره بأنه لن يحصل على طعام آخر حتى موعد الوجبة التالية. ومن المهم شرح الموضوع إلى باقي أفراد العائلة ليتعاونوا في حله، كما أن الطفل السليم لن يبقى دون طعام، وسوف يغير سلوكه بسرعة عندما يلاحظ الثبات في الموقف من ناحية الوالدين.

٣- الإفراط في الأكل: لتقليل إفراط الطفل في الأكل، ينبغي التقليل من كمية الطعام المقدمة له، مع تجنب تقديم الأطعمة التي تحتوي على السكر والدسم، ويفيد جدا تبني سياسة اللجوء إلى إسماع الطفل كلمات العطف

والحنان واحتضانه وإعطائه الألعاب.. الخ.. كمكافأة له وتطبيب خاطره عوضاً عن إعطائه طعاماً، ومن المهم تشجيع الطفل على المزيد من الأنشطة البدنية، مع الأخذ في الاعتبار أن عادات الأكل الحسنة لدى أهل البيت هي أفضل مثال للطفل.

٤- **مواعيد الوجبات:** يجب أن يكون جو البيت مريحاً عند تناول الطعام، فالطفل يكون مسروراً لتناول الطعام إذا ما توفر الآتي:

مواعيد الوجبات المنتظمة. تحقيق بعض الهدوء قبل موعد الأكل، لكي يرتاح الطفل من اللعب. أن يكون جو البيت هادئاً، وكذلك أفراد الأسرة. تقديم الطعام في حصص صغيرة، وبشكل جذاب. أن يكون الطفل جائعاً، ولم يأكل أي شيء بين الوجبات.

**وعموماً يجب ألا ننسى أن لكل طفل شخصيته المميزة التي يجب احترامها، ومن غير المستغرب أن:**

- يأكل الطفل كمية قليلة من الأكل، إذا كان من المسرفين في تناول المشروبات الغازية.
- يختلف عن سائر الأطفال من ضمن الأسرة الواحدة.
- يرفض بعض الأطعمة الجديدة.
- يأكل في بعض الأيام أقل من الأيام الأخرى.
- يعاند عند إجباره على الأكل.

## تغذية الطفل... مشاكل وحلول

بعد العام الأول من حياة الطفل، تبدأ فترة من أخرج فترات عمره، وخاصة بالنسبة للتغذية، إذ أنه خلال هذه الفترة يبدأ بالاستغناء عن لبن الأم وتحل محله الأطعمة الاعتيادية. لذا يجب أن يتناول الطفل الأطعمة التي تضمن تزويده بالعناصر الغذائية الرئيسية، وبنسب مناسبة لعمره ولاحتياجاته اليومية منها.

كما أن هذه الفترة تعتبر مرحلة انتقالية من مرحلة الرضاعة إلى مرحلة الطفولة المبكرة، وهي تمتد من عمر سنة إلى ثلاث سنوات، وخلال هذه الفترة يبدأ معدل النمو بالبطء، ولكن تستمر التغيرات في الجسم، حيث تزيد كتلة الجسم وكثافة العظام والعضلات، فيزيد وزن الطفل من كيلوجرام إلى ٢-٣ كيلوجرامات، ويزيد طوله ١٢ سم في السنة الثانية.

ولما كانت احتياجات الطفل للطاقة الغذائية ليست كبيرة في هذه الفترة من العمر، لذلك تقل شهيته للأكل، ويبدأ قلق الأهل على أولادهم، فيشعر الوالدان أن طفلهم يعيش على الماء والهواء فقط، ويعتقدان أن عليهم جعل أبنائهم يأكلون وجبات كبيرة، وهذا ما يجعل الطفل يمتنع عن تناول الطعام. ولما كان الآباء هم الأقدر على الحكم في تحديد موعد ونوعية الطعام الذي يجب أن يتناوله الأطفال، إلا أن الأطفال أنفسهم هم الأقدر حكماً على تقدير الكمية التي ينبغي أن يتناولوها.

وتظل هناك بعض النقاط الهامة التي يمكن أن يستفيد منها الآباء وجميع الأشخاص المهتمين بتغذية الأطفال والقائمين على رعايتهم في معالجة ضعف الشهية لدى الأطفال في هذه الفترة الحرجة:

■ يجب تهيئة الأطفال لتناول وجبات الطعام قبل خمس دقائق من ميعاد الوجبة، لكي يهدئوا ويغسلوا أيديهم ويستعدوا لتناول الطعام، فالطفل القلق والمحتاج أو المتعب قد يجد صعوبة في أن يستقر لتناول الطعام. ولا بد من التشجيع المتواصل للطفل على تناول وجبته، مع تجنب أية مجادلات أثناء الطعام.

■ ينبغي تقديم مجموعة متنوعة ولذيذة وصحية من الأطعمة، وينبغي أيضا إضافة الكماليات التي تستحسنها العين، كان يُقطع الطعام إلى أشكال جميلة يرغب بها الطفل، أو تشكيل وجه ضاحك من الجبن أو شرائح الخضار أو الفاكهة ...

■ الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة لابد أن تكون في مواعيد محددة، مع الامتناع تماما عن تقديم أي نوع من الأطعمة بين الوجبات، ويجب أن نحرص دائما على جعل موعد تناول الطعام وقتا مليئا بالبهجة والسُرور.

■ إذا كان طفلك يرغب بمشاهدة التلفاز أثناء تناول وجبات الطعام فلا تسمح له بذلك، لأن تناول الوجبات أمام التلفاز يصرفه عن لقاء الأسرة، ويمنعه من التفاعل مع أفرادها، ويكون لهذا أثرا على تغذية وشخصية الطفل، لأن الوقت الذي تمضيه الأسرة معا في تناول الطعام وقتا ثمينًا،

وغالباً ما يكون الوقت الوحيد الذي تجتمع فيه الأسرة معا أثناء اليوم، أما إذا حدث بشكل نادر أن تشاهد الأسرة جميعها برنامجاً تلفزيونياً معا فلا بأس بذلك.

■ إذا كنا نعرف أشخاصاً يرفضون في كبرهم أن يتناولوا طعاماً ما، فأغلب الظن أن لهذا الرفض جذوراً عميقة في نفوسهم، قد تعود إلى سن الطفولة، فإذا وجدنا شخصاً يرفض تناول السمك -مثلاً- على علمه بفوائده الغالية، فعودة بذاكرته إلى طفولته، قد تعيد إليه ذكريات خاصة معينة، كأن يكون -مثلاً- قد عانى بعض المتاعب من فصل الحسك عن السمك، أو أن يكون قد ابتلع مرة حسكاً، أو أنه أكل السمك مرة مطبوخاً بشكل غير مناسب ... وعلى هذا فيفضل أن نحاول جهدنا ألا نترك في نفس الطفل ذكريات من هذا النوع تجعله ينفر من طعام بعينه، وهذا يستدعي منا اهتماماً بإعداد طعامه إعداداً يجعله يتقبله بشوق وشهية، ويجعل ذوقه ينمو مع الأيام بصورة متكاملة.

■ إذا كان طفلك مغرماً بتناول أنواع محددة من الطعام، فتجنبني الضغط عليه لتناول أنواع أخرى، لأن بعض الأطفال يتصفون بصعوبة المزاج فيما يتعلق بالطعام، وهنالك أطفال آخرون يرغبون دوماً بتناول أنواع محددة من الطعام أو يرفضون أنواعاً محددة من الطعام كطريقة لإثبات وجودهم.. عليك تقديم أنواع مختلفة من الأغذية دائماً، وتشجيعه على تناول هذا النوع الأحمر أو الأخضر أو الأصفر من الطعام، ففي النهاية لا بد أن يميل الطفل إلى تجربة نوع آخر مما لذ وطاب.

■ تناول طعام صحي وسليم مع اللعب النشط يؤدي إلى صحة جيدة، وبالتالي فإن الصحة الجيدة تؤدي إلى شهية جيدة، وخصوصا لدى الأطفال الصغار أو الذين لم يتقنوا المشي بعد.. إن بناء رجل من الثلج، أو اللعب ببطاقات ملونة، أو رمي الكرة، أو ركوب الدراجة الهوائية، أو السير في الهواء الطلق، تشكل كلها جوا صحيا ومرحا للأسرة بأكملها، ولا تكفي بمراقبة ما يفعله طفلك إنما انضمي إليه فيما يفعله، وكوني نشطة وفعالة أيضا، فحينما تكونين فعالة جسديا مع الطفل، فإنما تقدمين له مثلا جيدا في ذلك.

■ اعتاد الكبار على النظر إلى عادات الأطفال الغريبة في تناول الغذاء على أنها مشكلة حقيقية، ولكن للطفولة عادات غريبة أحيانا، فالخوف أو رفض تناول نوع جديد من الطعام، أو أي تحدي آخر يبديه الطفل هو جزء طبيعي في مراحل تطوره ونموه.

فلا حاجة للقلق إذا تخلى طفلك عن إحدى الوجبات، أو رفض تناول الخضار، أو رفض طبق الطعام المخصص له .. المهم هي الفكرة العامة، وهي تقديم مجموعة متنوعة من الطعام اللذيذ والصحي والمغذي، ومع مرور الوقت سيحصل الطفل على كل العناصر المطلوبة لنموه وتطوره بالشكل الطبيعي، ولا بد أن يقدم له الأبوان الدعم والمساندة ووضع حدودا له أيضا، ولا نخشى أن يجوع إذا رفض تناول ما قدمنا له، فالأسوأ من ذلك هو أن يرفض تناول الطعام إطلاقا.

■ يفضل الأطفال غالباً استخدام الطاولة لتناول الغذاء كتعبير عن استقلاليتهم، فليس الطعام وحده هو الأمر الهام في مسألة التغذية، وليست عملية التغذية إلا طريقة أخرى يتعلم الطفل من خلالها أموراً جديدة عن الحياة.

■ الطفل الذي يشارك في إعداد الطعام من الأرجح أن يأكل منه أكثر، فيمكنك أن تسمح له أن يقطع الساندويتش بالأشكال التي يرغب بها ليشعر بالمرح في عملية إعداد الطعام، كما يمكن أن تسمح له أن يزين طاولة السفرة بما يضيف عليها لمستته الخاصة، واسمح له -أيضاً- أن يغلف الساندويتش بالورق الخاص به، وبالشكل الذي يرغب فيه، وأن يضع اللمسات الأخيرة على الطعام كان يرش حبات الزبيب على الحلويات، أو أن يضع شرائح الفاكهة أو النباتات العطرية أو الجزر المبشور.

■ يجب أن يبقى الطعام الساخن ساخناً، والطعام البارد بارداً، فإذا كان الجو حاراً ويصعب الاحتفاظ ببرودة الطعام، يمكنك أن تضعي قطع الثلج في الغلاف الخاص بها، وتضعيه على الطعام البارد، أو أن تضيفي كمية من الفاكهة المجمدة إلى النوع المناسب لها من الطعام، وإذا كان الطعام المعد سيتم تناوله في اليوم التالي، يمكنك وضع الطعام البارد في قسم التجميد من الثلاجة من الليلة السابقة.

■ اجتماع جميع أفراد الأسرة على المائدة يجعل من الوجبة الغذائية درساً عملياً في التربية الغذائية، كما أن التداخلات السارة أثناء تناول

الطعام في هذه المرحلة العمرية تساعد على جعل هذه المرحلة فرصة مناسبة لتعلم العادات الجيدة في تناول الطعام على مدى مراحل الحياة.

■ الأطفال الصغار بارعون في عدم مراعاة القول المأثور: «افعل كما أقول لك، وليس كما افعل أنا» ... فالأطفال يتعلمون بتقليد ومحاكاة ما يرون، والكبار الذين يأكلون بعادات سيئة، يجب ألا يتوقعوا من صغارهم أن يأكلوا بعادات جيدة. إن المثل الأعلى يقدمه الكبار للصغار في إتباعهم النظام في تناول وجباتهم، في مواعيد محددة، وباختيارهم لأنواع الطعام الصحية واللذيذة.

### وجبة الفطور .. سؤال وجواب

أجمع الأطباء أن الأطفال الذين يتناولوا وجبة الإفطار هم أكثر يقظة ونشاطاً، وينجحون بشكل أفضل في الاختبارات المدرسية، وأكثر إبداعاً وحيوية، بالمقارنة مع الأطفال الذين لا يتناولون الإفطار، وتفيد الأبحاث بأن نسبة الأطفال الذين يتأخرون أو يتغيّبون عن الدوام المدرسي ترتفع ضمن الأطفال الذين يُعرضون عن تناول وجبتهم الصباحية.

• ما هي الأهمية الغذائية والصحية لوجبة الفطور؟

- عموماً تكمن ضرورة تناول وجبة الفطور في أنها تهئ الجسم لتقبل النشاط اليومي في العمل أو التعلم، كونها تمنح الجسم القدرة على الحركة

والإنتاج، كما إنها تنبه الذهن وتساعد على التركيز خلال فترة الدوام عن طريق إمداد الجسم بالطاقة والسعرات الحرارية اللازمة لذلك.

إن وجبة الإفطار هي أفضل وسيلة لتزويد مخزون الطاقة لدى الطفل لكي يبدأ يومه وهو مليء بالطاقة. إذا لم تمدي طفلك بالطاقة اللازمة، فسيقوم الجسم بسحب ما يلزمه من الطاقة من مخزون الطاقة الموجود به إلى أن يتناول الطفل الوجبة التالية. إلا أن هرمونات الإجهاد اللازمة لتشغيل مخزون الطاقة قد تجعل الطفل متوتراً ومجهداً، وغير قادر على الاستيعاب أو اتباع السلوك السليم.

- وجبة الفطور الغنية بشكل عام بالنشويات تزود الجسم بالسكر الضروري لعمل المخ. حيث أن الدماغ ذاته ليس لديه احتياطي من الجلوكوز، ويجب تعويض النقص الحاصل من الجلوكوز في الدماغ بصورة مستمرة، لذلك تعتبر وجبة الفطور أساسية لأنها تزود الجسم بـ ٢٠ % من السعرات الحرارية التي يحتاجها في اليوم.

- تناول وجبة الفطور يساعد على تسريع عملية حرق الغذاء وتوليد الطاقة في الجسم، والتي تتباطأ خلال النوم.

- التخلي عن تناول وجبة الفطور يقلل من احتمال الوصول إلى الكمية المطلوبة من المركبات الغذائية الضرورية للجسم... فعلى سبيل المثال: هناك علاقة بين الكالسيوم ومنع السمنة، حيث أنه يساعد على تقليل الوزن، ومن الصعب تعويض ما يحتاجه الجسم من الكالسيوم خلال وجبات أخرى، فالمراهق يحتاج -مثلاً- لمقدار ١٢٠٠ ملجم من الكالسيوم خلال اليوم أي

ما يعادل ثلاث مشتقات من الحليب، و هو بالضرورة ما يؤكد أهمية تناول وجبة الفطور.

- تناول الإفطار يرتبط بتحسين القدرة على التحمل في أول النهار، والقدرة على الاستيعاب الدراسي أو القيام بالواجب في العمل. فعندما نأخذ بعين الاعتبار بأنه مضى علينا ثمان إلى تسع ساعات على تناول وجبة العشاء، فإن من الواضح أن التزود بالوقود «الغذاء» من خلال الإفطار سيجعلنا نشعر بالراحة وننجز أفضل خلال اليوم.

ولذلك في غياب وجبة الفطور، يلاحظ ظهور علامات الإعياء على الطفل حوالي الساعة العاشرة والنصف أو الحادية عشرة صباحاً، فيصبح أقل تركيزاً، كما يفقد حاسة المرح، لأن الدماغ يصاب بحالة إعياء نتيجة لضعف نسبة السكر في الدم.

- تناول وجبة الفطور تحسن عادات الأكل خلال اليوم.

• ما هي الاعتقادات الخاطئة التي تحول دون الفطور؟

إهمال وجبة الفطور يعمل على تأخير العمليات الحيوية بالجسم، وبالتالي لا يتم تمثيل الغذاء والاستفادة من سرعته الحرارية بشكل جيد إلا عند تناول وجبة الغذاء فترة الظهيرة. لذلك فإنه إذا لم نقم بتناول الطعام في الصباح، فإن الجسم والعقل لن يعملوا بالطريقة الصحيحة، وبالتالي سيقومان باستخدام الطاقة المخزنة في الجسم، ليصاب الجسم عاجلاً بالإرهاق والتعب.

ويعتقد البعض أن التخلي عن وجبة الفطور يقلل من استهلاك السعرات الحرارية. وهذا اعتقاد خاطئ، لأن الأشخاص الذين يتخلون عن تناول وجبة الفطور، يعتادون على استهلاك كمية السعرات الحرارية المتبقية عن طريق تناول التسالي ووجبات بكميات أكبر خلال اليوم وبنهايته. والنتيجة هي تناول الأكل بشراهة والسمنة.

أيضا هناك من يعتقد أن تناول وجبة الفطور يؤدي إلى الإحساس بالجوع خلال اليوم. لكن هذا الإحساس ليس بسبب تناول وجبة الفطور، وإنما بسبب نوعية النشويات التي يختارونها. فعندما تتضمن وجبة الفطور سكريات بسيطة أو سكر طبيعي (مثل الفاكهة) تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل سريع، وبعد فترة قصيرة تتلاشى، مؤدية إلى الإحساس بالجوع والتعب مقارنة مع الوجبة التي تتضمن نشويات وبروتين وألياف غذائية.

ويمكن حل هذه المشكلة بمجرد تناول وجبة خفيفة داعمة عند الشعور بالجوع، وتعتبر الفاكهة أفضل وجبة خفيفة يمكن تناولها، بل هي إضافة جيدة لوجبة الفطور.

ورغم أن من الأفضل اختيار غذاء صحي عند تناول الفطور مثل الحبوب، فإن الأدلة المتاحة تشير إلى أن تناول أي شيء أفضل من عدم أكل أي شيء بالمرة.

• لماذا لا أشعر بالجوع عندما أستيقظ؟

يعود سبب ذلك إلى أنك لم تتناول أي سعرات حرارية خلال الليل، ولأنك لست معتاداً على تناول وجبة الفطور. لذلك يمكنك أن تقوم ببعض التمارين الرياضية أو المشي لمدة ١٥ دقيقة لتشعر بالجوع. وإذا كنت لا تملك الوقت، فخذ معك موزة وتناولها بعد نصف ساعة على الأقل لتهيي الجهاز الهضمي. وسوف يعتاد جسمك على تقبل وجبة الفطور مع التكرار، لأن الجسم مبرمج بشكل طبيعي لاستقبال الطعام في الصباح.

• هل لوجبة الفطور علاقة بزيادة الوزن؟

من الأوهام التي تتعلق بالحميات الغذائية، خرافة أنه كلما تناولت أطعمة أقل كلما انخفض الوزن. والحقيقة عكس ذلك تماماً، حيث يحتوي الجسم على آليات دفاع طبيعية لأوقات المجاعة. فيقوم بمعادلة عملية الأيض استناداً لكمية الطعام التي تتناوله. فعندما تأكل يرتفع معدل الأيض، وعندما لا تأكل ينخفض. والتخلي عن وجبة الفطور طريقة سهلة لخفض معدل الأيض ولمنع الجسم من الاستفادة من المغذيات والفيتامينات الضرورية.

وتقول الدراسات إن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور يومياً، هم أقل عرضة للإصابة بالسمنة والسكري، فلقد توصلت دراسة علمية أمريكية حديثة استمرت خمس سنوات وشملت أكثر من ألفي شاب وشابة، إلى أن وزن الشباب الذين يمتنعون عن تناول وجبة الفطور يزيد بـ ٢.٣ كجم مقارنة بالشباب الذين يحرصون على تناول وجبة فطورهم.

• ما هي مواصفات وجبة الفطور المثالية؟

- وجبة الفطور تمثل ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والعناصر الغذائية، ولذلك لابد أن تكون وجبة متوازنة صحية ومحتوية على جميع العناصر الغذائية من بروتين ونشويات وقليل من الدهون -وخاصة الدهون المشبعة- بالإضافة إلى الفيتامينات الموجودة في الخضر والفاكهة والمعادن، وأهمها الكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته من الأجبان والذي يساعد على نمو وتقوية العظام.

- يفضل أن تحتوي وجبة الفطور أيضا على الألياف (مثل: الشوفان، والتوت، والفطائر المحلاة المصنوعة من حبوب القمح الكاملة)، فهذه المواد الغذائية تساعد على إبقاء مستوى السكر في الدم أكثر ثباتا، وتحسن من الحالة النفسية، وتساهم في الحفاظ على وزن مثالي وحتى تقليل الوزن، وتحافظ أيضا على نسبة كولسترول متوازنة في الدم.

- بدلا من القهوة أو المشروبات الغازية، اشرب عصير فواكه أو خضار طازج، أو اشترى علبة عصير خالية من المواد الحافظة والسكر. ولتجنب الإغراء بأن تكون ممن يتخطون وجبة الفطور، اجعل هذه الوجبة من المواد الغذائية المعدة مسبقا أو التي تحتاج إلى وقت قصير لإعدادها.

## نصائح غذائية خلال الدورة الشهرية

يجب على كل فتاة أن تعي كل شيء عن الدورة الشهرية، لأنها من أهم خصوصيات الأنوثة، والتي يتحتم على المرأة ألا تعيش فترتها بتعاسة، بل ينبغي أن تمر بها بأسعد ما تكون، لأنها أهم مظهر لاستعدادها على القيام بواجباتها كأنثى.

لكن مع الأسف تكتنف الفتاة في عالمنا العربي سحابة من الجهل حول هذه المواضيع، وتقع أسيرة صراع نفسي رهيب، بين «مطرقة» خوفها وفزعها من آلام ومشاكل الدورة الشهرية، و«سندان» الخجل من مصارحة الأهل، الذين يرفعون راية العيب في وجه أي فضول مشروع من المرأة حول جسدها الذي تجهل تضاريسه.

وتضطر للجوء لصديقتها الأكبر سناً والأكثر جهلاً، وتظل المعلومة تنتاسل من رحم جاهل لأجهل منه، حتى يتكلس العقل على هذه المعلومة المغلوطة، والخبرة المشوهة التي تظل مع البنت حتى تتزوج، وتمارس الخطأ نفسه مع ابنتها ... وهكذا يظل الخرس والصمت والجهل تتوارثه الأجيال، في أكبر عملية تواطؤ جاهلة في التاريخ ضد المرأة التي لا تملك إلا السكوت وقبول الأمر الواقع!

شخصيات مختلفة

تتحول معظم النساء إلى شخصيات مختلفة مرة كل شهر، حيث يزددن غضبا وتوتراً، وتكثر مشاجراتهن مع الزوج والأطفال، لينفسن عما يشعرن به من توتر، وهذا ما يسميه المتخصصون بـ «أعراض ما قبل الدورة الشهرية»

إن ٨٠% من النساء يعانين من أعراض ما قبل الدورة الشهرية، والتي من أهمها: «اضطراب المزاج، وانتفاخ الجسم»، ويمكن التخفيف من تلك الأعراض بواسطة بعض التغيرات البسيطة في وجبة الطعام. فمن المفيد تناول أغذية غنية بالألياف والنشويات، مثل: الفواكه والبقول، وجعل الوجبات خفيفة ومتقاربة، أي كل ساعتين أو ثلاث، لأن أعراض الصداع النصفي والعدوانية تزداد عندما تتباعد الفترات بين الوجبات، وعندما تقل النشويات في تلك الوجبات. نقص السكر

الكثيرات ممن يعانين من أعراض ما قبل الدورة الشهرية يصبن بنقص السكر بالدم، وليس هنالك وسيلة لتحسين هذه الحالة إلا باتباع نظام غذائي معين يتضمن الإقلال من تناول الدهون، وتناول الوجبات في مواعيدها، والتركيز على الوجبات الخفيفة.

كذلك فإن تناول مادة الكافيين من خلال شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية قبل موعد الدورة الشهرية، يعد من أكثر الأطعمة إضراراً، لأن هذه المادة تنشط إفراز «الأنسولين» مما يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر بالدم بصورة حادة، لذا فإن التقليل من هذه المشروبات المنبهة يؤدي لتخفيف حالة القلق والتوتر العصبي المرافقة للدورة. كما يعتبر أخذ قسط من الراحة من أهم العلاجات التي تساعد المرأة على السيطرة على انفعالاتها.

## أطعمة محذوره

تؤكد الدراسات أن بعض أنواع الأغذية تجعل المرأة أكثر عرضة لآلام الدورة الشهرية، وهذه الأطعمة تشمل: الأغذية المحفوظة أو المجهزة أو المحتوية على كيماويات كالسجق والهامبورجر والكورن ديف والانشون، وكذلك الشكولاته والسكر الأبيض واللحوم والدهون بصفة عامة، بينما تقل فرصة حدوث هذا الألم مع الأغذية النباتية الطبيعية غير المجهزة كالخضراوات والفاكهة الطازجة والحبوب.

## الدورة وزيادة الوزن

قبل وأثناء الدورة، يميل جسمك لاحتباس الماء. وهذا الماء الفائض ربما يجعلك تشعرين بالانتفاخ، كما يصبح ثدياك أكثر حساسية. وهو أمر طبيعي أن يزداد وزنك في هذه الفترة، لكن من الطبيعي أن تفقدي هذا الوزن الزائد بعد انتهائها.

فإن كنت تشعرين بالضيق من ذلك، ارتدي الملابس الفضفاضة والمريحة، وتجنبي الملابس الضيقة... فالأمر لا يستحق شعورك بالضيق. كما أن الامتناع عن تناول ملح الطعام قبل وأثناء الدورة الشهرية فكرة جيدة أيضاً. فالمح يساعد على احتباس الماء في الجسم.

## نظام غذائي

- **وجبة الساعة السابعة صباحاً:** كوب من عصير الفاكهة الطازجة، أو نصف حبة جريب فروت – أربع أو خمس ملاعق كبيرة من البلبلة، لما فيها من نسب مرتفعة من الألياف - شريحتان من الخبز

- الأسمر مع قليل من الجبن قليل الدسم - ملعقة مربى قليلة السكر - شاي أو قهوة منزوعة الكافيين مع حليب قليل الدسم.
  - وجبة الساعة العاشرة صباحاً: شاي أو قهوة منزوعة الكافيين مع حليب قليل الدسم.
  - وجبة الساعة الواحدة ظهراً: لحم خال من الدهون، أوسمك، ويفضل تناوله مشوياً - حبة بطاطس - طبق خضار أو سلطة - حبة واحدة من الفاكهة الطازجة.
  - وجبة الساعة الرابعة بعد الظهر: قطعة بسكوت خفيفة وسهلة الهضم - شاي أعشاب.
  - وجبة الساعة السابعة مساءً: شوربة خضار - شريحتان من الخبز الأسمر - قطعتان من اللحم أو السمك مع سلطة - حبة فاكهة طازجة.
  - وجبة الساعة العاشرة مساءً: أربع قطع من البسكويت أو الخبز المحمص، مع زبدة قليلة الدسم - قطعة صغيرة من اللحم الخالي من الدهون - مشروب ساخن مضافاً إليه الحليب.
- رجيم للتغلب على توتر الدورة
- اليوم الأول:
- «الإفطار»: عصير برتقال - بليلة باللبن
- «وجبة خفيفة»: حساء خضر - شريحة خبز أسمر.

«وجبة أساسية» شريحة سمك مشوي - أرز أحمر - سلطة خضراء - تفاحة - شريحة من الكمثرى.

• اليوم الثاني:

«الإفطار»: سلطة فاكهة مكونة من الجريب فروت والبرتقال والياميش - شريحة توست.

«وجبة خفيفة»: محشي فلفل بالخضر - ثمرة موز.

«وجبة أساسية»: شريحة دجاج مشوية بدون جلد - خضراوات مشكلة - شرائح بطاطس مقلية - شريحة كعك بالبلح والجوز.

• اليوم الثالث:

«الإفطار»: عصير تفاح - بيض برشت - توست.

«وجبة خفيفة»: شوربة عدس بالخضر - سلطة خضراء - ثمرة برتقال.

«وجبة أساسية»: لحم بتلو بالفلفل - أرز أحمر - تفاح في الفرن.

• اليوم الرابع:

«الإفطار»: بانكيك من الدقيق الأسمر - فاكهة مجففة مسكرة - نصف ثمرة جريب فروت.

«وجبة خفيفة»: بطاطس مشوية - تونة مصفاة من الزيت - سلطة خضراء - شريحة شمام.

«وجبة أساسية»: سمك بالثوم - خضراوات.

• اليوم الخامس:

«الإفطار»: عصير برتقال - ثمرة طماطم - شريحة توست.  
«وجبه خفيفة»: سردين مشوي - شريحة خبز أسمر - سلطة  
نابت - عنب.  
«وجبة أساسية»: خضراوات بالمكسرات - أرز أحمر - سلطة  
خضراء - سلطة فواكه طازجة .

• اليوم السادس:

«الإفطار»: عصير جريب فروت - زبادي بشرائح التفاح  
والزبيب.  
«وجبه خفيفة»: حساء خضراوات - أومليت بالجبن - فجل أحمر  
- سلطة نابت - ثمرة تفاح أو برقوق.  
«وجبة أساسية»: سلطة كبده بالبرتقال والخضر الطازجة  
والبطاطس المسلوقة والقرنبيط والجزر - موز بالجنزبيل.

• اليوم السابع:

«الإفطار»: شرائح تفاح - سلطة سمك بالطماطم - عيش  
الغراب.  
«وجبه خفيفة»: قرنبيط - كرفس بصلصة الجبن - شريحة خبر  
- برتقالة.  
«وجبة أساسية»: جولاش بالخضراوات - أرز أحمر - سلطة  
فاكهة.

## تأثير الحرارة على الغذاء

### ● هل الطهي عدو الفيتامينات الأول؟؟

يؤدي الطهي في كثير من الأحيان إلى فقد بعض الفيتامينات الموجودة بالغذاء، ولكنه مهم أيضا حيث يساعد على تسهيل هضم المواد الغذائية وامتصاصها. فجزء من دور عملية الهضم هو تكسير جدران خلايا المواد الغذائية حتى تتدفق الفيتامينات من داخلها. ولذا فالطهي يسهل هذه المهمة ويعد الغذاء لعملية الهضم.

وبالتالي فالطهي في حد ذاته ليس مشكلة لأنه يساعد على الهضم، ولكن المشكلة هي درجة الحرارة المستخدمة، وطول بقاء الطعام على النار، فهذه الظروف هي التي يتوقف عليها الفاقد من الفيتامين.

فدرجة تدمير الفيتامين تعتمد على: طول مدة الطهي على النار، وعلى درجة الحرارة كذلك. لذا يجب طهي الطعام لأقصر مدة ممكنة، وعلى أقل درجة حرارة ممكنة أيضا.

ويستثنى من ذلك اللحوم والدواجن والأسماك والبيض، حيث ينبغي أن تصل لأعلى درجة حرارة لقتل أي مسببات مرضية (بكتيريا، فيروسات، طفيليات..) قد تضر بصحة الإنسان.

● أيهما أفضل في الطهي: القلي أم الشوي أم السلق أم الطهي

بالبخار؟؟

القلي من ضمن طرق الطهي التي ينتج عنها أعلى درجة حرارة، لذا يفضل تجنبها بقدر الإمكان، حيث يحول القلي الأحماض الدهنية الأساسية إلى كيماويات ضارة تعرف بـ «الجزئيات الحرة». كما أن الزيت أو الدهن المغلي يهيج الجهاز الهضمي، ويزيد من صعوبة التعامل بين الغذاء والعصارات الهضمية في المعدة. وإذا لم يكن هناك بد من القلي فيمكن استخدام الزبد أو زيت الزيتون، ويقلل الطعام لأقل مدة ممكنة.

ويمكن شوي الأطعمة على درجات حرارة منخفضة، فهو أقل ضرراً من القلي، ومع هذا يجب تفادي حرق الأطعمة أثناء الشوي حيث ينتج عنها أيضاً جزئيات حرة ضارة.

أما السلق في كمية كبيرة من الماء فيدمر الفيتامينات بتحررها في ماء السلق. لذا ينبغي الحرص على تقليل كمية الماء المستعمل، وتغطية الإناء أثناء السلق، لأن الهواء مع الحرارة يؤدي إلى فساد الفيتامينات الموجودة بالغذاء.

وبالنسبة للطهي تحت ضغط عالي وبالبخار فإنه يقلل من الفقد للعناصر الغذائية خاصة بالنسبة للخضروات الورقية، والفقد في «حامض الأسكوربيك» (فيتامين ج/ C)

● هل الخضراوات أكثر الأطعمة تأثراً بالحرارة؟؟

تتأثر الخضراوات بالحرارة إلى حد كبير، لذلك ينصح بعدم تقطيع الخضروات لقطع صغيرة حتى لا نسمح بخروج الفيتامينات من كل شطر مقطوع من الخضروات. كما أن الطهي بالبخار لقطع كبيرة من الخضروات سيجعل درجة الحرارة في مركز قطع الخضروات أقل مما يمكن مما يحافظ على ما تحتويه من فيتامينات.

أما الطهي بالميكروويف حيث يطهى الخضار في مائه فيمتاز بعدم هروب الفيتامينات من داخل الخضروات بكميات كبيرة، لكن درجة الحرارة العالية في الميكروويف تدمر الكثير من العناصر الغذائية.

وتظل أفضل طريقة لطهي الخضراوات هي الطهي على البخار، هذا من حيث المحافظة على أكبر قدر من القيمة الغذائية، وإذا لم يكن لديك أوان مخصصة للطهي بالبخار، يمكنك استخدام مصفاة بوضع الخضار عليها فوق إناء به كمية ماء قليلة تغلي، ويراعى مراقبتها حتى لا تجف.

● ما هي مواصفات الطهي الجيد؟؟

الطهي الجيد هو الذي يقتل جميع الجراثيم الخطرة تقريباً، ولقد أوضحت الدراسات أن طهي الغذاء إلى أكثر من ٧٠ درجة مئوية يمكن أن يساعد على ضمان أمان تناوله.

وتشمل قائمة الأغذية التي تتطلب اهتماماً في الطهي: اللحم المفروم والمشويات وقطع اللحم الكبيرة والدواجن التي تطهى كاملةً، ولذلك عند إعداد شوربة اللحم، تأكدي من وصولها إلى درجة حرارة ٧٠°م، وأيضاً تأكدي من أن لون عصارة اللحوم والدواجن لم يعد وردياً، ومن الأفضل استخدام مقياس الحرارة (الترمومتر)، يذكر أن طهي اللحوم جيداً يزيد من قدرة الجهاز الهضمي على تحويل بروتيناتها إلى أحماض أمينية سهلة الامتصاص، وحتى لا تصل بعض البروتينات إلى الدورة الدموية فتنتشر في خلايا الجسم، وتسبب أمراض الحساسية.

ويمكن طهي الخضراوات ذات الأوراق الخضراء خاصة، في أوان مغلقة، ويجب إضافتها إلى الماء الساخن القريب من درجات الغلي حتى لا تأخذ وقتاً طويلاً عند الطهي وبالتالي تفقد عناصرها الغذائية.

#### • ما هي أشهر أخطاء الطهي؟؟

- طهي البطاطس والبطاطا والجزر وباقي النباتات ذات الجذور الدرنية بعد تقشيرها.. والأفضل أن يتم طهيها بقشرها ثم نزع القشرة بعد الطهي حتى نحافظ على كامل قيمتها الغذائية.

- طهي الخضار واللحوم معاً وتركهما على النار لمدة طويلة.. ويفضل أن يُطهى الخضار أولاً ثم يضاف له اللحم المسلوق بعد ذلك.

- كثيراً ما نقوم بتحويل وجبات الخضراوات المطبوخة إلى وجبات عسرة الهضم إذا تم تحميرها بالدهون قبل طبخها، بهدف زيادة تكون مواد الطعم والرائحة في هذه الخضراوات بتأثير حرارة التحمير على مكوناتها.

ويرجع السبب في عسر الهضم إلى احتواء الخضراوات على دهون التحمير التي قامت بامتصاصها، وإلى تغير طبيعة كثير من مركباتها بفعل حرارة التحمير التي سبقت الطبخ ؛ لذلك يجب تفادي تحمير الخضراوات قبل طبخها حتى تظل دائماً سهلة الهضم.

- توقف عملية الطبخ ليتم استكمالها لاحقاً ( خاصة اللحوم والأسماك والدواجن)، وهذا خطأ فادح، وإنما يجب طهي الغذاء بشكل متواصل، لأن هذا من شأنه أن يقضي على كل مسببات الأمراض، وتلافي حدوث التسمم الغذائي.

- وضع اللحوم المجمدة أو الخضار المجمد مباشرة إلى الماء المغلي.. ومن الأفضل أن تترك لإذابة ثلجها ببطء في رف الثلاجة ثم توضع بعد ذلك في الماء المغلي. فهذا يحافظ على قيمتها الغذائية.

- تعرض بعض الزيوت النباتية لدرجات حرارة عالية مما يفقدها فعاليتها ضد تصلب الشرايين... لذا يجب عدم استعمال زيت القلي أكثر من مرتين، وخفض درجة الحرارة الموقد عند وصول درجة حرارة الزيوت إلى درجة الغليان.

موسوعة الطفل

---

## بروتينات ومغذيات

- اللحوم... أسرار وأخطار
- الزبادي ... الغذاء السحري
- البيض ... وجبة غذائية متكاملة

موسوعة الطفل

---

## اللحوم ... أسرار وأخطار

تعتبر اللحوم من أهم مصادر «البروتين الحيواني» العالي القيمة، بالإضافة إلى احتوائها على فيتامين (ب) والكالسيوم والحديد، وتزداد أهمية هذه الأغذية للأطفال في سن النمو، وللنساء أثناء فترة الحمل والرضاعة، وتسمى اللحوم الحمراء بهذا الاسم نتيجة وجود كمية من «بروتين الهيموجلوبين» في عضلات الحيوان وهي التي تحدد لون اللحم، واللحم الأحمر يحتوي عادة على كمية كبيرة من هذا البروتين أكثر من الدواجن والأسماك، وتشمل اللحوم الحمراء: لحم البقر والماعز والضأن والجمال. اللحم الجيد

اللحم الجيد يكون لونه أحمر فاتحاً أو غامقاً حسب سن الماشية، ويكون متماسكاً لا يغوص فيه الإصبع، كما يكون حمضي التفاعل، ورائحته غير كريهة.

أما اللحم الرديء فيكون لونه باهتاً متغيراً عن طبيعته، حتى أنه قد يصبح أزرق اللون، وقوامه رخواً يغوص فيه الإصبع بسهولة، ورائحته كريهة قلوي التفاعل.

ويمكن التأكد من الرائحة بشق اللحم بسكين ثم شم السكين أو شم اللحم المشقوق، أو بوضع قطعة صغيرة من اللحم في ماء ساخن وشم البخار المتصاعد منه، أو بالشم بصفة خاصة في مكان اتصال اللحم بالعظم، إذ غالباً ما يبدأ الفساد هناك.

#### أسرار وأخطار

- يجب التنبيه إلى أن الأحشاء كالكبد والطحال والكلى والأمعاء والكرش سريعة الفساد، فينبغي التدقيق في فحصها بالشم والنظر واللمس. مع العلم بأن القصابين يحفظون اللحم في البرادات ولا يمكن معرفة فساد اللحم في هذه الحالة إلا بعد تركه مدة ليعود إلى حالته الطبيعية، ثم فحصه بعد أن يزول ما به من التجمد المتسبب عن البرودة.

- تعتبر اللحوم من الأغذية سريعة التلف، لذلك يجب حفظها باردة أو مجمدة خلال التخزين والنقل لتأخير تكاثر ونمو البكتيريا. وينبغي بعد التسوق نقل اللحوم إلى البيت مباشرة ووضعها في البراد فوراً، بدرجة

حرارة (١-٤) درجة مئوية. على أن تستخدم خلال ٣ - ٥ أيام (يوم أو يومين بالنسبة لبعض الأنواع الأخرى مثل الكبد والكلية واللسان)، أو تجميدها فوراً بدرجة ( -١٨ درجة مئوية تحت الصفر) وذلك للمحافظة عليها سليمة لفترات أطول.

• من الأفضل حفظ اللحوم في غلافها الأصلي، وإعادة تغليفها – فقط- إذا كان الغلاف ممزقا، ولمنع فقدان اللحوم للرطوبة عند حفظها لمدة طويلة يستحسن وضعها في غلاف بلاستيك خاص بالتجميد، على أن يتم الضغط على الكيس قبل غلقه، أما إذا كانت اللحوم موجودة في غلافها الأصلي وغير مخصص للتجميد فيجب لفها أيضاً في غلاف آخر قوي كالألومنيوم، أو لفها بغلاف بلاستيك لاصق مخصص للتجميد، وذلك لمنع تعرض اللحوم للهواء الجاف البارد، وحدث ما يسمى بالحروق الباردة أو «حروق الجليد» والتي تظهر على سطح اللحوم في شكل بقعة بنية اللون وقاسية الملمس، ويمكن قطع ذلك الجزء إما قبل أو بعد الطهي. وإذا كانت مساحة الحروق الباردة كبيرة في اللحم، فيفضل التخلص منه كلية، وذلك لأن جودة اللحوم تتأثر بفعل تفاعلات الأكسدة والتزنخ الذي حصل فيها بسبب تعرضها للهواء.

واللحوم يجب تقطيعها إلى قطع صغيرة، وتقسم في عدة أكياس حسب حاجة الأسرة قبل تجميدها في الفريزر، وذلك لتجنب عملية إخراج كل الكمية وإذابة الثلج عنها ومن ثم إعادة الباقي للفريزر، فذلك من شأنه أن يعطي فرصة لنمو الميكروبات ويفقد اللحم الكثير من خواصه ومذاقه.

- يمكن تذويب اللحوم المجمدة من خلال ثلاثة طرق صحية:
  - **البراد:** يفضل التخطيط المسبق لإتاحة الفترة الكافية لتذويب الجليد داخل البراد. ويمكن أن يستغرق تذويب الجليد عن اللحم المفروم وشرائح أو قطع اللحم حوالي يوم كامل، كما يمكن أن تحتاج قطع اللحم التي تحتوي على العظم أو الشرائح الكبيرة إلى يومين أو أكثر.
  - **الماء البارد:** يمكن تذويب اللحوم المجمدة بالماء البارد بنفس كيسها الأصلي، أو باستخدام كيس عازل للمياه، حيث تغطس اللحوم في كمية مناسبة من الماء، ويجب تغيير الماء كل ٣٠ دقيقة ليستمر ذوبان الجليد. ويزوب الجليد عن الأكياس الصغيرة خلال ساعة أو أقل، أما القطع الكبيرة التي يبلغ وزنها ٢-٣ كجم فقد تستغرق حوالي ثلاث ساعات. مع مراعاة أن لا يزيد حجم القطعة الواحدة المراد تجميدها عن ٢ كجم دائماً.
  - **فرن الميكروويف:** عند استخدام فرن الميكروويف لتذويب اللحم المجمد يجب التقييد بتعليمات التشغيل، مع مراعاة أن لا يزيد حجم قطعة اللحم عن ٢ كجم.
- من المهم أن تحفظ اللحوم المتبلّة في الثلاجة إلى أن يتم طهيها، على أن تحفظ تلك اللحوم مغطاة في أوان مغلقة وغير معدنية، لأن سائل التتبيل عادة يحتوي على وسط حامضي مثل الخل أو الليمون الذي يتفاعل مع

الأواني المعدنية مما يؤدي إلى تسرب المعدن من الإناء إلى اللحم، ويجب الحرص على عدم استعمال عصارة التتبيل المتبقية التي تم غمر اللحم بها، في تتبيل اللحم المطهية، إلا بعد أن يتم غلي تلك العصارة ولمدة دقيقة على الأقل.

- استخدام سطوح التقطيع البلاستيكية أو الغير مثقبة من أفضل الوسائل لتجهيز اللحم، ويجب أن توضع تلك السطوح ضمن غسالة الأطباق أو الغسيل بواسطة الماء المغلي والصابون بعد كل استخدام.
- جهز اللحم دون أن تنتشر التلوث ... وخصوصاً عند التعامل مع اللحمة النيئة والفروج والطعام البحري .. فمن المهم جدا فصل مكان اللحم النيئ والفروج والأسماك عن الأطعمة الأخرى في عربة التسوق وفي الثلاجة بمنزلك، وأن تكون تلك اللحوم وسوائلها بعيداً عن الأطعمة الجاهزة للأكل. مع استخدام ما أمكن سطوح قطع خاصة لأجل منتجات اللحم النيئ. وغسل اليدين دائماً وسطوح التقطيع والأطباق والأواني بواسطة الماء الساخن والصابون بعد التعامل مع اللحم النيئ والفروج والطعام البحري، ولا تضع الطعام المطبوخ على طبق قد وضع فيه لحم نيئ أو فروج أو طعام بحري قبل غسله جيداً.

- لتطرية شرائح اللحم المعدة للشواء، يتم إضافة قليل من الخل إليها وتركها لعدة ساعات قبل القيام بعملية الشواء. ويفضل وضع صينية بها ماء مغلي أسفل الشواية لأن ذلك يساعد على امتصاص الدخان المتصاعد من الشواء بدلاً من انتشاره بالمطبخ، كما أن نثر قليلاً من الملح في الصينية

الموجودة أسفل الشواية يساعد على عدم احتراق المادة الدهنية الناجمة عن عملية الشواء، ولاختصار وقت الشواء يمكن شق اللحوم بسكين حاد بخط مائل، وينبغي عند شرائك الفحم مراعاة اختيار الفحم العادي، وليس المزود بإضافات لتسريع اشتعاله، فهذا النوع لا يحترق بنظافة أو تجانس. كما عليك عدم اختيار الفحم المصنوع بكبس نشارة الخشب على شكل مربعات صغيرة.

- يمكن عمل أكثر من شق في أطراف قطعة اللحم قبل البدء في عملية التحمير، لمنع تقوسها وسرعة النضج.
- تتبيل اللحوم والأسماك والدجاج بالخل والمستردة يعطى للوجبات نكهة ومذاق طيبين، ويكسب اللحوم طراوة وطعما شهيا. كما أن إضافة قطعة كيوي مقشرة ومقطعة إلى اللحم المنقوع أو الدجاج أو الحبار يجعل اللحم أطرى وألذ. ويقلل الفلفل المجفف الكامل مع البصل والكاربي ويضاف فوراً إلى أطباق اللحم والخضروات لمزيد من النكهة والرائحة الفاتحة للشهية.
- بالنسبة للمأكولات السريعة الجاهزة بالكامل، مثل البرجر وغيرها، تأكد من أنها ساخنة عند الشراء (أكثر من ٦٤ درجة مئوية) ويجب تناولها خلال ساعتين (أو ساعة واحدة إذا كانت درجة حرارة الجو ٣٢ درجة مئوية أو أكثر)، ويمكن حفظها داخل أوعية ضحلة مغلقة في البراد عند (١-٤) درجات مئوية، وتناولها خلال ٣-٤ أيام بإعادة تسخينها عند درجة حرارة لا تقل عن ٧٠ درجة مئوية.

## الزبادي ... الغذاء السحري

يعرف الزبادي في مصر والسودان باسم «اللبن الزبادي»، في حين يعرف في المملكة العربية السعودية وسوريا ولبنان والأردن وفلسطين

باسم «اللبن»، وفي الهند باسم «الداهي»، وفي اللغة التركية باسم «يوجورت»، ومنها دخلت اللغة الإنجليزية «Yogurt» واللغات الأوروبية الأخرى كالفرنسية والإيطالية واليونانية وغيرها، ويقال بأن اللبن الزبادي جاء أصلاً من تركيا، وأن أول من عرف صناعته هم البدو العرب.

وقد انتقل اللبن الزبادي إلى الغرب أثناء الحروب الصليبية، وظلت طريقة تركيبه سرا لا تعرفه إلا قصور الملوك في أوروبا. ويقال بأن (فرانسوا الأول) ملك فرنسا كان يعطى اللبن الزبادي كغذاء حينما أصيب بالتهاب الأمعاء، إلى أن شفي تماماً من هذا المرض. وبعدها انتقلت صناعة الزبادي إلى بيوت الناس في أوروبا.

وقد دخل اللبن الزبادي الطب الشعبي الحديث في القرن التاسع عشر، حينما أعلن الدكتور (إكي ميتشكوف) الحائز على جائزة نوبل للسلام - وكان يعمل في معهد باستور - أن تناول الزبادي يطهر الأمعاء من الجراثيم، وقال: إن الذين يعيشون فوق المائة عام هم من أكلة الزبادي، وأنه علاج للشيخوخة وتدهور حالة الجسم.

ويقول كتاب «Food & Nutrition» أن استهلاك الزبادي في بريطانيا قد تضاعف ٤ مرات ما بين عام ١٩٧٠م - ١٩٨٠م، وأن الإنجليز يستهلكون مائة ألف طن من اللبن الزبادي في العام الواحد.

سهل الهضم

اللبن الزبادي طعام سهل الهضم ويرطب الجسم، وهو أسهل في الهضم من اللبن الحليب، والزبادي عبارة عن حليب تخمر بواسطة إحدى

البكتريا النافعة والتي تسمى «العصية اللبنية البلغارية». وتقوم هذه الجراثيم بتخثير الحليب وتحويل سكر اللاكتوز في الحليب إلى حمض اللبن، إذا ما توفرت لها الشروط المناسبة من حرارة ورطوبة وغذاء. ويصنع بتسخين الحليب إلى درجة حرارة ٤٣ درجة مئوية، وإضافة ملعقة من لبن زبادي جاهز، ثم يحفظ في مكان دافئ بدرجة ٣٧-٤٤ درجة مئوية، لمدة ٦-٨ ساعات.

#### القيمة الغذائية

يحتوي الكوب الواحد من الزبادي كامل الدسم على النسب الآتية من العناصر الغذائية:

سعرات حرارية ١٤٠ كيلو كالوري، السعرات من الدهون ٧٠ كيلو كالوري، دهون ٧ جم، دهون مشبعة ٥ جم، كولسترول ٣٠ ملجم، صوديوم ١٠٥ ملجم، كربوهيدرات ١١ جم، بروتين ٨ جم، فيتامين (أ) ٣٠٠ وحدة دولية، فيتامين (ج) ٢.٤ ملجم، كالسيوم ٢٥٠ ملجم.

#### قيمة غذائية عالية

يعتبر اللبن الزبادي ذا قيمة غذائية عالية؛ لأن عملية الاختمار لا تُفقد اللبن سوى كمية ضئيلة من المواد السكرية الموجودة به، وهو ما يجعل الزبادي يشارك اللبن الحليب في ارتفاع قيمته الغذائية، والمواد البروتينية في اللبن الزبادي أفضل من مثيلاتها الموجودة في اللحوم؛ لأن الأخيرة بها نسبة عالية من الدهون.

وفائدة الزبادي الكبرى تتركز في وجود بكتيريا «اللاكتو باسيلس Lacto-bacillus» النافعة، وهي ميكروب ميكروسكوبي الحجم، يهاجم الكائنات غير المرغوب فيها عن طريق تكوين بيئة حمضية مضادة لها، وبالتالي فهي تطهر الأمعاء وتقضي على ٨٥% من الجراثيم الضارة بها، وخاصة البكتيريا التعفنفة مما يعجل بشفاء حالات الإسهال والتسممات الغذائية.

كما أن الزبادي يعيد تخزين «اللاكتو باسيلس» في الأمعاء في الوقت الذي تكون فيه الكائنات أو الميكروبات الأصلية في المنطقة المعوية قد تحطمت نتيجة المرض أو تعاطي المضادات الحيوية.

علاوة على أن وجود الوسط الحمضي في الأمعاء نتيجة تناول الزبادي يزيد من ذوبان الكالسيوم والحديد، مما يؤدي إلى زيادة امتصاصهما في الجسم. وتؤدي زيادة امتصاص الكالسيوم في الدم إلى إرجاع مستواه في هذا السائل الحيوي إلى المستوى الطبيعي، وبالتالي المحافظة على تناسق العضلات ومنع ارتشافه من العظام ودفعه للدم، مما يحافظ على سلامة العظام، فضلا على أن الزبادي غني بالكالسيوم الذي يقوي العظام ويساعد على تفادي الإصابة بهشاشة العظام في الكبر، وهو مرض يصيب كثير من النساء بعد سن انقطاع الحيض. والمعروف أن ١٥٠ جراما من الزبادي توفر نسبة ٤٠% من احتياجات الإنسان اليومية من الكالسيوم اللازمة للحفاظ على سلامة العظام

إضافة إلى ذلك فإن بعض الأحياء الدقيقة المستخدمة في إنتاج اللبن الزبادي تنتج بعض المضادات الحيوية التي تحد من نمو الأحياء الدقيقة الضارة التي تستوطن الأمعاء. وقد تمكن الباحثون حديثا في أمريكا من عزل سبعة مضادات حيوية من اللبن الزبادي. وبعض هذه المضادات أقوى من المضاد الحيوي «التتراسيكلين» الشهير.

ودلت دراسات أخرى من أمريكا وإيطاليا أن بإمكان اللبن الزبادي منع حدوث الدوسنتاريا «الزحار»، ويقول (د. شاهاني) من جامعة «نبراسكا» في الولايات المتحدة - وهو أحد أكثر الباحثين خبرة في العالم بالحليب ومشتقاته: إن اللبن الزبادي يفيد في منع حدوث الإسهالات والدوسنتاريا أكثر منه في علاجها.

فوائد طبية

لا يقوم اللبن الزبادي بفعل مضاد للجراثيم فحسب، بل إن الأبحاث الحديثة من الولايات المتحدة تؤكد أن اللبن الزبادي يقوي الوظيفة المناعية لخلايا الجسم، فدلت دراسة طبية حديثة على أن تناول ٥٠ جم من الزبادي يوميا يزيد من معدل وجود مادة «جاما إنترفيرون» في الجسم، وهذه المادة تساعد على محاربة الأمراض. والذين يأكلون هذه الكمية من الزبادي يوميا تتناقص بينهم الإصابة بنزلات البرد بنسبة ٢٥ %، وكذلك الإصابة بأمراض الحساسية، مثل: «حمى الربيع».

واللبن الزبادي له علاقة وثيقة بتأخير ظهور أعراض الشيخوخة لمن يتناولونه بصفة مستمرة، وذلك عن طريق زيادة مقاومة الجسم والوقاية من

الإصابة بالحميات والأمراض المعدية وإيادة الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية، وكذلك بإضافة خط دفاعي قوي يؤدي إلى وقف عملية ترسيب الكولسترول على جدران الشرايين وخاصة التي تغذي القلب والمخ، وهكذا يعمر هؤلاء الذين يواظبون على تناول الزبادي ويتمتعون بالصحة والقوة والنشاط الدائم والشباب المتجدد والحيوية الزائدة.

ويقول علماء بريطانيون إن الزبادي يساعد الكبار في السن في مقاومة بكتيريا تسبب أمراضا معوية تطيل عادة من فترة بقائهم في المستشفيات، وقال البروفسور (كريس بولبيت)، الأخصائي في أمراض الشيخوخة في جامعة «امبريال كوليدج» في لندن: إن تناول المضادات الحيوية لعلاج بعض الأمراض المعدية يمكن أن يضر بمستوى البكتيريا المفيدة الموجود في الغشاء المبطن للمعدة والأمعاء، الأمر الذي يعرض المرضى إلى مزيد من الأمراض، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى نتائج وخيمة عند المرضى الكبار في السن، لأن أجسامهم الواهنة تجد صعوبة في مقاومة العدوى ... وعبر (بولبيت) عن أهمية الزبادي الحيوي في المحافظة على نسبة عالية من البكتيريا النافعة لتساعد المرضى على المقاومة.

#### الزبادي وصحة الأسنان

كما توصل فريق من الباحثين في السويد إلى أن اللبن الزبادي مفيد لوقاية الأسنان من التسوس علاوة على فوائده الأخرى العديدة. وقد قام الباحثون في معهد «كارولينسكا» السويدي بالتلاعب قليلا ببكتيريا الحامض

اللبني من أجل تحويلها إلى سلاح فعال ضد البكتريا العنقودية التي تعتبر العامل الأساسي المسبب لتتخر الأسنان.

ويقول الباحثون إن تحول البكتريا المحورة إلى أجسام مضادة تمنع التصاق البكتريا العنقودية على الأسنان، وثبت من خلال التجارب المخبرية على الفئران، أن مستويات البكتريا العنقودية في أفواه الفئران تراجعت بفضل اللبن الزبادي الجديد.

وأظهرت التجارب أن تناول الفئران لبن الزبادي السويسري -الذي لا يقل جودة عن الجبن السويسري- قلل عدد الثقوب التخيرية في أفواهها أيضا بعد فترة، واستمر تأثير اللبن المضاد للتتخر طوال أسبوع بعد تناوله من قبل الفئران.

الوقاية من السرطان

وهناك دلائل علمية تشير إلى أن اللبن الزبادي قد يفيد في الوقاية من سرطان القولون. فقد لاحظ الباحثون في «بوسطن» أن اللبن يمكن أن يثبط الإنزيمات التي تحول المواد الكيميائية غير الضارة في الأمعاء إلى مواد مسببة للسرطان. وقد نشر الدكتور (د. لي) من فرنسا دراسة لاحظ فيها أن أكثر النساء تناولوا اللبن كن أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن.

## البيض ... وجبة غذائية متكاملة

يقبل جميع أفراد الأسرة على تناول البيض بصورة كبيرة؛ لطعمه اللذيذ، وقيمته الغذائية العالية، كما أنه رخيص الثمن، وسهل الحصول عليه، ويمكن تحضيره بسهولة في المنزل، بالإضافة إلى أنه سهل المضغ والامتصاص، ولكن من جانب آخر لا يخفى أن الإسراف في أكل البيض لا يخلو أحياناً من أضرار بسبب محتواه العالي من الكولسترول، وأحياناً الميكروبات التي يمكن أن تتواجد فيه.

غذاء متكامل

يعتبر البيض من أكثر أصناف المواد الغذائية تنوعاً وشمولية من حيث القيمة الغذائية بعد حليب الأم، فالبيض يمثل وحده غذاء متكاملة؛ لاحتوائه على جميع المواد اللازمة لجسم الإنسان بكميات وافرة، فهو يحتوي على ١٣ نوع من الفيتامينات الأساسية والمعادن.

ويحتوي كذلك على مادة «الكولين» وهي مادة غذائية أساسية تساعد على عمل الدماغ، وهذه المادة تنتقل إلى الجنين أيضاً، ويؤكد الباحثون أن هذه المادة تساعد على نمو الدماغ وتقوية الذاكرة.. ويكفي أن نعرف أن

متوسط وزن البيضة ٦٥ جراماً، والمواد الغذائية التي في عشرين بيضة تعادل القيمة الغذائية في كيلوجرام من اللحم.

القيمة الغذائية

تعطي البيضة الواحدة حوالي ٨٠ سعر حراري، ٨ جم بروتين، ٥ جم دهن، ٣ جم سكريات، وفيتامينات ومعادن، وتحتوي على أحماض أمينية ضرورية مثل: التربتوفان (الضروري للوزن)، الليزين (الضروري للنمو)، وكذلك على بعض الأحماض الدهنية، مثل: الأولين. ويعتبر البيض عاملاً مساعداً ضد مرض فقر الدم «الأنيميا»، ويساعد على تزويد الجسم بشكل خاص بالكالسيوم، وهو جيد للأطفال، خاصة وأن البيضة التامة النضج أسهل في هضمها من البيضة النيئة.

ولاحتواء زلال البيض على كافة الأحماض الأمينية الضرورية (وهي المادة الأساسية لتكوين مجموعات البروتينات التي يحتاجها الجسم)، تم تصنيف البيض ضمن أصناف اللحوم في المجموعات الغذائية، ولهذه الأسباب أيضاً ينظر إلى زلال البيض على أنه البروتين الكامل.

أما صفار البيض «مخّ البيضة» فيعتبر من أنواع المأكولات القليلة التي تحتوي على فيتامين (د) فيتامين أشعة الشمس المضاد للكساح ولين العظام.

البيض والكولسترول

البيضة الواحدة تحتوي على ٢٥٠ - ٣٠٠ ملج من الكولسترول، وهو بالتالي يعتبر المصدر الأول للكولسترول في غذائنا، وقد تبين أن استهلاك

البيض لا يشكل أي مشكلة لدى الفرد السليم الذي لا يعاني من أي خلل في معدل الكولسترول في دمه.

وإذا كان الفرد العادي يستطيع استهلاك حوالي ٤-٥ بيضات أسبوعياً (بما في ذلك البيض الذي يدخل في بعض الأطباق)، إلا أنه ينبغي على الفرد الذي يعاني من ارتفاع معدل الكولسترول في الدم اتخاذ جانب الحيطة ومراقبة استهلاكه وفق ما تستدعيه حالته، فتناول بيضة أو بيضتين في الأسبوع لا يعتبر خطيئة مميتة شرط ألا تستهلك مقلية بالزيت أو الزبدة. كما أن البيضة الواحدة تعطي في حدود ٨٠ سعرة حرارية، وعلى هذا فإنها لا تؤثر على أي حماية غذائية، لأن هناك سيدات يمتنعن عن تناول بعض الأغذية المفيدة بحجة أنها مرتفعة السعرات، وتخاف على وزنها من الزيادة.

#### البيض والحرارة

وكما هو الحال بالنسبة لمعظم المواد الغذائية فعند الطهي تفقد البيضة بعض قيمتها الغذائية، مثل: الريبوفلافين «فيتامين ب-٣»، والثيامين «فيتامين ب-١»، وحمض الفوليك. ومن خلال الطهي العادي يتغير شكل زلال البيض لكنه لا يفقد قيمته الغذائية. لكن المواد البروتينية فهي تتفكك عند زيادة الطهي لأكثر من اللازم، ويمكن المحافظة على أعلى معدلات القيمة الغذائية للبيض من خلال الطهي الصحيح.

سريع الفساد

البيض سريع الفساد؛ وذلك لتخلل الهواء المحمل بالبكتريا ليحل محل الماء المتبخر منه ببطء، فيخف وزن البيضة، ويتفاعل حينئذ الهواء مع حامض الكبريتيك الذي في المٌح، ومع أملاح الكبريت القلوية التي تتولد في الزلال، وينتج عن هذا التفاعل غاز «كبريتيد الهيدروجين» الذي له مميزة رائحة كريهة يعرف بها فساد البيض.

#### إرشادات السلامة

يمكن تجنب معظم المشاكل الصحية التي تصاحب تناول البيض  
بإتباع إرشادات السلامة التالية:

■ يجب نقل البيض بعد شرائه إلى البيت مباشرة، ووضعه في البراد فوراً، بعيداً عن الضوء والرطوبة والروائح القوية، فالبيض لا ينبغي أن يترك خارج البراد لأكثر من ساعتين، ويراعي وضعه في البراد على أن يكون رأس البيضة أسفل حفاظاً على غرفة الهواء فيها، كما يجب استخدامه خلال ٣ - ٥ أسابيع. ويمكن أن تدخل البكتريا إلى داخل البيضة من خلال التشققات الموجودة في القشرة، لذا يجب تحاشي شراء البيض المتشقق (المشروخ)، لكن في حالة تشقق بعض البيض في الطريق من المحل إلى البيت، فيمكن كسر البيض المتشقق في حاوية نظيفة، وتغطيتها بإحكام، ووضعها داخل البراد، لكن لا تحفظ لأكثر من يومين. كما أنه لا يوجد أي خطر إذا انكسرت البيضة خلال سلقها.

■ يمكن معرفة البيض الصالح من الرديء بوضع البيضة واقفة في قبضة اليد، والنظر فيها أمام ضوء الشمس، فإذا وجدت نصف شفافة أي نصف سمكة من الوسط كان ذلك دليلاً على أنها صالحة، أما إذا وجدت نصف شفافة من أعلى فهي رديئة، والعادة المتبعة في فحص البيض هي وضعه في غرفة مظلمة واستخدام مصباح كهربائي عوضاً عن الشمس، ويمكن أيضاً فحص البيض بوضعه في إناء فيه لتر ماء و ١٥٠ جم ملح، فإذا غاصت البيضة إلى قعر الإناء تكون طازجة جداً، وإذا طفت إلى منتصفه تكون صالحة للطهي، أما إذا طفت على السطح فتكون فاسدة ويجب عدم استخدامها على الإطلاق، وللتأكد من سلامتها أيضاً يمكن كسرها في إناء وفحصها من ناحية الرائحة أو المظهر قبل أن نقرر التخلص منها ورميها. فالبيضة الفاسدة تفوح منها رائحة كريهة عند كسر القشرة، قبل أو بعد الطهي

■ أحياناً يؤثر مظهر البيضة على سلامتها وقيمتها الغذائية ( لكن ليس في جميع الحالات ) فمثلاً تتكون البقع الدموية نتيجة تمزق بعض الأوعية الدموية الدقيقة داخل صفار البيضة أثناء تكون البيضة. وهذا لا يعني أن البيض غير سليم. كما يختلف لون صفار البيض بدرجات متفاوتة من اللون الأصفر، بحسب النظام الغذائي للدجاجة، فإذا تناولت الدجاجة كميات كبيرة من المأكولات الصفراء اللون، مثل أوراق الزهور الصفراء أو الذرة الصفراء، فيكون لون الصفار أصفر غامق، ويصبح لونه أخضر

إذا تغذت بالأعشاب، ويصبح أسود إذا تغذت بالحشرات، وأحسن البيض ما كان مُحه نقياً، وذلك دليل على أن الدجاجة قد تغذت بالحبوب.

■ حذار من غسيل البيض الملوث تحاشياً لانتقال الجراثيم من خلال مسامات القشرة.

■ تجنب أكل البيض النيئ، وهذا يشمل الحليب المخفوق مع البيض النيئ، والسلطات وأية أصناف أخرى مثل الصلصات المصنوعة في المنزل، وبعض أنواع الآيس كريم، أو الوصفات التي تحتوي على مكونات من البيض النيئ. وذلك لأن البيض النيئ لا فائدة فيه للجسم، فالزلال الغير متخثر بالطبخ لا تستفيد منه أجسمنا، ويحول دون امتصاص بعض الأحماض الأمينية.

■ يجب تقديم البيض المطبوخ والأصناف التي تحتوي على بيض بعد طبخها مباشرة، أو توضع في طبق ضحل لتبرد بسرعة، وبعدها توضع في البراد. على أن تستخدم هذه الأصناف خلال يومين على أبعد تقدير، لأن البيض يشكل مكاناً مفضلاً لتكاثر الميكروبات ويتميز بسرعة فساده.

■ يجب أن يطهى البيض جيداً بحيث يتجمد صفار البيض (المح)، ولا ينبغي أن تكون العجة رخوة، ومما يعيب عجة البيض والبيض المقلي غناهما بالدهون، وللحد من كمية الدهون يستحسن استعمال الأنية مانعة الالتصاق، ولتلافي المواد الدهنية كلياً يمكن استبدال الزبد الذي يستعمل في قلي البيض بالجبنه البيضاء المخفوقة.

- إضافة قليل من الزبد إلى البيض المخفوق لعمل الأومليت يساعد على عدم الالتصاق بإناء القلي ويعطيه طعما شهيا.
- إذا لاحظت قبل سلق البيض أن واحدة أو اثنتان منه أو أكثر مشروخة، يتم إضافة عصير ليمونة إلى ماء السلق أو تغليف البيضة المشروخة بورق الألمنيوم.
- يمكن الاستفادة من قشر البيض بعد طحنه كنوع من السماد في أصص الزرع للنباتات المنزلية، وكذلك ضمن وجبة عصافير وطيور الزينة التي تربي في المنزل.

## محاوّر غذائية

■ الخضراوات ... بهجة الأكلات

- عسل النحل ... الوصفة الربانية لصحة طفلك
- العصائر الطبيعية ... تنوع كبير وفوائد غذائية وصحية
- المكسرات.... تغذية وتسلية
- التوابل ... غذاء ودواء

## الخضراوات ... بهجة الأكلات

تعد الخضراوات بهجة الأكلات، فهي مكون غذائي أساسي يقوي الصحة، ووسيلة لإضافة المزيد من البهجة والألوان الجميلة إلى المائدة، كما أنها تزودنا بالطعم الشهوي والملمس الناعم في وجباتنا، فضلا عن تنوع استخدام الخضراوات، فيمكن أن تشكل الطبق الرئيسي أو المقبلات أو الوجبات المكملة إضافة إلى السلطة والشوربة.

رغم أن الخضراوات قليلة المحتوى من البروتينات والسعرات الحرارية إذا ما قورنت باللحوم والفواكه، إلا أنها مصادر غنية بالأملاح

المعدنية والفيتامينات والماء والألياف «السيللوز» ومضادات الأكسدة، الأمر الذي يجعلها من أحد أهم المصادر الغذائية لنمو الجسم، والوقاية والعلاج للعديد من الأمراض في آن واحد.

ولذلك يوصي خبراء التغذية بتناول ثلاث إلى خمس وجبات من الخضار يوميا على الأقل، لدورها القوي في التقليل من السمنة ومخاطرها، وخلوها من الكولسترول نهائيا فيها، وقلة محتواها من السعرات الحرارية، كما أنها تزود الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف ومضادات الأكسدة، وكلها عناصر لها أثرا ملموسا في الحفاظ على حيوية الجسم، وحماية أعضائه وخلاياه من العطب، وبالتالي تلافي مشاكل الشيخوخة المبكرة ومخاطر مرض السرطان.

#### العلاجات النباتية

بدون تجاهل لأهمية المصادر الحيوانية في الغذاء، إلا أنه في بعض الأمراض يفيد تطبيق نظام العلاج النباتي وحدة، كأفضل طريقة للوصول إلى الشفاء التام، كما في حالات الإكزيما المزمنة والنقرس والالتهابات الحادة، بل إن المصابين بحصوات الكلى ومرضى السكري يستفيدون جدا من هذا النظام العلاجي النباتي، كما أيد الطب الحديث استخدام العلاج النباتي في بعض الأمراض التي يعجز فيها العلاج الدوائي، كأعراض تضخم الغدة الدرقية وبعض الاضطرابات العقلية التي يرافقها التهيج، هذا

فضلا عن أن محتوى الخضراوات من السيللوز الهام لتأمين عمل الجهاز الهضمي، فالمصابين بالقبض (الإمساك) هم أولئك الذين لا يتناولون كميات كافية من الخضراوات، وبهذا فقدت أعضاؤهم قدرتها على العمل بشكل طبيعي لفقدائها العامل المحرك لتلك القدرة.

#### القيمة الطبية والغذائية

تناول الخضار الطازج يقوى جهاز المناعة، وبالتالي يجنبنا الإصابة بكثير من الأمراض، كما أن تناول الخضراوات والفواكه الطازجة أفضل طريقة لعلاج السمنة، فهي تملئ المعدة وتعطي إحساسا بالشبع، وتمد الجسم بالعناصر الأساسية حتى لا يحدث إنقاص الوزن خلا في توازن عناصر الجسم وضعفا عاما.

ومرق الخضراوات «الشوربة» غني بالفيتامين (ج/ C)، مجموعة فيتامين (ب) خاصة (ب-٦)، والكاروتين (مصدر فيتامين أ)، إضافة إلى معادن الحديد والنحاس والكبريت والصوديوم والمغنيسيوم، ولهذا كان إضافة الخضار المسلوق في طعام الرضع منذ الأشهر الأولى من الولادة ليس نوعا من التأنق والترف الغذائي، ولكنه ضرورة ملحة، لأن الطفل منذ ولادته يملك رصيذا متواضعا من عنصر الحديد في كبده تهديه إليه أمه في أشهر الحمل، وهذه التركة من الحديد تكفيه خلال الأشهر الأربعة الأولى من عمره ثم تتولى شوربة الخضار المتواضعة مهمة إمداد الرضيع باحتياجاته من عناصر الحديد، الهامة لنموه وتجنبيه مشاكل فقر الدم

(الأنيميا)، هذا بالإضافة إلى دور الخضراوات الملوس في علاج الضعف العام لدى الكبار.

### مكافحة السرطان

خلصت دراسة علمية أجراها باحثون أوروبيون وأمريكيون أن هناك علاقة قوية بين التغذية السليمة ومقاومة مرض السرطان، وأن الإكثار من تناول الخضار والفواكه والحبوب يمنع الإصابة بسرطان المعدة والأمعاء، ويحد من انتشار الأورام السرطانية في الجهاز الهضمي بشكل فاعل. وقال الباحثون إن أنواعا معينة من الثمار تكون أكثر فائدة من غيرها، فعلى سبيل المثال: قل خطر الإصابة بأورام المعدة السرطانية بحوالي ٥٢ % عند الأشخاص الذين تناولوا الخضراوات البيضاء كالخيار والملفوف لمرة واحدة أسبوعيا، مقارنة مع الأشخاص الذين لم يتناولوها، بينما انخفض بحوالي ٣٦ % عند الأشخاص الذين أكلوا الخضراوات الصفراء والبرتقالية كالجزر واليقطين (القرع) والبطيخ لمرة واحدة كل أسبوع على الأقل.

وقد كشفت أيضا دراسة طبية واسعة أجريت في أميركا أن الفتيات في مرحلة المراهقة اللاتي يستهلكن غذاء غنيا بالفواكه والخضراوات يقل خطر إصابتهن بسرطان المبيض بنسبة كبيرة.

### اختيار الخضراوات

يجب مراعاة أن نختار الخضر الطازجة، الصغيرة السن، الخالية من العطب، ويفضل الكاملة النضج المتماسكة القوام، وفي حالة الخضر

الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون، وأن تكون عروقتها سهلة الكسر، أما في الكرنب (الملفوف) فيجب اختيار الممتلئ بالأوراق العريض. وفي القرنبيط نختار أبيض اللون الممتلئ. وفي الفاصوليا الزاهية اللون متوسطة الحجم لينة الألياف. وفي البازلاء تكون البقلة ممتلئة بالحبوب متوسطة الحجم.

#### حفظ الخضراوات

ينبغي مراعاة عدم حفظ الخضراوات لمدد طويلة، فالخضراوات الورقية (لسبانخ والكزبرة الخضراء والخس والجرجير...) عادة ما تظل طازجة لعدة أيام فقط، وأفضل طريقة لحفظها وضعها في الثلاجة في أكياس بلاستيكية، وإطالة مدة حفظها لا تغسلها قبل وضعها في الثلاجة لأن الرطوبة الزائدة تساعد على فسادها، مع إزالة أي أوراق ذابلة أو مصفرة منها لكي لا تنتقل العدوى إلى باقي الخضرة في الكيس.

أما في «البقوليات» فتحفظ في مكان جاف وبارد لحين الحاجة إليها، وإذا كان الجو شديد الحرارة ضعي البقول في الأكياس التي اشتريتها بها في الثلاجة إلى حين استخدامها. واحرصي على إغلاق الأكياس جيدا بعد الأخذ منها لكي لا تتسرب الرطوبة إليها، ولا تخلطي الأنواع التي اشتريتها حديثا مع الباقي منها لديك، أما معالجة الخضراوات بإسقاطها في ماء مغلي لعدة لحظات قبل تجميدها فيسبب خسارة ثلث محتواها من مضادات الأكسدة.

وفي حالة «الباميا» فأهم عامل لحفظها طازجة هو إبقاؤها جافة في كيس من البلاستيك في الثلاجة، لأن أي رطوبة تصل إليها تجعلها زلقة، وعادة لا تظل «الباميا» طازجة في الثلاجة إلا لأيام قليلة، أما «الباميا» المجففة فيمكن حفظها في حاوية محكمة الإغلاق في المطبخ لمدة من شهرين إلى ثلاثة أشهر، لكن عند حفظها في الثلاجة يمكن الاحتفاظ بها من ثلاثة إلى ستة أشهر.

ولحفظ «الباميا» في الفريزر تغسل الثمار، وتزال أطرافها دون إزالة الطرف العلوي كله، بل الجزء القاسي منه فقط، ثم تقسم إلى مجموعات تبعا لحجمها، تسلق «الباميا» في ماء مغلي لمدة ٣ - ٤ دقائق، ثم تترك لتبرد وتعبأ بعد في أكياس بلاستيكية، وتوضع في الفريزر، حيث يمكن أن تظل صالحة للاستهلاك لمدة عشر إلى اثني عشر شهراً.

أما «البصل» فلا بد من حفظه في مكان بارد وجاف في المطبخ، ورغم أنه يمكن حفظه في الثلاجة دون تغطية لمدة تصل إلى شهرين، إلا أن رائحته تصل لباقي الأطعمة وبخاصة البيض والزبد والحليب، مما يجعل الثلاجة مكاناً ليس بالمناسب تماماً لحفظ البصل.

كما يمكنك حفظ البصل لمدة تصل إلى سنة وذلك بتقشيرهِ وفرمه ووضعهِ في أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق حسب الكمية التي تستهلكينها وضعيها في الفريزر، ولكن من المهم إدراك أن نكهة البصل تتناقص بطول مدة حفظهِ في الفريزر، لذلك فهو لا يصلح إلا للطبخ.

وأفضل مكان لحفظ «الثوم» هو البارد المظلم والمتجدد الهواء. وإذا وضع الثوم في الثلاجة فسيبقى لفترة طويلة ولكن رائحته يمكن أن تؤثر على بقية الأطعمة، وحتى لا تؤثر رائحته على باقي الأطعمة يمكنك أن تقشري فصوص الثوم، واستعملي شوكة لإحداث ثقب فيها أو تقطيعها إلى قطع صغيرة، ثم ضعها في زجاجة واملئها بزيت الزيتون أو غيره من الزيوت النباتية، وأحكمي إغلاقها، وضعها في الثلاجة، وخذي منها كلما احتجت إليها، وعندما تنقص كمية الزيت، يمكنك إضافة المزيد منه.

كما يمكن استخدام الزيت الذي حفظ فيه الثوم لتتبيل السلطات، حيث يكون قد اكتسب نكهة من الثوم. وليس هناك ضرر من حفظ الثوم في الدرج المظلم في المطبخ في سلة مفتوحة، وسيظل طازجا من أسبوع إلى شهرين تبعا لعمر الثوم عند الشراء ودرجة حرارة والرطوبة في المطبخ.

وإذا وجدت أن بعض فصوص الثوم التي تحتفظين بها قد نمت منها براعم خضراء، فلا تلقي بها بل استخدميها كما تستخدمين البصل الأخضر. ولكن طول فترة الحفظ تتسبب في تحول فصوص الثوم إلى اللون الأخضر وانتشار الطعم المر فيه، ولذلك يجب التخلص من الفصوص التي فيها اخضرار.

#### للاستفادة القصوى

- ينبغي الاستغناء عن أقل جزء ممكن من الخضر عند التجهيز، فلا يستغنى إلا عن الجزء الفاسد فقط، مع استعمال سكين مطلية لامعة في عملية التجهيز، حتى لا يؤثر المعدن على الفيتامينات.

■ تغسل الخضر جيداً ليس فقط لإزالة القاذورات والطين، لكن أيضاً لإزالة المبيدات الحشرية السامة، مع إضافة الليمون أو الخل لماء الغسيل، ويجب غسيل الخضر قبل تقطيعها حتى لا تفقد الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

■ لا تتقع الخضر في الماء قبل طهيها إلا إذا دعت الضرورة، كما في حالة البطاطس والباذنجان والخرشوف حتى لا يسود لونها، إذ أن النقع يساعد على تسرب العناصر الهامة منها في ماء النقع، ويزداد الفقد كلما كانت القطع صغيرة نظراً لتعرض مساحات أكبر من سطحها للماء.

■ يجب طهي الخضراوات في كمية قليلة من الماء بهدف الاحتفاظ بقيمتها الغذائية، وتقدر كمية الماء بحوالي نصف وزن كمية الخضر، وعند سلق الخضر توضع في الماء بعد أن يقارب الغليان، ثم ترفع درجة الحرارة إلى الغليان ثانياً بأسرع ما يمكن، ويجب الإقلال من التقليب أثناء الطهي، كما أن الطهي أكثر من اللازم يفقد الخضراوات الفيتامينات الهامة ويؤثر على نكهتها الطبيعية.

■ عند طهي الخضر الخضراء في وعاء مكشوف لابد من استخدام كمية ماء كافية لتغطيتها ليكون لونها أزهى، إذ أن المادة الخضراء تتأثر تأثراً كثيراً بالأحماض، وبما أن الخضر تحتوي على أحماض أغلبها غير طيارة، فليس من الممكن تفادي تغير اللون الأخضر تماماً، ولتفاديه بقدر المستطاع تطهى الخضروات في وعاء مكشوف، فتتطاير الأحماض

الطيارة مع البخار، ولا يكون لها تأثير على الكلوروفيل (الصبغة الخضراء الموجودة في النبات).

أما إذا كانت طريقة الطهي تستدعي تغطية الوعاء، فيجب ترك الوعاء بدون غطاء في الدقائق الأولى التي يكثر تطاير الأحماض الطيارة أثناءها. وينبغي عدم إضافة بيكربونات الصوديوم للخضر أثناء الطهي بقصد احتفاظها بلونها الخضر، لأنها تتلف بعض الفيتامينات، واحذري رفع الغطاء عن الوعاء بين كل لحظة وأخرى لمراقبة النضج، فذلك يؤدي إلى تأخير النضج وبالتالي إلى إبقاء الخضراوات مدة أطول على النار، مما يؤدي إلى تأكسد بعض الفيتامينات وتلفها.

■ اعتدنا على سلق القرنبيط والكرنب، وهذا خطأ .. لأن هذه النباتات غنية بمعدن الكبريت الذي ينحل في الماء أثناء السلق فتفقد بذلك فوائدها الغذائية، ومن الأفضل أن يؤكل نيئاً مع إضافة الزيت والليمون، وبهذا نضمن الاستفادة من معدن الكبريت الموجود في الملفوف .. يذكر أن الكبريت يقوي الشعر ويكسبه لمعاناً وبريقاً.

■ طبخ الخضراوات في أفران المايكروويف يفقدها المكونات الطبية والعناصر الغذائية التي تساعد في مكافحة السرطان والوقاية منه. فقد وجد الباحثون أن طهي البروكلي في المايكروويف مع قليل من الماء يفقده ٩٧ % من مركباته الكيميائية المضادة للأكسدة، مقارنة بالبروكلي المطبوخ بطريقة البخار الذي يسبب خسارة ١١ % فقط، ولهذا كان الطهي علي

البخار أفضل الخيارات علي الرغم من بعض الخسارة للفيتامينات ومضادات الأكسدة.

■ نظراً لأن فيتامين (ج) سريع التأثير بالحرارة وبالتعرض للجو ويفقد بسهولة أثناء التحضير وطهي الخضراوات، لذلك ينبغي احتواء الغذاء على خضراوات وفواكه طازجة، وأن تحضر السلطات قبل تقديمها للأكل مباشرة، وأن تكون قطعها كبيرة.

### عسل النحل ... الوصفة الربانية لصحة طفلك

عسل النحل هو الهدية الربانية التي يحبها الصغار والكبار، لرائحته العطرية، وطعمه المستساغ، وقيمه الغذائية العالية، بالإضافة إلى خواصه الوقائية والعلاجية العظيمة التي تخلص من الآثار الجانبية السيئة، حتى أنه يمكن استخدامه بأمان تام دون استشارة الطبيب.

قيمة غذائية عالية

إن ملعقة عسل نحل في غذاء الطفل تجلب له فائدة تفوق ٢٠ - ٢٥ جم من السكر، لأن السكر لا يزيد عن كونه مادة كربوهيدراتية ذات سعرات حرارية عالية فقط، بينما العسل يمثل مادة غذائية عالية القيمة تحتوى على مواد كيميائية وبيولوجية هامة للجسم.

فالعسل يحتوى على: ١٧% ماء، ٨٢% سكريات (تشمل سكر الفاكهة، وسكر العنب، وسكر الشعير، وسكر القصب)، ٣% بروتين، ومجموعة ضخمة من الفيتامينات الهامة، هذا بالإضافة إلى الأملاح المعدنية، وعوامل النمو (بيوزس)، والزيوت الطيارة التي تحسن في مجموعها الشهية وتنشط عملية الهضم والنمو.

#### دراسات وتجارب

في إحدى رياض الأطفال الروسية، أجريت تجربة على مجموعتين من الأطفال، تتكون كل منهما من ٢٠ طفلاً، تتراوح أعمارهم بين ٣ - ٦ سنوات، لاختبار تأثير تناول العسل لديهم بانتظام، ف لوحظ أن العسل يؤدي إلى زيادة أوزان الأطفال بصورة جيدة، ومن تعرض منهم للإصابة بالحصبة أو التهاب الغدة النكفية كان المرض لديهم أخف كثيراً من إصابة زملائهم الآخرين.

أما في أسبانيا، فقد أجريت تجربة في أحد المستشفيات على ٣٠ طفلاً، حيث أعطوا العسل بمعدل ٢ ملعقة صغيرة يومياً لمدة ستة شهور، وقورنوا بعدد مماثل من أطفال يأخذون غذاء عادياً، فظهرت في الأطفال الذين تناولوا العسل زيادة كبيرة في الوزن، وزيادة في عدد الكرات الدموية الحمراء، وزيادة في خضاب الدم (الهيموجلوبين)، وزيادة في الكائنات النافعة بالأمعاء الدقيقة، علاوة على قدرة تحمل غير عادية.

أفضل من السكر

تحلية الألبان التي يتناولها الأطفال بالعسل أفضل كثيرا من تحليتها بالسكر، لأن السكر (سواء كان من القصب أو البنجر) يجب أن يتحلل في القناة الهضمية إلى جلوكوز «سكر العنب» وفركتوز «سكر الفواكه»، قبل أن يمتص إلى الدم، لكن العسل يحتوى أصلا على سكر الفواكه والعنب، ولهذا يمتص بسرعة وسهولة.

كما أن العسل يحتوى على عنصر الحديد الذي يوجد في لبن الأم والأبقار بكميات قليلة، ومن جهة أخرى، فإن العسل يتميز عن السكر باحتوائه على مضادات حيوية، وهو أيضا ذو خاصية قلوية تطهر الفم والحلق، ومنذ أمد طويل كان الطب الشعبي ينصح باستعمال غرغرة للفم مكونة من محلول ١٠-١٥% من العسل في الماء في حالات أمراض الفم والحنجرة.

أما بقايا السكر في الفم فإنها تتحلل بواسطة البكتريا إلى حمض اللاكتيك، الذي يؤدي إلى نقص الكالسيوم بالتدريج من الأسنان، ولذلك يمكن القول بأن العسل يؤثر تأثيرا طيبا على الأسنان.

العسل والصحة

الأطفال الذين يتغذون على العسل نادرا ما يصابون بالتهاب الأمعاء، لأن سرعة امتصاصه تمنع تخمره، وينصح بإضافة ١-٢ ملعقة صغيرة من العسل إلى وجبة الطفل، فإذا أصبح الطفل ممسكا تزداد كمية العسل بمقدار نصف ملعقة، وإذا أصبح مسهلا تنقص الكمية بمقدار نصف ملعقة.

أما (د. جولمب) فقد لاحظ أن العسل له دورا فعالا في علاج الإسهال السام المعدي في الأطفال، حيث أن سير المرض كان أقل ضراوة، والشفاء كان أسرع عند تناول عسل النحل.

كما أكدت الدراسات أن للعسل تأثيرا جيدا على عملية تنظيم وتكرار وخواص البراز في حالات الدوسنتاريا البسيطة، وأيضا على استمرارية المرض، فبعد استخدام العسل انتهى وجود الدم في البراز عند جميع المرضى، وكان شفائهم أسرع من المرضى الآخرين الذين لم يتناولوا العسل، وفي حالات الدوسنتاريا المزمنة تصبح ضراوة المرض أقل حدة بفضل تناول العسل، ومع العلاج المناسب تتحقق نتائج شفاء طيبة وسريعة بإذن الله تعالى.

#### العسل ونزلات البرد

اشتهر استخدام العسل منذ العصور القديمة كعلاج للزكام ونزلات البرد، ولقد أكد (هيبوقراط) أن شراب العسل يمنع البلغم ويهدئ الكحة. واستعمل العسل كذلك بواسطة العديد من الأطباء الروس، وفي الطب الشعبي الروسي لعلاج الزكام ونزلات البرد، وذلك بعد مزجه بأغذية وعقاقير أخرى، مثل: اللبن الدافئ أو عصير الليمون (عصير نصف ليمونه في ١٠٠ جرام عسل) أو منقوع البرسيم الحلو الدافئ (ملعقة كبيرة من العسل في فنجان شاي البرسيم الحلو) أو عصير الفجل (مزيجا بنسبة ٥٠%).

كما يمكن استخدام مزيجا من فنجان عسل مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل وعصير ليمونه واحدة، وفي حالات الشعور بثقل الصدر والسعال وخشونة الصوت يفيد منقوع البصل مع العسل، حيث ينقع البصل المهروس في الخل في وعاء زجاجي، ثم يصفى بخرقه صوفية، ويخلط بكمية مساوية من العسل.

بل إن الهنود الحمر بأمريكا كانوا يستخدمون وصفة رائعة لعلاج نزلات البرد، وذلك بغلي ليمونه ببطء لمدة ١٠ دقائق، من أجل تليين الليمونة لإخراج عصير أكثر منها، وتليين القشرة أيضا، ثم تقطع الليمونة نصفين، وتعصر جيدا، ويوضع عصيرها في كوب ويضاف له ملعقتا مائدة جليسرين ويقلب جيدا، وتستكمل الكوب بالعسل، وتؤخذ ملعقة صغيرة عند الاستيقاظ، وملعقة في منتصف الصباح، وملعقة بعد الغذاء، وملعقة وقت العصر، وملعقة بعد العشاء، وأخرى وقت النوم، وكلما تحسنت الحالة تقلل الجرعات تدريجيا.

#### العسل وتضميد الجروح

من الصفات المميزة للعسل طريقة امتصاصه للسوائل، فالرباط الشاش المبلل بالعسل يبقى نديا ولا يلتصق بالجرح، ويبدو كذلك أن العسل سريع الامتصاص من سطح الجرح، وما يحتويه من عناصر غذائية يلعب دورا واضحا في التشكيل السريع للأنسجة النامية، ويزيل الألم، ومن حسناته -أيضا- أنه: رخيص الثمن، سهل المنال والتطبيق، غير سام،

ومعقم وقاتل للجراثيم، ومغذي، علاوة على أنه دواء فعال، ويمكن خلطه بكمية من زيت السمك لزيادة فاعليته خاصة في الجروح المتقيحة. العسل والتبول اللاإرادي

ينصح الطب الشعبي لأهالي «فرمونت» بأمريكا، الطفل الذي لا يستطيع التحكم في عضلات المثانة البولية بعد سن ٢-٣ سنوات، بأن يعطى ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم، حيث يعمل العسل كمهدئ للأعصاب، وفي نفس الوقت يجذب سوائل الجسم، فيريح الكلى أثناء الليل، حتى يتعود الطفل على عدم التبول ليلاً، ويمكن التوقف عن هذا العلاج في بعض الأيام، لاختبار مدى قدرة الطفل على التحكم في عضلات المثانة.

العسل وحالات الاستعداد المرضي للارتشاح

«الاستعداد المرضي للارتشاح» هي حالة في الأطفال، تجعل أجسامهم عرضة لأنواع مختلفة من التهاب الجلد والغشاء المخاطي، وكلما نما الطفل قلت الحالة، وقد يختفي تماماً، ولكن الظروف غير الملائمة (كالحالة الصحية السيئة أو نقص التغذية) قد تسبب عودة المرض إلى الظهور في سن متقدمة وبصورة أبشع، فإذا تضامن الارتشاح مع السل سمي المرض بـ «العقد الدرنية».

وتحدث عدة تغيرات في الغشاء المخاطي وفي العقد الليمفاوية وفي جلد الأطفال المصابين بهذا الارتشاح، مثل: الرمد الحبيبي، والتهاب القرنية، والزكام، مع رشح الجلد، والتهاب الأذن المتقيح، وورم العقد الليمفاوية.

ولقد قام (د. يويريش) الروسي عام ١٩٥٠ باستخدام العسل في علاج أطفال الارتشاح الأوديمي، حيث كشفت النتائج عن الدور الرائع الذي يلعبه عسل النحل في القضاء على هذا المرض.

إننا لا نبالغ إذا قلنا بأن كل أسرة لا تستخدم العسل في وجبات الصغار قد أخطأت الطريق الذي يضمن لها صحة أطفالها، فلذات الأكباد ورجال المستقبل.<sup>(١)</sup>

## العصائر الطبيعية ... تنوع كبير وفوائد غذائية وصحية

- 
- (١) - النحل والطب د. ناعوم بيتروفيتش الهيئة المصرية العامة للكتاب  
- العلاج بعسل النحل د. ن. يويريش ترجمة د/ محمد الحلوجي دار القلم  
- نحل العسل في القرآن والطب د. محمد علي البنبي مركز الأهرام للترجمة والنشر ١٩٨٧

تتميز العصائر بحسن المذاق وسهولة التحضير، بل وإمكانية تحضيرها بكميات كبيرة نسبياً وحفظها في الثلاجة، بحيث يؤخذ بضعة أكواب منها على فترات طويلة اليوم، وليس هناك غذاء يضاهي العصائر الطازجة في تركيزها وسهولة هضمها، فضلاً عن أنها منعشة ولذيذة.

ففي كوب واحد من العصير نحصل على كميات مضاعفة من الفيتامينات والمعادن والإنزيمات أكثر مما لو تناولنا قطعة فاكهة، وذلك لأسباب واضحة، من أهمها أننا نستطيع أن نستخلص أكثر من ثمرة في العصير، بينما في الأكل قد لا نستطيع تناول أكثر من ثمرة واحدة، هذا إذا تذكرنا تناول الفاكهة في غمرة انشغالنا.

ومن التطورات المهمة التي دخلت على فن تحضير العصير، استخدام الخضراوات والأعشاب وليس الفاكهة فحسب، مما يعطي تنوعاً كبيراً وفوائد صحية إضافية، وقد يقلل من نسبة السكريات الموجودة عادة بنسبة أكبر في الفاكهة مقارنة بالخضراوات.

وبالإضافة إلى الطاقة المباشرة والسريعة، التي نحصل عليها من شرب عصير الفاكهة، فإن العصائر تقدم لك فوائد علاجية مهمة، خصوصاً تلك التي تدخل الخضراوات والجذور والأعشاب في خلطتها.

العصائر الطازجة لا المحفوظة

عندما نقوم بإعداد العصير الطازج، فإننا نكون متيقنين من حصولنا على أعلى نسبة من العناصر الغذائية المتواجدة في الفاكهة والخضراوات، هذا بخلاف العصائر المحفوظة والتي يتم تسخينها في درجة حرارة مرتفعة كجزء من عملية البسترة، لزيادة مدة صلاحيتها، وهذه العملية تدمر الإنزيمات «محفزات الحياة».

كما يضاف غالبا «بنزوات الصوديوم» و «حمض البنزويك» و «نترات الصوديوم» .. وغيرها من المواد الحافظة على ما بها من مضار صحية تراكمية، ثم توضع هذه العصائر في المخازن، وقد تبقى بها لمدة أسابيع أو أشهر عديدة قبل الوصول إلى المستهلك، وحينما تصل إليه تكون قد فقدت تقريبا كل ما بها من منافع غذائية.

كما أن العناصر الغذائية الموجودة في الخضراوات والفاكهة الطازجة تعد أكثر قوة وتأثيرا من الموجودة في العصائر المجمدة والمحفوظة، فالعناصر الغذائية تؤثر على بعضها البعض عن طريق العمل في تناغم وتضافر؛ مما يعني أنها تخلق ردود أفعال في الجسم، وعندما تكون من مكونات الطعام فإنها تعمل بقوة وتأثير أكبر من كونها منفردة.

أيضا مركبات المواد الغذائية التي تتمتع بها العصائر الطازجة لها فوائد طبية وصحية ممتازة، على سبيل المثال: مركبات «ألفا كاروتين» و «حمض الكربوليك» و «مركبات الكبريت العضوية» التي أظهرت مؤخرا تأثيرا جيدا ضد أنواع عديدة من السرطانات، خاصة سرطان المبيض، وكل هذه المركبات توجد في الخضراوات والفواكه الطازجة، ولا

توجد في المحفوظة والمجمدة، ولا حتى في حبوب الفيتامينات التي يعتقد البعض أنه يمكن أن تمده بما تحتوي عليه الخضراوات والفواكه الطازجة. ويتعرض مصنعي العصائر التجارية لانتقادات حادة، واتهامات بأنهم يضللون المشتريين بما تحويه العصائر من نسبة قليلة جدا من الفاكهة الطبيعية (٥ %) وكمية مفرطة من السكر والمُحليات الصناعية، التي تعتبر العامل الرئيسي للبدانة، وعلى ذلك فإن تناول أكثر من نصف لتر يوميا من هذه المشروبات يمكن أن يساهم بإحداث البدانة، كما أن المبالغة بتناول هذه المشروبات قد ينقص أيضاً استهلاك المواد الغذائية الأخرى، واستعمال «الاسبارتام» -مثلا- (حمض أميني ذو طعم حلو) بدل السكر ينقص كمية الطاقة الواردة للجسم من المشروبات.

ومن المعروف أيضا أن نسبة السكر العالية تؤدي إلى تدمير فيتامين «ب» والذي يسبب نقصه: سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات، والخطر الكبير من هذه المشروبات الصناعية أنها تحتوي على العديد من المواد المضافة أثناء التصنيع لتكسيبها اللون والثبات والطعم الحلو، والتي بدورها يكون لها تأثيرا على خلايا المخ، وقد تؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي، وإصابة الكبد بالتليف والضعف.

ويكفي عند شرائك للعصائر الصناعية أن تنظر إلي مكوناتها بالملصق لتجد أنك تشرب كمية كبيرة من الألوان والنكهات الاصطناعية والسكر المضاف، ودون أي فوائد صحية تذكر

## صحة وعافية

لا يوجد شيء أقوى وأكثر فاعلية للصحة والعافية من العصائر الطبيعية الطازجة لغناها بالحوامض الأمينية والفيتامينات التي كثيرا ما تكون مصدرا هاما لتحقيق التوازن الغذائي، ودواء شافيا للعديد من الأمراض.

كما أن العصائر غنية جدا بمضادات الأكسدة وأهمها «بيتا كاروتين»، وفيتامين (ج)، وفيتامين (هـ)، وهي تقي من أمراض السرطان وأمراض القلب والإجهاد ومرض السد «اعتماد عدسة العين».

وتعيد العصائر الطبيعية الطاقة إلى الأجساد المنهكة، وتتميز بسهولة هضمها، خاصة للأطفال الغير قادرين على المضغ جيدا أو للذين لا يستطيعون التأقلم مع الألياف الموجودة في الخضار والفواكه، إضافة إلى أن أغلب الفواكه تحتوي على أحماض قادرة على مكافحة السموم، وبعضها غني بالكلوروفيل الذي يتمتع بصفات منظفة ويساعد في إزالة السموم من الجسم.

وبعض عصائر الخضراوات مثل: الجزر والبندورة، تحتوي على منشطات للكبد، ولا ننسى دور الخضراوات والفواكه في حفظ التوازن في نسبة الحموضة في أجسامنا، فشرب كوب من العصير الطبيعي يوميا كفيلا بذلك.

## قواعد غذائية

- من المفضل أن تشرب ٢٣٠ مل من العصير الطبيعي كحد أدنى يوميا.
- ركز على الخضراوات الخضراء الغامقة مثل البروكلي والخس والسبانخ.
- حاول أن يكون العصير الذي تشربه غنياً بأكبر قدر ممكن من الفائدة الغذائية، وبعيدا عن الإضافات الصناعية.
- انتبه إلى أن عصير الفاكهة يرفع نسبة السكر سريعا في الدم، لذلك على المصابين بمرض السكري أخذ الحذر.
- لا تخط عصير الفاكهة والخضار سويا في كأس واحدة، ما عدا التفاح والجزر فيمكن خلطهما مع أي شيء.
- تؤثر الحرارة والضوء والهواء على العناصر الغذائية التي تحتويها العصائر، لذا ينبغي تناول العصائر فور إعدادها، أو حفظها في الثلاجة (ليس لأكثر من ٢٤ ساعة) في عبوة غير شفافة محكمة الإغلاق. وللحفاظ على تلك العناصر من التلف، تحفظ على درجة ٣٨ درجة فهرنهايت مدة تتراوح من ١٠ - ٢٠ دقيقة في الثلاجة العلوية، قبل نقلها إلى القسم السفلي منها.
- اختيار عصارة جيدة ذات محرك قوي (نصف حصان أو أكثر)، وكلما كانت ذات أجزاء أقل كانت عملية التنظيف أسهل.
- اختيار مكان ثابت وملائم لوضع العصارة.
- الاعتماد على كتاب متخصص لأنواع العصائر.

- تحتوي قشرة الفاكهة على العديد من العناصر الغذائية النافعة، لكن عليكم غسلها جيداً، ومن الأفضل تقشير المنتجات الناضجة، التي قد تكون غالباً قد تلوثت بالمبيدات.
- من المهم غسل وتقشير وتقطيع الفاكهة والخضار مسبقاً، وإبقائها في الثلاجة حتى الصباح.

### المكسرات.... تغذية وتسلية

«المكسرات» ليست مجرد تسالي لبعض الوقت، ولا هي حشوات لذيذة للحلويات الشهية التي نقبل عليها في المناسبات.. بل المكسرات إذا تناولناها بصفة منتظمة، فإنها تصبح أغذية مفيدة مؤثرة في صحة الجسم.. كما أنها تصبح أفضل من الكثير من الأدوية في مداواة العديد من الأمراض.

القيمة الغذائية

- **البندق:** يتميز البندق بأنه غني بفيتامينات (أ)، (ب). كما أنه غني جداً بالمواد البروتينية التي تصل إلى (١٥ ٪)، والدهنية (٦٥.٣ ٪). أما زيتة فهو ذو قيمة غذائية عالية. والبندق من أنفع الأغذية التي تزيد من قدرات المخ الدهنية، كما يحتوي على فيتامين (هـ) وهو مضاد للشيخوخة ومفيد للبشره ونظارتها.

• **اللوز:** غذاء متوازن ومغذي للجسم. كما أنه منشط وبخاصة للأعصاب. ومجدد لخلايا الجسم ومطهر للأمعاء. وإذا تم تحميصه قليلاً فإنه يمكن أن يتم هضمه جيداً. ويوصى بتناول اللوز للحامل والمرضع، وللرياضيين، وكذلك لمرضى الأعصاب، والمصابين بالوهن الجسماني والعقلي، ومرضى الجهاز البولي والمعدة والأمعاء، ويمتاز اللوز بغناه بعنصر «الترايل» المقاوم لتحول الخلايا إلى خلايا سرطانية.

• **الفسق:** يتكون الفستق من: (٧.٩٣%) ماء، (٢٢.٧٨%) مواد بروتينية، (٤٥.٧٢%) زيوت، (٣.٥%) نشأ، (٢.٩٩%) ألياف. والفسق غني بفيتامين (ب)، وأملاح الفسفور، والنحاس، والحديد، والكالسيوم. ويُستفاد من الفستق كغذاء لتقوية الأعصاب والدم، ويوصف للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية.

• **الكاجو:** الأكثر غنى بالكربوهيدرات، والأقل في نسبة المنجنيز والماغنسيوم.

• **الجوز:** يعرف أيضاً بعين الجمل، وهو الأكثر غنى بالمنجنيز والماغنسيوم والحديد، والبوتاسيوم المهم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم، وأظهرت دراسة أجريت في ولاية «بنسلفانيا» الأمريكية أن استهلاك وجبات غنية بالجوز وزيت الجوز وزيت بذور الكتان، يقلل مستوى الكوليسترول الضار في الدم. وأشارت الدراسة إلى أن الجوز يمكن أن يلعب دوراً مهماً في خفض مخاطر الإصابة بأمراض قلبية.

• **الصنوبر:** غني بالبروتين والمنجنيز، ويحتوي على دهون غير مشبعة، ولهذا فهو يحمي من مخاطر أمراض القلب.

• **الفاول السوداني:** غني بالحديد والأملاح، مثل: البوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم والزنك.

وبالرغم من حجم المكسرات الصغير إلا أنها غنية بالسعرات الحرارية، لذلك تناولها يعد من أنجح الوسائل لزيادة وزن النحفاء، وبالنسبة لمن لا يقبلون على تناول اللحوم ومنتجات الألبان (النباتيون) تعتبر المكسرات أكثر الأغذية فائدة لهم، أما الذين يتبعون حمية غذائية فيجب تناولها بكمية محسوبة.

#### دراسات وتقارير

أظهرت دراسة طبية نشرتها «المجلة الأمريكية للوبائيات»، أن تناول المكسرات بانتظام يساعد على تقليل خطر الإصابة بحصى المرارة. وقال الباحثون: إن حصى المرارة من أكثر المشكلات الصحية الشائعة في الكثير من البلدان، وخصوصاً في الولايات المتحدة، التي يعاني ٢٠% من سكانها فوق سن الخامسة والستين منها.

هذا ومن جانب آخر، فقد أصدرت «هيئة الأغذية والعقاقير الأمريكية» تقريراً أكدت فيه أن تناول المكسرات، مثل: البندق وعين الجمل والفسق والفول السوداني، يؤدي إلى الحماية من مخاطر أمراض القلب.

وأكد التقرير أن تناول أي نوع من أنواع هذه المكسرات له منفعة جمة، حيث أن الزيوت التي تستخرج منها تساهم في الحفاظ على صحة الإنسان بدرجة عالية.

كما أكدت الدراسات وجود علاقة عكسية بين استهلاك المكسرات والإصابة بالسكر. واستمرت هذه العلاقة ثابتة حتى بعد ضبط عوامل السن والتدخين والنشاط البدني والتاريخ العائلي للإصابة والاستهلاك الكلي للطاقة.

لا يفوتك اللوز

أضافت ست دراسات جديدة - عرضت في مؤتمر البيولوجيا في واشنطن - مزيدا من الإثباتات التي تشجع على أكل (اللوز) خاصة .. فقد أكدت هذه الدراسات ما أظهرته بحوث سابقة، من أن اللوز يخفض مستويات الكولسترول الضار، ويساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وحماية الخلايا من التلف.

ويرى الباحثون أن تناول حفنة من اللوز يوميا كجزء من برنامج الغذاء الصحي، يساعد في تقليل خطر الإصابات القلبية، عن طريق تقليله لمستويات الكولسترول الكلي وكولسترول البروتين الشحمي الضار القليل الكثافة. وأشاروا إلى أن كل انخفاض في الكولسترول بنسبة ١ % يقابله انخفاض في خطر الأمراض القلبية بنسبة ٢ %.

يذكر أن حفنة من اللوز تزن حوالي ٢٥ جراما ويصل عدد حبات اللوز فيها إلى حوالي ٢٥ حبة، توفر للإنسان حوالي ١٢ % من البروتينات

اللازمة لصحته يوميا، ٣٥ % من فيتامين (هـ)، ٢٥ جراما من الكالسيوم. واللوز أيضا غني بالألياف الغذائية والحديد والزنك والنحاس، وهي كلها عناصر لازمة لنظام غذائي سليم وصحي.

#### الاختيار الأفضل

تباع المكسرات في الأسواق بعدة أشكال حسب طريقة تعبئتها وتصنيعها، فالمكسرات التي تباع بقشورها هي أقلها تصنيعاً ومعظمها يباع دون تحميص.

- يفضل شراء الثمار المحمية داخل قشرتها الطبيعية، لأنها أكثر عمرا واحتفاظا بعناصرها المفيدة، وأرخص ثمناً (نسبياً).
- يجب تجنب شراء المكسرات المعطوبة والتي بها ثقب أو شقوق أو بقع غير طبيعية.
- أفضل طريقة لمعرفة جودة المكسرات أن تأخذ مجموعة منها وتخضعها بيديك، فإذا وجدت أن لها صوت خشخشة فهي غالباً ما تكون جافة وقديمة وربما معطوبة.
- عند الرغبة في تحميص المكسرات يفضل القيام بذلك في المنزل باستخدام الفرن، فإن ذلك يعطيها طعماً ونكهة مرغوبة، وأفضل طريقة للتحميص بأن توضع المكسرات علي ورق الزبد، ثم تدخل فرن درجة حرارته ٣٥٠ ° مئوية لمدة عشر دقائق، أو في «الميكروويف» تحت درجة حرارة متوسطة، ونتركها حتى تكتسب

- اللون البني المائل للذهبي، مع ملاحظتها جيداً خلال هذه الفترة لأن لكل نوع من المكسرات وقت يستغرقه يختلف عن الآخر في النضج.
- المكسرات المقشورة (بدون قشرة) تكون سريعة التلف، لأنها تمتص كمية أكبر من الرطوبة بسرعة، ويجب التأكد عند الشراء من أنها غير مطاطية وغير متزنخة (تعطي طعماً غير مرغوب).
- عند اختيار المكسرات المعلبة، يمكن التأكد من جودتها من خلال الوعاء إذا كان زجاجياً، وذلك بأن تكون ذات لون مقبول وأحجام متساوية وغير تالفة أو مكسرة الأطراف ولا يوجد بها أوساخ أو شوائب. أما المكسرات في العلب المعدنية فإنه من الصعب التعرف على جودتها، وفي هذه الحالة يجب الاعتماد على الشركات ذات السمعة الجيدة في مجال تغليب المكسرات والبذور.
- ينبغي حفظ المكسرات في مكان بارد وغير رطب، والمكسرات المقشورة قد تتلف خلال يومين أو ثلاثة إذا تركت مفتوحة في جو الغرفة، أما المكسرات بقشورها فيمكن أن تستمر لفترة أطول. وعموماً فأفضل طريقة لحفظ المكسرات بوضعها في علب زجاجية أو بلاستيكية محكمة الغلق داخل الثلاجة.
- المكسرات التي يتم شراؤها في برطمانات زجاجية أو معدنية يجب حفظها في مكان بارد وجاف حتى يتم فتحها، ويمكن أن تبقى العبوة قبل فتحها ٨ - ١٠ شهور بدون أي تلف، ولكن بعد فتح العلبة فإن

المكسرات تظل جيدة لمدة أسبوع واحد، ويمكن حفظها لمدة أطول إذا تم وضع العبوة وهي محكمة الغلق في الثلاجة.

- لا ينصح بحفظ المكسرات عن طريق التمليح لأنه يقلل من قيمتها الغذائية، وأيضا التحميص يفقدها كمية كبيرة من فيتامين «ب» والأملاح.

التوابل ... غذاء ودواء

استخدام التوابل هو نوع من السمو في ذوق الإنسان بمأكله، فالإنسان لم يعد يأكل ليملاً معدته بما تيسر له، بل أصبح يتذوق ما يأكله، ويضيف إلي غذائه ما يحسن الطعم ويجعل رائحة الأكل ومذاقه طيباً. ولكل بلد ميزة أو نكهة خاصة لأطباقه التقليدية التي يشتهر بها، فمن السهل جداً أن تعرف أن البيت الذي تمر من أمامه يسكنه «هندي» من دون التفكير كثيراً لرائحة «الكاري» المعروفة، وهكذا في المكسيك بالنسبة للفلل الحار.. فلكل شعب من شعوب الأرض طريقته الخاصة في إعداد أطباق طعامه، وكيفية إضافة التوابل إليها وأنواعها ونكهتها. المختصون يشهدون

يقول (كاري كليفورد) أحد أشهر أخصائي التغذية: إن التوابل لا تساعدك على حرق السعرات الحرارية فقط، ولكنها تساعدك على التمتع بالأغذية الصحية، مثل: الخضراوات والدجاج.

من جانب آخر، يبدي (فيل ليناس) -وهو المدير الإداري لمجموعة من مطاعم الوجبات السريعة - إعجاباً كبيراً بالمأكولات الغنية بالتوابل، وخاصة الفلفل، فيقول: الفلفل غني بفيتامينات (أ، هـ)، وهو مصدر غني للبتاسيوم والبيتاكاروتين وحمض الفوليك، كما تصل نسبة ما يحويه قرن الفلفل من فيتامين (ج/س) ضعف نسبته في برتقالة، وهو بالتالي مفيد بالفعل في وقاية الجسم من أمراض البرد والأنفلونزا، فيحوي قرن الفلفل الأخضر أو الأحمر ١٠٠ ملجم من فيتامين (ج/س)، أي ما يفوق حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين. وأما مادة «كابسايسين»، وهي المادة الكيماوية التي

تعطي للفلل طعمه الحار، فهي تفيد في التخفيف من الاحتقان، وعند تناول الفلفل يشعر الناس بالمتعة الناتجة عن طعمه الحار، ومن الناحية الفعلية، يؤدي الشعور بالحرقة في الفم لإفراز «الأندروفين»، وهو مركب كيميائي مسكن للألم كالمورفين.

#### الصيدلية العجيبة

على الجانب الآخر، هناك من يرى أن بعض التوابل تستحق أن تنقل من دولاب المطبخ إلى رفوف صيدلية المنزل، لما لها من فوائد طبية وصحية للإنسان، بعد أن أثبتت الأبحاث أن بها مكونات طبيعية تدمر الميكروبات والفطريات وتقاوم التسمم الغذائي وتفيد في علاج الكثير من الأمراض.

فلقد أكدت دراسة أمريكية حول علاقة الغذاء بالإصابة بالأمراض، أن تناول البهارات كالزنجبيل والقرفة والفلفل الحار له فوائد صحية متعددة، وحسب رأي الدكتور (جيمس) فإن دور البهارات والتوابل في الصحة هو كما يلي:

- البهارات والتوابل (كبش قرنفل، الكمون، الزنجبيل، عصير الليمون، جوزة الطيب، السماق، الفلفل)، تحتوي على مواد مضادة للأكسدة، وتحمي الجسم من أمراض السرطان.
- التوابل والبهارات (النعناع، الينسون، الريحان، الكراويا، الشمر)، تفيد في تخليص الأمعاء من الغازات، وتخفف التقلصات الناجمة عن هذه الغازات، كما تخفف من مشاعر الضيق والألم في المعدة.

• التوابل والبهارات الحارقة واللاذعة المذاق (الفلفل والفجل الحار والثوم والبصل والشطة)، تفيد في معالجة البرد لأنها تساعد على حركة البلغم والمخاط الذي يتجمع في الأنف، وبالتالي فإن إضافتها إلى الحساء الساخن الذي يتناوله المريض المصاب بنزلة برد يؤدي إلى سرعة الشفاء، خصوصا وأن البخار المتصاعد من الحساء الساخن يساعد في ترطيب مجرى الأنف، وفتح ممر لحركة البلغم والمخاط المتراكم.

#### نباتات علاجية

أفاد الخبراء، بأن معظم التوابل المضافة للطعام مشتقة من النباتات العلاجية:

«القرفة» تفيد في حالات فقدان الشهية والتهاب المفاصل والانتفاخ والتقلصات وغازات البطن والمشكلات الهضمية، وتعمل كمضاد حيوي للبكتيريا والفطريات ومهدئ للأمعاء.

«النعناع» يعتبر من أهم النباتات التي تساعد في تخفيف الالتهابات المعوية والتعب والإرهاق والحمى والانتفاخ والأنفلونزا والاضطرابات الهضمية ومشكلات المرارة والصداع، إلى جانب دوره في تخفيف رائحة الفم الكريهة والغثيان، ويعمل كمهدئ ومضاد للبكتيريا والطفيليات ويساعد على الهضم.

«الزنجبيل» يفيد في تخفيف «دوار البحر» بدرجة من الفاعلية تفوق جميع الأدوية المضادة للغثيان الناجم عن دوار البحر، كما وأن الزنجبيل يفيد في خفض كمية الكوليسترول في الدم، ويفيد في علاج احتقان الحلق،

أما إذا خلط مع القرفة والمحلب فإنه يزيد من نشاط الدورة الدموية وحرارة الجسم.

بديلا للملح

وجد أن استخدام التوابل المشكّلة في الطعام بدلا من الملح لا يضيف نكهة مميزة فقط، بل يقلل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب أيضا.

وأوضح الباحثون في «المركز الطبي بجامعة دوك الأمريكية» أن خليط التوابل من الفلفل والكمون والريحان والقرفة والنعناع وغيرها يمثل بديلا مناسباً للملح، فيعطي طعما مالحا ومذاقا جيدا للطعام ويحمي من المشكلات الصحية التي يسببها الملح، وأهمها ارتفاع ضغط الدم الشرياني واحتباس السوائل في الجسم.

وأشاروا إلى أن الإنسان يجد صعوبة في التحكم بمستويات الملح التي يستهلكها أو تقليلها بسبب المنتجات الغذائية المصنعة ووجبات الطعام الجاهزة الغنية بالملح، لذا يُنصح بالابتعاد عن تناول الملح بكثرة والاستعانة بالتوابل بدلا منه.

تخفيف الوزن

جاء في دراسة نشرت في الآونة الأخيرة، أن تناول التوابل والأطعمة الحارة يساعد على تخفيف الوزن. وقد عزي الباحثون السبب في ذلك إلى كون التوابل، كالفلفل الأحمر والخردل، والتي تمنح الأطعمة مذاقا حارا حاداً.. تزيد نسبة تعرق الجسم ومعدل الاستقلاب والأيض الأساسي.

وأشار الباحثون إلى أن زيادة معدل الاستقلاب تؤدي إلى تسريع حرق السعرات الحرارية، وبالتالي إلى فقدان الوزن.

وكان الباحثون في «معهد أوكسفورد للعلوم التطبيقية المتعددة» في إنجلترا، قد لاحظوا بعد قيامهم بقياس معدلات الاستقلاب والأيض لدى أشخاص كانوا قد اخضعوا لحمية قياسية، وقيامهم بقياس هذه المعدلات بعد إضافة ملعقة من صلصلة الفلفل الأحمر إلى طعامهم وملعقة من الخردل لكل وجبة، أن تلك التوابل الحارة قد أدت إلى زيادة معدل الاستقلاب بشكل ملحوظ.

وأشاروا -أيضا- إلى أن التوابل والأطعمة الحارة تحفز كذلك شعور الإنسان بالظما مما يدفعه إلى الرغبة في شرب مقادير كبيرة من الماء أو السوائل والتي تؤدي بدورها إلى امتلاء المعدة وعزوفها عن استقبال المزيد من الطعام (الإحساس بالشبع). وبهذا تقل كمية السعرات الحرارية المتناولة بشكل ملحوظ، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الوزن الزائد.

حفظ الطعام

للتوابل دور فعال في حفظ الطعام من التلف، ففي العصور التي سبقت التبريد برزت أساليب عدة لحفظ الطعام كالطهي والتدخين والتجفيف والتتبيل، وتبين للعلماء بعد إجراء بحوث ودراسات حول موضوع استخدام التوابل في حفظ الأطعمة، بأن أصنافا من الأطعمة التي تم حفظها في درجة حرارة عادية لمدة تزيد علي بضع ساعات قد ازداد عدد البكتريا

التي تكاثرت فيها، أما باستخدام التوابل في العملية نفسها فإن العدد لم يعد يذكر بسبب قيام التوابل بفعل مضاد للبكتيريا.

واكتشف الباحثون أن من بين (٤٣) نوعا من التوابل هناك (٣٠) نوع تتمتع بخواص ضد البكتيريا، أولها: الثوم والبصل وفلفل جامايكا، حيث أنهت هذه الأنواع على جميع البكتيريا بنسبة ١٠٠%، أما (الزعتر والقرفة والكمون والقرنفل وورق الغار والفلفل الأحمر) فأنهت على البكتيريا بنسبة ٧٥%، وعلي هذا الأساس استخدمت التوابل لحفظ الأطعمة.<sup>(١)</sup>

---

(١) من مصادر البحث  
- التوابل.. بترول القرن السادس - طب شعبي معفر بأساطير وأحجية - ماجد عزيزة  
- الوابل قليلها نافع وكثيرها ضار د. خالد النجار  
- الغذاء لا الدواء د. مجدي العمروسي



## في دائرة الضوء

- البروبيوتيك...بكتريا صديقة الإنسان
- «الأوميغا - ٣» ... دهون مفيدة عكس ما يتصور البعض
- مضادات الأكسدة ... الحلم والأمل

صحة وعافية

---

## البروبيوتيك...بكتريا صديقة للإنسان

لطالما سمعنا بأن «البكتريا» تعني عدوى وبالتالي مرض..ولطالما تخوفنا من هذه اللفظة، فكيف لها بأن تحسن أحوالنا؟!..لكن الحقيقة التي لا يجب تجاهلها ويفرضها الواقع العلمي والعملية أنه ثمة أنواع بكتريا «عدوة» وأخرى «صديقة» لصحتنا، بل وتساهم خاصة في تحسين حالة الجهاز الهضمي بشكل رائع.

### بكتريا صديقة

كشفت الدراسات الطبية أن هناك ألف بليون خلية بكتيرية نافعة في جسم الإنسان، تتواجد تحديدا في الفم والأمعاء والمهبل، وتلك الموجودة في أمعائنا تعيش في توازن بيئي مع غيرها من البكتريا، وتساعدنا في منع النوع الضار من التكاثر.. بعض هذه البكتريا تنتج أيضا فيتامين (ب)، (ك). وتساعد في عملية الهضم، وتحسين امتصاص المواد الغذائية، والحد بشكل كبير من تكون المواد المسببة للسرطان، وتدعيم وظيفة الجسم المناعية.

وفي المقابل قد تتواجد بعض العوامل التي تفسد هذا التوازن البيئي البكتيري ومن بينها: سوء التغذية، التقدم في السن، الإفراط في تناول المنبهات، الأمراض المزمنة، التوتر، المضادات الحيوية. وعندما يفسد توازن الجهاز الهضمي البكتيري، يزداد عدد البكتيريا الضارة، مما يؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات الهضمية كالإسهالات أو ما هو أسوأ.

### تاريخ البروبيوتك

منذ زمن بعيد والإنسان يتناول الألبان المخمرة التي لوحظ علاقتها بالصحة الجيدة وطول العمر، خاصة في سكان منطقة القوقاز والبدو في الصحراء الذين يعتمدون عليها في غذائهم، وقد قام العلماء بدراسة هذه الظاهرة، وعزلوا وصنفوا البكتيريا المتواجدة في هذه الألبان المتخمرة المستخدمة في تلك المناطق، ووجدوا أنها تنتمي إلى مجموعة تسمى بكتيريا «اللاكتيك» المستخدمة في تصنيع العديد من منتجات الألبان، ولكن بمزيد من الدراسات ظهرت سلالات لها صفات فسيولوجية وصحية عالية، تضيف صفات جديدة للغذاء، وتأثيرا إيجابيا على صحة الإنسان، وأطلق عليها « البروبيوتيك probiotics » صديقه الإنسان.

### فوائد هائلة

البكتيريا الجديدة فائدتها هائلة حيث تساهم في خفض الكوليسترول، وبالتالي تقي وتعالج الأمراض المرتبطة به مثل: أمراض القلب والشرابيين،

والسكر والضغط، كما أن لها دورا كبيرا في العلاج والوقاية من السرطان، حيث توقف بكتيريا «البروبيوتيك» عمل بعض الإنزيمات الموجودة بالجهاز الهضمي والتي قد تسبب السرطان، خاصة سرطان القولون.

كما أنها تقوي وتعالج سرطان الكبد، لأنه من المعروف أن الكبد يصاب غالبا بالسرطان نتيجة زيادة السموم التي تتجمع فيه، والتي تسببها بعض الفطريات، وتقوم بكتيريا البروبيوتك بامتصاص هذه السموم على جدارها فلا يمتصها الجهاز الهضمي ولا تصل إلى الكبد.

كما تتميز هذه البكتيريا بقدرتها على علاج حالات الإسهال وخاصة في الأطفال، وكذلك حالات الإسهال الناتجة من نقص إنزيم «اللاكثيز» المتواجد طبيعيا في الأمعاء، إذ أن نقص هذا الأنزيم يؤدي إلى الإصابة بالانتفاخ والإسهال بعد تناول الألبان، وتواجد هذه البكتيريا بالأمعاء يساعد على التخلص من هذه الحالة المرضية لأنها تعوض إفراز هذا الأنزيم.

#### البروبيوتك والمناعة

ترفع البروبيوتك مناعة الجسم ليقاوم الأمراض خاصة المناعة المعوية. فالأمعاء تشكل العضو الأول في جسمنا في ما يخص المناعة، إذ يتواجد حوالي ٦٠% من خلايا المناعة في الغشاء المعوي، كما تحتوي الأمعاء على كمية هائلة من البكتيريا ( ١٠٠٠٠٠٠ بليون خلية بكتيرية) متواجدة بشكل أساسي في القولون وذات أجناس متعددة وفقا لكل مرحلة من العمر.

ويتصل جهاز المناعة المرتبط بالأمعاء مع تلك البكتيريا من دون إحداث تفاعلات مناعية ضدها، وكما أشرنا..يؤدي تناول أجسام غريبة ومزعجة (المضادات الحيوية، مسببات الأمراض من بكتيريا وفيروسات، بعض الأطعمة) إلى التأثير على التوازن الجرثومي الطبيعي داخل الأمعاء وتدمير الفلورا «البكتيريا النافعة» الطبيعية المتواجدة بالجهاز الهضمي، مما يتسبب في العديد من المشاكل أشهرها الإسهال، ولكن وجود بكتيريا «البروبيوتيك» في الغذاء يعيد الاتزان الطبيعي للفلورا، ويساعد على تجاوز تلك المشاكل.

#### مزيد من المنافع

للبروبيوتك أيضا دورا هاما في تهدئة أوجاع الجهاز الهضمي، ومساعدة من يعاني من: متناذرة المعى الحساسة، ومرض كورهن، أو التهاب القولون التقرحي، كما تساعد في الوقاية من بعض أنواع الحساسية. وفي الواقع تلمح الأبحاث الأولية إلى أن البروبيوتك فعالة في الوقاية من خطر الأكزيما عند الأطفال، أما الدراسات التي أجريت على عينات من الحيوانات قد أظهرت بأن البروبيوتك فعالة في الوقاية من الأورام. حتى أنها تملك بعض المزايا المضادة للتأكسد، والتي قد تساعد في مكافحة الالتهابات الموجهة.

«يري بيوتيك»

وجد الباحثون في لبن الأم بعض المواد ذات التأثير النشط لهذه «البكتيريا الصديقة» مما يزيد من فعاليتها للطفل الرضيع، وأمكن عن طريق نتائج البحوث التوصل إلى بعض المصادر النباتية التي تحتوي على مواد شبيهة لتلك المواد الموجودة بلبن الأم، ولها نفس هذا التأثير النشط على هذه الكائنات الدقيقة «بكتيريا البروبيوتيك»، وقد أطلقوا عليها اسم «يري بيوتيك» وهي تصنف ضمن المواد الغذائية غير القابلة للهضم، حيث يعمل تواجدها في الجهاز الهضمي على تنشيط البروبيوتك. ومنها السكريات العديدة التي تتوافر في الخضر والفواكه والنباتات.

### الإنتاج التجاري

تمكنت بعض الشركات من إنتاج «صديقة الإنسان» على شكل مسحوق، ولأن بكتيريا «البروبيوتيك» كالماء ليس لها طعم، فيمكن إذابة هذا المسحوق في أي سائل «عصير أو ماء أو لبن» ويتناولها الفرد. المهم هنا أن تصل إلى الجهاز الهضمي بكمية معينة حتى يستفيد منها الجسم، وحتى تعيد اتزان الأمعاء البيولوجي مرة أخرى، كما أنها تتحمل حموضة الجهاز الهضمي والأنزيمات والعصارة المعدية والصفراء، لذلك فهي صديقة فعلا لجسم الإنسان.

لكن وجد أن المسحوق يعطي نتيجة أفضل مع منتجات الألبان المخمرة حيث تجعله أكثر قيمة، لأن اللبن يحتوي على بروتين ونشويات ودهون وفيتامينات ومعادن.

وبعض الناس لا يفضل شرب اللبن، وهذا يرجع إلى نقص أنزيم هضم سكر اللبن لديهم، ومن هنا جاءت أهمية الألبان المخمرة لهؤلاء، فالزبادي أخف على المعدة حيث تعمل عملية التخمير على هضم سكر اللبن وذلك عن طريق بكتيريا الزبادي.

وبكتيريا البروبيوتيك الجديدة التي تم التوصل إليها تماثل بل وتفوق البكتيريا المعروفة في فائدتها لجسم الإنسان.. ويتم إضافتها إلى اللبن ليصبح زبادي له نفس طعم الزبادي العادي إن لم يكن أحسن، ويمكن صناعته في المنزل بهذه الطريقة السهلة، ويمكن إضافة بعض نكهات الفواكه والعسل مثل المانجو والفراولة.

وتشير الأبحاث إلى أن الزبادي المستخدم في صناعته بكتيريا البروبيوتيك يتسم بطول فترته التخزينية التي تصل إلى ٢٠ يوما دون الإصابة بأي فطريات أو عفن.

أين نجدها؟

أسهل طريقة للحصول على البروبيوتك تناول بعض الحصص من اللبن الزبادي الطازج أو مشتقات الحليب المدعمة بالبروبيوتك، وكما ذكرنا لا ننسى دور الخضراوات الطازجة في تنشيط دور هذه البكتيريا الصديقة داخل أجسامنا.

وثمة خيار آخر وهو تناول مكملات غذائية تجارية من البروبيوتيك. وعادة لا تسبب مستحضرات البروبيوتك أي أعراض جانبية بالغة. إنما قد يعاني بعض الأشخاص من تطبل متزايد «انتفاخ» وهنا من المهم استشارة الطبيب قبل تناولها. خاصة إن كنت سيدة حامل أو مرضعة، أو من الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

### «الأوميغا - ٣»... دهون مفيدة عكس ما يتصور البعض

ليست كل الدهون ضارة، أو غير نافعة، أو تسبب السمنة، أو تزيد من تفاقم الكولسترول كما يعتقد الكثيرون، فأحماض «الأوميغا-٣» الدهنية الأساسية لا تؤثر سلباً على صحتنا، بل العكس تماماً.. فهي تحتوي على منافع عديدة لصحة أبداننا، أيضاً بدون حمية صارمة بوسعنا التحالف مع «الأوميغا-٣» للتخلص من الوزن الزائد بكل سلامة وصحة ونشاط.

### ما هي «الأوميغا-٣»؟

«الأوميغا-٣» أحماض دهنية غير مشبعة، ترد الجسم عبر الغذاء، وهي تنتمي إلى سلالة الأحماض الدهنية الأساسية التي تحسن عملية الأيض الغذائي في الجسم، ويعتبر حامض ألفا-لينولينيك Alpha-linolenic acid رئيس عائلة أحماض الأوميغا-٣ الذي تنشق منه هذه الأحماض، وهو نباتي المصدر، يتواجد في زيوت الكولزا والجوز وبذور الكتان، وإحدى مصادر فول الصويا «التوفو»، والسبانخ والبقلة وخس النعجة. ومن أنواعها Epicosapentaenoic (EPA) وهو حيواني المصدر يتواجد في الأسماك الدهنية والأنواع مثل: الماكريل والتونة والسردين والسلامون، توجد بها نسب عالية من هذا الحمض. أيضا يوجد حمض Docosahexaenoic (DHA) ويتواجد كذلك في الأسماك الدهنية.

### منافع منذ البداية

تضطلع الأوميغا-٣ بدور أساسي وحيوي كبير في حياة كل شخص منذ تكونه في رحم أمه، فالجنين والطفل المولود والمرأة الحامل والمرضعة تعتبر أحماض الأوميغا-٣ بالنسبة لهم من الأحماض الدهنية الضرورية والأساسية في محاربة الالتهابات والحساسية وتكسد الصفائح الدموية.

وهي ضرورية أيضا لحركية الأوعية الدموية، وفي تكوين كافة الأغشية في الجسم، حيث تضبط سيل الإنزيمات فيها، ونشاطها بشكل خاص داخل الأغشية العصبية وخلايا الشبكية.

وتصل هذه الأحماض للطفل الرضيع من خلال لبن الأم إلى جهازه العصبي، حيث يتم الاستفادة منها داخل دماغ الطفل، ولذلك يمكن لأي نقص مبكر في أحماض الأوميغا-٣ في غذاء الأم خلال مرحلة تكوين الجنين ومرحلة ما بعد الولادة أن يؤدي إلى اضطرابات في النظر وفي عمل الجهاز العصبي لدى الطفل.

أما التأثيرات الفسيولوجية لأحماض الأوميغا-٣ فتشمل عمل الجهاز التنفسي وجهاز المناعة والجهاز القلبي الوعائي، ولتوفر هذه الأحماض في الغذاء تأثير مضاد لعدم انتظام دقات القلب، مما يفسر دور النظام الغذائي الغني بهذه الحوامض في تفادي أخطار الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية. صديقة القلب

أما كيف تقلل الأوميغا-٣ من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ؟ فعلى الرغم من الأبحاث مازالت جارية لمعرفة طرق التأثير، إلا أن هناك بعض النتائج تم التوصل إليها لفهم كيفية عمل هذه الأحماض فيما يتصل بأمراض القلب، حيث وجد أن الأوميغا-٣ تقلل من عدم انتظام ضربات القلب التي قد تؤدي إلى الموت نتيجة لتوقف عضلة القلب المفاجئ، كما تقلل من عوامل تجلط الدم التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض القلبية والجلطات، وتقلل الأوميغا-٣ أيضا من معدلات دهون الدم، ومن ترسب

الكولسترول على جدار الشرايين الذي يسبب تصلبها، هذا بالإضافة إلى أن الأوميغا-٣ تحسن من حالة الشرايين عموماً.

#### محاربة الالتهابات

وتقوم الأوميغا-٣ بدور فعال في الحماية من الالتهابات مهما كان نوعها، بالإضافة إلى محاربتها بقسوة، ولهذا السبب نجد أكثر المتعرضين للتعقيدات التي ترافق الالتهاب هم الذين يعانون نقصاً غذائياً عاماً، وينصب عمل هذه الأحماض في تخفيف الالتهاب بتغيير تركيب الأغشية ومرونتها، إلى جانب مساهمتها الأساسية في توزيع المستقبلات الغشائية البروتينية proteinic membrane receptors

ويبرز دور الأوميغا-٣ في محاربة الالتهابات عند الخاضعين لجراحة استئصال سرطان مستقيم القولون، فالواردات الغذائية المدعمة بهذه الأحماض منذ اليوم الأول حتى اليوم السادس بعد إجراء العملية تسمح بتغيير مسار نمو الالتهابات، بالإضافة إلى تحسين قدرة الأنسجة على ترميم الفراغات والتغيرات من دون أن يكون لهذه الإضافات أي تأثير سريري لاحق على المريض، بينما نجد في أي نظام غذائي غير متوازن ويفتقر لوجود الأوميغا-٣ تأخر عملية ترميم الضرر النسيجي الناتج عن الجراحة.

وعلى سبيل العموم فإن أحماض الأوميغا-٣ تفيد مرضى: القلب، السكر، الشرايين التاجية، ضغط الدم المرتفع، تصلب الشرايين، المدخنون،

مع كونها نافعة لقلوب الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة، إلى جانب الأشخاص الذين لديهم قابلية للإصابة بأمراض القلب.

#### الاحتياجات اليومية

الكميات الضرورية لجسم الإنسان من الأوميغا-٣ بالنسبة إلى EPA، DHA تتراوح المقادير الموصى بتناولها يومياً ما بين ٠.٥ - ١.٨ جرام، أما بالنسبة لحامض (Alpha-Linolenic) ما بين ١.٥ - ٣ جرام في اليوم الواحد.

وعموماً يوصي خبراء التغذية باستهلاك ١.٦ جرام الأوميغا-٣ كل يوم للنساء و ٢ جرام للرجال، ويحتاج الأفراد الذين لديهم نسب مرتفعة من دهون الدم «ثلاثي الجلسرين» إلى كميات أكثر تصل إلى ٢-٤ جرام في اليوم الواحد.

أما مرضى الشرايين التاجية الذين قد لا يحصلون على ما يحتاجونه من الأحماض من خلال نظامهم الغذائي العادي، ينبغي استشارة الطبيب المختص لتناول مكملات هذه الأحماض، حيث يكفي جراماً واحداً لمرضى القلب من هذه المكملات.

أما المرضى الذين يتناولون أكثر من ٣ جرامات في اليوم الواحد من هذه المكملات فينبغي أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب فقط، حيث أن الكميات الكبيرة تؤدي إلى النزيف عند بعض الأشخاص.

#### واقع الحال

بحسب آخر الإحصاءات فمعظمنا يعاني من نقص اليومي في حصص الأوميغا-٣، والسبب في ذلك يرجع إلى عاداتنا الغذائية الخاطئة، التي تهمل دور الأسماك الزيتية، مع عدم استعمالنا ما يكفي من الزيوت الغنية بهذه الأحماض.

إننا بالكاد نتناول نصف الحصص المطلوبة من الأوميغا-٣ ، وبالمقابل نفرط في استهلاك (٢٠ مرة أكثر) من أحماض «الأوميغا-٦» (زيت دوار الشمس واللحوم..) التي يرجع إليها الدور الأساسي في السمنة وزيادة الوزن، حيث تعيق الأوميغا-٦ امتصاص الأوميغا-٣، وهذه الأوميغا-٣ من الدهون التي تحرقها أجسامنا في حين تخزن وتكدس الأخرى.

أيضا تثير الأوميغا-٣ الشعور بالشبع في الساعات التي تلي الوجبات، وبالتالي فتناول الأوميغا-٣ في إطار حمية قليلة السعرات الحرارية يزيد من خسارة الوزن. ونستطيع أن نقول أن الأوميغا-٣ حليفة النحافة بشرط استهلاكها مكان الدهون الأخرى وليس إضافة إليها.

إن استهلاك ١.٦٥ جرام في اليوم من الأوميغا-٣ أسهل مما نتصور، حيث لا حاجة لقلب نظام تغذيتنا رأسا على عقب! ليس علينا سوى استبدال ملعقة الزيت المعهودة بملعقة زيت غني بالأوميغا-٣.

الاختيار الأفضل

خلال رحلة التسوق من المستحسن اختيار جبن الغنم والذي يحتوي على نصف جرام من الأوميغا-٣ في كل ١٠٠ جرام. وأيضا الجبن

الأبيض الطري. من الأفضل -أيضا- شراء اللوز والبندق والصنوبر، حيث تحتوي الثمار الزيتية على حوالي ٦ جرامات من الأوميغا-٣ في كل ١٠٠ جرام.

الاستخدام الأمثل

الأوميغا-٣ من الأحماض الهشة للغاية، وبالتالي هي لا تحتل درجة الحرارة المرتفعة، كما أنها تتأكسد سريعا في الهواء الطلق، ولذلك يمكن أن نستفيد من منافعها أكثر إذا ما تناولنا السمك الدهني (السلمون تحديد) نيئا ومتبلا ومطهوا على البخار أو مسلوقا أو مطهوا باللفائف.

من الأفضل أيضا أن نرفق حصص الأوميغا-٣ ببعض المقادير من فيتامين (هـ) الذي يقيها من التأكسد. ونجد هذا الفيتامين بوفرة في القمح واللوز والبندق.

لا ننسى كذلك التقليل من مصادر الدهون الأخرى الغنية بأحماض الأوميغا-٦ ( زيت السمسم، وزيت دوار الشمس...) التي تعيق امتصاص الأوميغا-٣ كما أشرنا آنفا.

## مضادات الأكسدة ... الحلم والأمل

ظلت «الصحة الجيدة» حلم جميل يراود البشرية طيلة عمرها، وأمل نبيل حاولت العديد من الخبرات والأبحاث قديما وحديثا الوصول إليه، ومع إخفاق العقاقير الكيميائية في الوصول بصحة الإنسان إلى شاطئ السلامة والأمان، عادت الأطعمة الطبيعية الطازجة للظهور على الساحة مرة أخرى، بعدما اكتشف العلم الحديث هذه الثروة الهائلة من «مضادات الأكسدة» التي تتمتع بها هذه الأغذية الطبيعية، لتذهب لصحة الإنسان السلامة والأمان اللذين ظل يحلم بها ويحدوه الأمل للوصول إليهما.

تقوم الوظيفة الأساسية لمضادات الأكسدة على منع عملية التأكسد الخلوي بفعل الشوارد الحرة المشاغبة، ففي الخلايا الحية تبعث هذه الشوارد الشريرة الاضطراب في التركيب المعقد والمرهف للخلية الحية نفسها، وإذا تواجدت بأعداد كبيرة فبإمكانها تحطيم مكونات الخلية والقضاء عليها مباشرة، ويعتقد كثير من العلماء أنه حتى لو لم تقم هذه الشوارد بتحطيم الخلية بالكامل، فإنها تلحق بها أضرارا بالغة ومستديمة، لاسيما الجزيئات الحيوية الكبيرة وفي مقدمتها الحامض النووي الأساسي DNA الذي يعتبر بمثابة العقل المركزي للخلية.

من أشهر مضادات الأكسدة:

■ **فيتامين (A/أ):** فيتامين (أ) يحافظ على سلامة الأنسجة والأغشية المخاطية الموجودة في أعضاء الجسم المختلفة، وبالتالي مقاومة جيدة للجراثيم والفيروسات، ويحافظ -أيضا- على سلامة النظر، ويحسن القدرة على الرؤية في الظلام، كما يحافظ على سلامة العظام ونشاط الأعصاب وإفراز الهرمونات والتمثيل الغذائي للبروتينات والدهون وتكوين الأجسام المضادة وتعزيز المناعة الخلوية. يوجد في: الكبد والكلاوي والسماك وصفار البيض ومنتجات الألبان والخضروات ذات الأوراق الصفراء والخضراء الداكنة والفواكه مثل: الشمام والشمش والخوخ،

■ **فيتامين (E/هـ):** يتألف فيتامين (هـ) بشكله الطبيعي من ثمانية مركبات تسمى جميعاً «التوكوفيرول Tocopheroles». ولا تستطيع أجسامنا تركيبها، لذلك لا بد من تناولها من مصادرها الغذائية النباتية. وهو يتوفر في: الحبوب الكاملة، وخاصة الخبز المصنوع من القمح الكامل، والزيوت النباتية، والمكسرات، كما أنه يوجد في لحوم الدجاج والسماك حيث تكثره من غذائها النباتي.

ويساعد هذا الفيتامين على سلامة الغشاء الخلوي، ولذلك يحمي الخلايا من الشيخوخة المبكرة، كما أن له دورا كمضاد للالتهاب بتأثيره على «البروستا جلاندينات»، وله دور -أيضا- في الاستجابة المناعية.

■ **فيتامين (C/ج):** فيتامين (ج) من مضادات الأكسدة المعروفة بقوتها في ترويض الشوائب الحرة التي تؤدي إلى انحلال غشاء الخلية وما بداخلها من جسيمات، ولذلك فإن فيتامين (ج) يؤدي إلى تماسك خلايا الشعيرات

الدموية، ويساعد على الاستفادة من الحديد، ويساهم في عمل إنزيمات الأكسدة والاختزال، ومهم لنشاط الغدة الدرقية، فضلاً على أنه يزيد من مناعة الجسم وقدرته على مقاومة المرض والإجهاد. وأهم مصادر فيتامين (ج): الخضروات الطازجة خاصة القرنبيط والبروكلي، والفاكهة الحمضية مثل: البرتقال واليوسفي والليمون، ويوجد أيضاً في الجوافة والأناناس.

■ **عنصر السيلينيوم:** من مضادات الأكسدة بالغة الأهمية، كما يلعب دوراً مهماً في تحويل الغذاء إلى طاقة، وهو الأمر الذي يساعد على زيادة التركيز والتفكير السليم، ويتوفر في: السردين والماكريل والسبانخ واللحوم.

■ **مادة الأورثوفينول:** أظهر بحث جديد أجري في جامعة «كنساس» الأميركية، أن القمح يتمتع بخصائص قوية مضادة للأورام السرطانية والأمراض الأخرى. وأوضح الباحثون أن العنصر النشط في حبوب القمح الكاملة هو مضاد قوي للأكسدة يعرف باسم «أورثوفينول» الذي يملك القدرة على قتل خلايا السرطان، ويتوافر في منتجات القمح الكاملة، بينما يندر وجوده في المنتجات المعالجة والمصفاة كالخبز الأبيض.

وكان يعتقد أن الألياف الغذائية الموجودة في القمح هي المسؤولة عن هذا الأثر الواقي، ولكن الدراسات الجديدة أظهرت أن ذلك يرجع إلى مضادات الأكسدة القوية الموجودة في القمح، إضافة إلى الألياف. ويرى الباحثون أن المواد المضادة للأكسدة الموجودة في القمح تساعد الجسم على التخلص من الجزيئات الضارة والشوارد الحرة المؤذية التي تساهم في

الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري والساد العيني وحتى الشيخوخة والتجاعيد.

■ **مادة الفلافونويد:** في أحدث دراسة على مجموعة من مرضى القلب، وجد أن من يشربون الشاي منهم يعيشون حياة أطول بكثير ممن لا يشربون الشاي، بسبب محتوى الشاي الجيد من مضادات الأكسدة. وتوصلت الدراسة إلى أن من يشربون الشاي بكميات كبيرة - أكثر من ١٤ فنجانا في الأسبوع - انخفضت نسبة الوفيات بينهم بنسبة ٤٤ % بالمقارنة مع أولئك الذي لا يشربون الشاي. ويعتقد الباحثون أن مضادات الأكسدة في الشاي، المعروفة باسم «فلافونويد»، ربما يعود لها الفضل في ذلك. ويقول الباحثون إن مادة «فلافونويد» تمنع تراكم الكولسترول، ولها تأثير في التقليل من تخثر الدم، وبالتالي تشجع تدفق الدم بصورة طبيعية. وتعتبر مادة «فلافونويد» ذو تأثير إيجابي باتجاه رجيم صحيح. كما أن لهذا النوع من مضادات التأكسد تأثيرا جيدا في مواجهة خطر الربو وشدته، والأطعمة الغنية بمركبات «فلافونويد»: التفاح والبصل والشاي والعنب.

■ **مادة ريسفيراتول:** وهي نوع من مضادات الأكسدة الفعالة، وتوجد هذه المادة في: العنب الأحمر والخوخ ومعظم الفاكهة التي لونها أحمر، ويتركز عملها في المساعدة على خفض نسبة الكولسترول الضار في الجسم.

من المستودعات الطبيعية

■ **الطماطم:** فلقد طور باحثون من جامعة «بيردو» ووزارة الزراعة الأميركية، نوعاً من الطماطم تحتوي على ثلاثة أضعاف ما تحتويه الطماطم العادية من مادة «اللايكوبين» المضاد للتأكسد والمكافح للسرطان. وذكر بيان صحفي أن البحاثة كانوا يعملون على إنتاج طماطم بنظم الهندسة الوراثية، تكون أفضل نوعية، وتنضج في فترة متأخرة من الموسم مقارنةً بالأنواع الأخرى، وأنهم اكتشفوا أثناء هذه العملية أن الطماطم الجديدة تحتوي على كمية أكبر مما تحتوي عليه الأنواع المألوفة من خضاب (صباغ) «اللايكوبين».

وقال (أفتار هوندا)، أستاذ علم البساتين في جامعة «بيردو»: هذا واحد من أوائل الأمثلة على زيادة قيمة الطعام الغذائية عن طريق التكنولوجيا الحيوية. أما شريكه في الاكتشاف، (أوتار ماتو)، الذي يرأس مختبر الخضار في وزارة الخارجية الأميركية، فقال: إن زيادة «اللايكوبين» حدثت بشكل طبيعي في الطماطم المعدلة جينياً.

والمعروف أن «اللايكوبين» هو خضاب يمنح الطماطم لونها الأحمر المميز، وهو واحد من مئات الجزيئات التي تلون الفاكهة والخضار. والخضاب الأكثر من غيره بينها هو «البيتاكاروتين» الموجود في الجزر. وتقوم هذه الأصباغ بأسر جزيئات الأوكسجين المشحونة بالكهرباء، التي يمكنها إتلاف الأنسجة في جسم الإنسان. وقد أطلق عليها لهذا السبب اسم «مضادات أو مقاومات التأكسد».

وقد تركز الكثير من الاهتمام على «اللايكوبين» منذ عام ١٩٩٥، حين وجدت دراسة أجرتها «جامعة هارفارد» واستمرت ستة أعوام، أن إمكانية الإصابة بسرطان غدة البروستات تنخفض بنسبة ٢٠ % بين الرجال الذين يتناولون أربع وجبات من الأطعمة المحتوية على صلصة الطماطم أو الطماطم الطازجة (غير المطبوخ) أسبوعياً.

كما وجدت الأبحاث أن «اللايكوبين» يخفض أيضاً كمية الكوليسترول الضار، ألمر الذي يؤدي بالتالي إلى تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب. وقال (هوندا): إنه يمكن اعتماد نفس التقنية التي استخدمت في هذا البحث لزيادة أنواع أخرى من مضادات الأكسدة في الأطعمة.

■ **التفاح:** في بريطانيا، ربطت دراسة جديدة بين تناول التفاح وعنصر السيلينيوم المعدني وانخفاض خطر الربو، بسبب خصائصهما المضادة للأكسدة التي تحمي الرئتين من ويلات هذا المرض. وأوضح الباحثون أن هذه المواد تعادل تأثيرات جزيئات الشوارد الحرة الضارة، الناتجة عن عمليات الأكسدة والأبيض ومعالجة الطعام في الجسم، وهي مركبات غير مستقرة تتلف الخلايا وتساهم في حدوث الأمراض المزمنة، مشيرين إلى أن مضادات الأكسدة قد تحمي صحة الرئتين وتقلل خطر الإصابة بالربو.

ووجد الباحثون أن خطر الإصابة بالربو انخفض بحوالي ٢٢ - ٣٢ % عند لأشخاص الذين تناولوا تفاحتين أسبوعياً على الأقل، مقارنة مع الذين تناولوا كميات أقل، كما تبين أن هذا الخطر انخفض أيضاً كلما زاد استهلاك الأشخاص لعنصر السيلينيوم.

وسجل الخبراء في الدراسة التي نشرتها «جلة الأمريكية للطب التنفسي والعناية لحيثة» أن المشاركين الذين تناولوا أعلى كميات من السيلينيوم، والتي تراوحت بين ٥٤-٩٠ مايكروجراما يوميا، كانوا أقل عرضا للإصابة بالربو من الذين استهلكوا كميات أقل، أي ٢٣ - ٣٠ مايكرو جراما يوميا، بحوالي النصف، مشيرين إلى أن الكمية اليومية الموصى بتناولها من هذا العنصر تبلغ ٥٥ مايكرو جراما.

وأرجع الباحثون الآثار الوقائية للتحاف إلى وجود أنواع معينة من مركبات «فلافونويد» تتكاتف معا لحماية الرئتين والجهاز التنفسي من الأمراض، في حين يساعد السيلينيوم، المتوافر في الحبوب والمعكرونة والمكسرات والجوز والتونة ولحم البقر، في منع التهاب المجاري الهوائية.

■ **الرمان:** أفادت بحوث طبية أجريت مؤخرا، أن عصير الرمان مفيد وصحي لقلب الإنسان. وأن تناول كوب من عصير الرمان يوميا يمكن أن يعيق أو حتى يمنع عوامل تؤدي إلى نوبات قلبية.

ويقول الباحثون: إن الإنسان الذي يحتسي نصف كوب على الأقل من عصير الرمان في اليوم يقلل من احتمالات إصابته بتجلط شرايين أو الإصابة بأمراض القلب. لأنه زاخر بمركبات تمنع الأكسدة «الفلافونويدات»، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون البلازما التي يعتقد أنها من أسباب تصلب الشرايين.

■ **زيت النخيل الأحمر:** كشف العالم الماليزي (تشوسينغ كوه) في مؤتمر الزيوت الذي عقد في اسطنبول: أن «زيت النخيل الأحمر» غني

بفيتامينات (أ) و(هـ)، وهو أغنى مورد طبيعي لمادة «الكاروتين» التي يستخدمها الجسم لإنتاج فيتامين (أ) حيث يحتوي على نسبة تزيد ١٥ مرة عن الموجودة في الجزر. وأنه يحتوي كذلك على مستويات مرتفعة من فيتامين (هـ)، ويحتوي على هذه الفيتامينات بشكلين مختلفين، أظهرت التجارب أن أحدهما يقتل خلايا سرطان الثدي، يذكر أن المواد المضادة للأكسدة تعادل العناصر الشاردة في الجسم وتمنعها من الأضرار بالشفيرة الوراثية والتسبب في أمراض القلب والسرطان.

■ **الشاي الأخضر:** مضاد قوي للأكسدة، ويحمي الجسم من الأورام السرطانية، وتناول ما يعادل ٣ أكواب من منقوع هذا الشاي في ماء ساخن دون غليه، يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا الجسم، ويقوي الجهاز المناعي. ولقد تم استخلاص مركبات فعالة من الشاي الأخضر «الفلافونويدات»، وقد أثبتت تأثيرها الفعال في حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التي يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها.

■ **الثوم:** اكتشف أطباء متخصصون في «المعهد الهندي للعلوم الطبية» أن تناول الثوم النيئ يحمي القلب من التلف والمضاعفات الناتجة عن العمليات الجراحية، وأوضح العلماء أن من المهم تجديد تدفق الدم إلى القلب بعد الإصابة بنوبة قلبية، وذلك لتقليل التلف الذي تواجهه العضلة القلبية، ولكن مثل هذا التجدد قد يسبب أيضاً تلفاً أكبر بإطلاق الجزيئات الضارة التي تعرف بالجذور الحرة الأوكسجينية المتلفة للأنسجة والخلايا،

لذلك فإن تناول المواد القوية المضادة للأكسدة يساعد في التخلص من هذه الجزيئات قبل أن تؤذي الأنسجة، وتقليل التلف الذي يصيب القلب.

وفي دراسة طبية حول آثار الثوم في حماية قلوب الفئران نشرتها «مجلة علوم الأدوية الاختصاصية»، لاحظ العلماء وجود مستويات عالية من مضادات الأكسدة عند الحيوانات التي تناولت غذاء غنياً بالثوم، وكان التلف القلبي لديهم أقل كثيراً من المجموعة التي لم تأكل الثوم، مما يدل على أن الاستهلاك المنتظم للثوم النقي يمنع تلف أنسجة القلب.

■ **عسل النحل الأسود:** العسل الأسود أفضل للصحة من الأنواع الفاتحة، فلقد وجد الباحثون في جامعة «إلينوي الأميركية» أن هذا النوع من العسل يحتوي على الكثير من العناصر المضادة للأكسدة التي تضعف تأثير الجزيئات الضارة في الجسم المعروفة بالشوارد الحرة التي تدمر المادة الوراثية وتعرض الإنسان للإصابة بالتهاب المفاصل والسكتات والسرطانات، مقارنة مع أنواع العسل الفاتحة اللون.

ومن تحليل أنواع متعددة من العسل جمعت من ١٤ مصدراً مختلفاً من الزهور، وجد أن العسل المصنوع من رحيق أزهار الحنطة السوداء في «إلينوي» احتوى على كمية أكثر من مضادات الأكسدة بحوالي ٢٠ مرة من ذلك المتكون من أزهار «الميرمية» في كاليفورنيا، ورغم أن العسل لا يمكن أن يحل محل الفواكه والخضر كمصدر لمضادات الأكسدة، فإن الخبراء يؤكدون أن بالإمكان استخدامه للتخفيف بدلاً مثالياً عن السكر.

▪ **الروائح العطرية:** فالروائح العطرية لا ترفع المعنويات وتهدي الأعصاب فحسب، بل تحقق أثرا وقائيا مضادا للأكسدة يحمي الرئتين والمجاري التنفسية من التلف أيضا. ففي أحد الأبحاث الطبية التي قام بها العلماء بجامعة «كاليفورنيا» الأميركية، وجد أن بعض الروائح العطرية تعمل كالمواد المضادة للأكسدة المفيدة الموجودة في الخضراوات والفواكه، حيث يساعد شم هذه الروائح في منع حدوث التلف الأوكسجيني المسبب للأمراض.

إن مضادات الأكسدة لتعتبر إضافة جديدة تدعم فكرة العودة إلى الطبيعة في كل أمور حياتنا، مؤكدة على أن هذا النهج ليس أكذوبة كما يزعم البعض، خاصة بعدما فقدنا كثير من الأمان في المناهج الأخرى، وأصبحت الفطرة الطبيعية هي الملاذ الوحيد الذي يحقق لنا الحلم والأمل في حياة كلها سعادة وصحة وعافية بإذن الله تعالى.

صحة وعافية

---

قضايا غذائية

- أطفالنا وخطر الوجبات السريعة
- الأكريلاميد ... دعر غذائي آخر
- وجبة الفطور .. سؤال وجواب
- تفوق ابنك الدراسي يبدأ باختيار طعامه
- تعاطي المنبهات أوقات الامتحانات

## أطفالنا وخطر الوجبات السريعة

لا شك أن تناول الوجبات السريعة من الأمور التي استحدثت في النظام الغذائي العربي، وذلك ضمن حمى العولمة التي أصابت العالم. وعلى الرغم من أن الثقافة الأمريكية تدعي أنها ثقافة الجسد الوظيفي الذي يتسم بالنعافة والرشاقة والقوة بسبب ركام المكملات الغذائية الدوائية التي

أفرطت الحضارة الأمريكية في إنتاجها... بالرغم من هذا، فإن هذه الوجبات تحوي معدلات عالية من السعرات الحرارية وخواوية من العناصر المغذية، وتنطوي على الكثير من الأضرار الصحية بالغة الخطورة، مما جعلها تلعب دوراً أساسياً في أمراض هذا العصر، كما أنها سبب جوهري في فتور العلاقات الاجتماعية والتباعد الأسري بعد أن كان الطعام هو الذي يجمع أفراد كل الأسرة ثلاثة مرات يومياً على الأقل.

#### مشاكل صحية

إن تناول الأطفال لهذا النوع من الوجبات بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم، تؤثر على كيمياء المخ، وتسلبهم الإرادة في التوقف عن تناول هذه الوجبات مثلما يحدث مع المدخنين، كما أظهرت الأبحاث أن كثرة تناول الوجبات السريعة تعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية.

وقد تنبّهت إلى هذا الخطر أكثر من ٢٠ ولاية أمريكية، ومنعت طلاب المدارس من تناول هذه الوجبات لوجود علاقة بينها وبين الإصابة بالأنيميا وفقر الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول، بجانب وجود علاقة بين المشروبات المرفقة مع هذه الوجبات التي تحتوي على الصودا وبين الإصابة بهشاشة العظام وعسر الهضم.

#### علاقتها بالسمنة

لا شك أن السمنة تعتبر من أخطر الأمراض التي تهدد صحة الإنسان، وهي تعتبر أول الأعراض الناتجة عن تناول مثل هذه الوجبات

السريعة، خاصة عند الأطفال، فقد ذكرت دراسة حديثة أجراها العلماء البريطانيون أن الأطفال في بريطانيا أكثر عرضه للأمراض الخطيرة الناتجة من تناول الوجبات السريعة، وأوضحت الدراسة أن ١٠ % من الأطفال مصابون بالسمنة، بينما يعاني ٢٠ % من الوزن الزائد، مع زيادة حالات الوفيات بين الأطفال.

وتقول (جين واردل) أستاذة علم النفس الإكلينيكي بجامعة لندن: منذ ٣٠ عاما فقط كانت البدانة شيئا نادرا بين الأطفال، لم نكن نسمع عن البدانة المفرطة والزائدة .. إنني اعتقد بوجود شيء ما غريب لدي هؤلاء الأطفال، واعتقد أنهم يعانون من حساسية في علاقتهم بالطعمة أو أجهزة تخزين الدهون.

وتضيف (جين) قائلة: إن الناس يعرفون أن البدانة مرتبطة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، لكنه خلال الآونة الأخيرة كشفت لدينا نتائج مذهلة تربط بين السمنة والإصابة بالسرطان. مزيد من الأخطار

أظهرت دراسة أمريكية أن تناول الوجبات السريعة يزيد درجة قصر النظر بالمقارنة بتناول الوجبات الغذائية الغنية بالبروتين، وقد أكد الباحثون أن زيادة استهلاك الأطعمة النشوية في مراحل الطفولة والشباب قد يكون وراء زيادة معدلات الإصابة بقصر النظر.

أيضا كشف بحث جديد نشرته مجلة الصدر «Thorax» البريطانية عن أن هناك علاقة بين زيادة تناول الأطفال الوجبات السريعة التي انتشرت

مؤخرًا، وكذلك الأطعمة المغلفة مثل البطاطس الشيبسي، وإهمالهم تناول الفواكه والخضراوات، وزيادة أعراض مرض الربو الشعبي لديهم؛ بسبب عدم احتواء هذه الوجبات السريعة على مضادات الأكسدة التي تفيد الجسم، والتي توجد في الألبان والأغذية الطازجة كالفاكهة والخضراوات.

وقد ثبت من خلال البحث الذي قاده البروفيسور (أنتوني سبتون) – الأستاذ بقسم طب البيئة والمجتمع بجامعة «أباردين»- زيادة نسبة التعرض لأزمات الربو الشعبي في الأطفال الذين يتناولون الأطعمة والوجبات السريعة، ويخلو طعامهم من مضادات الأكسدة – التي توجد في الألبان والخضراوات - والأطعمة التي تحتوي على فيتامين «هـ» والكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والفوسفات، وقد تسبب ذلك في زيادة نسبة الإصابة بالربو ثلاثة أضعاف عن الأطفال الذين يعيشون في بيئة الريف ويتناولون الخضراوات والألبان.

وأوضحت باحثة أمريكية أن تناول السكريات والأطعمة السريعة والدهون بكثرة يغير سلوك الأطفال، وأن الوجبات السريعة تدفع إلى خمول العقل وكسله وإلى ترهل الجسم!

كما ذكرت مجلة «نيو ساينتيسست» (new scientist) مؤخرًا أن ما يحصل عليه الجسم من الدهون الموجودة بكثرة في الساندويتشات السريعة ووجبات الشوارع يسبب أضرارًا بالغة بالمخ، ويؤذي قدرة الذاكرة؛ لأن هذا الغذاء يمنع وصول الجلوكوز إلى المخ بكمية كافية.

ويمكن الحل الجذري لمشكلة بدانة الأطفال في رأي هؤلاء الخبراء فيما يصفونه بتعديل وتغيير البيئة التي نعيش فيها، أو إعادة عقارب الساعة إلى الوراء لعشرات السنين فيما يتعلق بالغذاء، فاليوم يتم أعداد أغذية غنية بالطاقة والدهون للأطفال.. والبدانة تحدث عند الأطفال بسبب هذه الدهون لأنهم يكتسبون طاقة أكثر مما ينفقون.

#### مضار اجتماعية

هذا فضلا على أن ظاهرة الوجبات السريعة تمثل أحد مظاهر التغريب التي غزت أمتنا، والتي أفقدتنا حس التماسك الاجتماعي، والدفع الأسري.

فلقد نشأت ثقافة الـ «تيك أوي» هذه لتلبي حاجة اجتماعية طارئة على المجتمع الغربي، الذي تهيمن فيه المادة لدرجة أن من لا يلتزم فيه بمواعيد الطعام يمكن أن تضيع عليه أجرة عمله في ذلك اليوم، بل ومن لا يلتزم بالمواعيد عموماً فإن هذا يؤدي إلى تعقيد حياته وإصابتها بالركود والشلل.

ولا شك في أن هذا النظام والالتزام في المواعيد من الآداب الحميدة التي حث عليها الإسلام، وأمرنا بها باعتبارها ضمن الوفاء بالعهود. لكن إن كنا نحن المسلمين ننظر إليها هكذا، فإن المجتمعات الغربية لم تعتبرها أدباً في الحياة، بل عبئاً أخلاقياً، وأسهمت ضغوط الحياة المادية في الغرب في إنتاج ثقافة الـ «تيك أوي» لتساعد الناس على انتهاز الوقت واستغلاله.

وبدلاً من قيام الرجل بتناول الإفطار والغداء والعشاء في بيته، وسط أهله، بين أمه وأبيه، أو مع زوجته، أو وسط بنيه، صار يتناول أي طعام يحصل عليه من الطريق أو من جانب عمله أو من أي مكان.

إن ثقافة الـ «تيك أويي» هذه قد أدت إلى تقليص الفترة التي يجلس فيها الآباء مع الأبناء... لقد كان الأب قديماً يتناول فطوره بالمنزل مع أهل بيته، وكان البيت يرسل لمن في الخارج طعامه، وكان الأب في منتصف النهار يقبل في بيته متبعاً إياه بتناول وجبة الغداء مع أهله، ثم تكون وجبة المساء التي تكاد تجمع الجميع في دفء عائلي نفتقده هذه الأيام.

وخلال هذه الجلسات كان الأهل يتواصلون، فينقلون القيم الاجتماعية التي يريد المجتمع الحفاظ عليها بين بعضهم بعضاً، فيستمع الأب أو الأم إلى مشكلات الأبناء ويوجهونها، ثم يسمعون الاعتراضات ويردون عليها، ثم يعرفون موطن الخلل الذي لم تعالجه الجلسة فيسعون إلى زيادة مساحة الوقت المخصص لعلاجها.

أما اليوم، فالسهر الطويل أمام أجهزة التلفزة يعقبه نوم حتى الظهر، يعقبه صحو متعجل، بغرض الذهاب إلى مكان العمل، والفتور يكون «تيك أويي»، ويكون المحظوظ من عملت له أمه هذا الـ «تيك أويي» فلا يزال محملاً بمحبتها وحنانها، وبراعتها في صناعة الغذاء المفيد أولاً واللذيذ ثانياً.

بينما يكون الأب قد ذهب إلى العمل، وربما قام متأخرًا فذهب إلى العمل رافضًا أن يحمل طعامه في يده، معتمدًا على أن السوق فيه «تيك أويي».

وتتناول الأم إفطارها وحيدة شاعرة بالعزلة، هذا إذا كنت ربة منزل. وفي وقت الغداء الأب قد يأتي مبكرًا لتناول الغداء أو لا يأتي لانشغاله، والابن يكون مع الرفاق أو في المدرسة يلهو أو في النادي، أو يحضر إلى البيت من دون التزام بموعد يجمع الأسرة كلها معًا. وفي المساء تجد الأولاد خارج البيت يتناولون طعام الـ «تيك أويي»، بينما الأم والأب في المنزل وحدهما، إن جمعهما عشاء. وهكذا ضاعت من بيوتنا قيمة غالية حيث انفرط عقد جلسة تجمع الأسرة ثلاث مرات يوميًا.. تلك هي عواقب ثقافة الـ «تيك أويي» التي تقودنا إلى ضرر بدني واجتماعي، لا يعلم مداه إلا الله تعالى وحده.

## الأكريلاميد ... ذعر غذائي آخر

يبدو أن الناس علي موعد بين الحين والآخر مع مادة تعكر صفو غذائهم، وهذه المرة يأتي القلق من مادة الأكريلاميد Acrylamide التي ترتفع - وفقا لدراسات سويدية - في الأغذية التي يتم تحميرها، وأدرجت البطاطس الشيبسي علي رأس قائمة الاتهام، لكن القائمة طالت أيضا البسكويت والخبز لتتسع دائرة محور الشر القادم من الغذاء.

طبيعية الأكريلاميد

الأكريلاميد جزئ معروف جدا في الصناعة، إذ يستخرج من النفط علي صورة بلورات عديمة اللون تستخدم في صناعة البلاستيك، وفي تنقية الماء، ولتجفيف رواسب التنقية، وفي تصنيع بعض الصبغات، وفي تراكيب مواد اللصق المستعملة في الأعمال الإنشائية، كما توجد في المواد الغروية المستخدمة في صناعة الورق، وفي بعض المنسوجات، ومساحيق التجميل.

وقد اكتشف العلماء منذ زمن سمية الأكريلاميد إذا ما استنشقه الإنسان بكميات كبيرة (كالعمال الذين يعملون في كيمياء النفط) حيث يحدث أثارا

سمية عصبية تخرب الجهاز العصبي المركزي أو الطرفي، والأعراض الأولى لذلك التسمم تكمن في التعب وخسارة السائل العصبي عند الأطراف. اهتمام عالمي

بدأ الاهتمام عالمياً بمخاطر مادة الأكريلاميد منذ سبع سنوات عندما تعرض بعض العاملين في بناء نفق في جنوب السويد إلى أضرارها الصحية نتيجة استخدام بعض مواد اللصق المحتوية عليها في البناء، ثم عاد الاهتمام بعد اكتشاف بعض الباحثين في جامعة «استكهولم» بالسويد وجود تركيزات عالية من الأكريلاميد في شيبسي البطاطس والبطاطس المحمرة والبسكويت ومنتجات الحبوب والخبز، وهي الأغذية التي يتم طبخها علي درجات حرارة أعلى من ١٢٠ درجة مئوية.

كيف تتكون؟!

ليس من المعروف حتى الآن كيف تتكون هذه المادة أثناء طهي الأغذية، وخاصة المواد التي تحتوي على نسبة عالية من النشويات مثل البطاطس والأرز والخبز أثناء قليها أو تحميرها في الزيت، ولكن مما لا شك فيه أن درجة حرارة الزيت المستخدم في التحمير تلعب دوراً أساسياً؛ فمن المعروف أن عملية تحمير رقائق البطاطس «شيبسي» تتم في تنكات ضخمة مليئة بالزيت قد يصل حجمها إلى طن، وهي تنكات مراقبة بأجهزة حساسة تتابع درجة التدخين ودرجة الحرارة أثناء التحمير، لكن لا بد من الاعتراف بصعوبة تغيير الزيت كل يوم أو كل أسبوع أو حتى كل شهر، وقد تتواصل عملية تسخين الزيت لعدة أشهر لدرجة حرارة تصل إلى ١٨٠

درجة مئوية، وهي درجة حرارة عالية يتعرض عندها الزيت لجملة تفاعلات بعضها يجري داخل الزيت نفسه والبعض الآخر يحدث بين الزيت والأكسجين أو بينه وبين رقائق البطاطس أو الماء الموجود داخل البطاطس، وهذه التفاعلات قد تتسبب في تكوين العديد من البوليمرات الضارة بالصحة.

ومن أكثر الاحتمالات المرجحة حتى الآن لتفسير تكوين الأكريلاميد في الأغذية، إما تكوينها مباشرة من الأحماض الأمينية فقط مثل: (الأنين وأسباراجين وجلوتامين وميثونين)، ومن المثير أن الأغذية المحتوية طبيعياً على تركيزات عالية من الأسباراجين والجلوتامين تضم من الخضراوات: البطاطاس والفاصوليا الخضراء والسبانخ والقرنبيط والبروكلي.

ومن الحبوب: الأرز والقمح، ومن اللحوم: الدجاج واللحم البقري، ومن الفواكه: البرتقال والليمون والموز والكنطلوب وعصير التفاح.

ومن المشروبات: القهوة والكاكاو، ومن المكسرات: اللوز.

ومن التفسيرات الأخرى، أن هذه المادة تتكون من مادة «الأكرولين» التي تنتج من الأغذية الغنية بالدهون عند معاملتها بالحرارة العالية، أو تكوينها من مواد التلون البني للأغذية، وتكوينها من بعض الأحماض العضوية، ولعل ذلك يفسر سبب ارتفاع وجود الأكريلاميد في البطاطس المحمرة لأن البطاطس بصفة استثنائية عالية المحتوي من الأحماض الأمينية الحرة.

تجدر الإشارة إلي أن وجود مثل هذه النظم المقترحة كاحتمالات لتفسير سبب تكون الأكريلاميد في الأغذية لا يوضح كيفية التحكم في مثل هذه النظم لتقليل تكوينها للأكريلاميد إلي أدنى حد ممكن، وتزداد هذه المشكلة باتجاه الدراسات الحالية لافتراض احتمال وجود نظم أخرى يتكون منها الأكريلاميد في الأغذية.

### الأكريلاميد والسرطان

لا يمكن الاعتماد اعتماداً كافياً على النماذج النظرية المستخدمة للتنبؤ بإمكانية إصابة الإنسان بالسرطان بسبب مستويات متوسطة من مدخول الأكريلاميد في الوصول إلى نتائج مؤكدة.

وقد كشفت تجربة الأكريلاميد في الجرذان أن له قوة مماثلة لقوة أنواع معينة أخرى معروفة من المسرطنات التي تتكوّن أثناء الطهي، مثل الهيدروكربونات العطرية التي تتكوّن في اللحوم عند قليها أو شويها. إلا أن من المحتمل أن تكون مستويات مدخول الأكريلاميد أعلى.

وتصنف الوكالة الأمريكية لحماية البيئة مادة الأكريلاميد بأنها من المواد التي قد تسبب السرطان للإنسان. ووفقاً للوكالة الدولية لأبحاث السرطان فإن الأكريلاميد تحدث تشوهات جينية نتيجة إلحاقها تشوهات بالحمض النووي (D.N.A) إلا أن المطمئن في الأمر أن متوسط مستويات مدخول الأكريلاميد المستمد من جميع المصادر، هو في حدود ٧٠

مكروجرام يومياً للشخص البالغ، وهو مستوي يقل بصورة ملموسة عن المدى المعروف بأنه يسبب الإصابة بتلف الأعصاب في حيوانات التجارب.

وقال «يورجن شلوندت» منسق قسم سلامة الأغذية في منظمة الصحة العالمية: إن أنواع السرطان التي يتسبب بها الأكريلاميد لدى الحيوانات لم تكن محصورة بالجهاز الهضمي فحسب، ولكنها شملت أيضاً الغدد الثديية والخصيوية والجلد. غير أنه شدد على عدم وجود أي دليل يوحي بأن هذا الأمر يمكن أن ينطبق على البشر.

**ومع ذلك فهناك بعض النصائح الأساسية يمكن للمستهلك البدء في تطبيقها لتقليل أي مخاطر صحية محتملة:**

- «أولاً»: عدم زيادة التحمير أو الطبخ لأي غذاء، بمعنى عدم إطالة مدة الطبخ أو تعريض الغذاء لحرارة عالية، فزيادة مدة التحمير عن الحد المناسب بحيث تصبح الأغذية المحمرة ذات لون داكن أو بها أجزاء بنية اللون أو محترقة، يزيد من كمية الأكريلاميد المحتمل تكونها بدرجة كبيرة.. وهذه النصيحة لا تتعارض مع ضرورة طبخ الأغذية، وخصوصاً اللحوم بمنتجاتها بدرجة كاملة للقضاء على ما تحمله من ميكروبات ممرضة.
- «ثانياً»: يفضل تناول الأغذية المطبوخة منزلياً، لضمان عدم تعريضها لحرارة عالية، مع تجنب أغذية المطاعم ومنشآت تقديم الوجبات السريعة، لأنها تستخدم عادة الحرارة العالية، وتكرر التحمير في الزيت عدة مرات مما يمثل خطورة صحية.

- «ثالثا»: يفضل تجنب شراء منتجات الأغذية المحمرة الجاهزة، مع تجنب تناول المنتجات التي تم تحضيرها بالحرارة العالية علي صورة رقائق مثل: حبوب الإفطار كورن فيلكس ومنتجات الحبوب المشابهة.
- «رابعا»: عدم تقطيع الأغذية إلي شرائح رقيقة عند تحميرها أو طبخها أو معاملتها بالحرارة العالية في الشوي، لكي لا تزيد كمية ما قد يتكون فيها من الأكريلاميد، مع ضرورة تغيير زيت التحمير بصورة دائمة.
- «خامسا»: يجب تجنب حجم وطول قطع الغذاء المراد طبخه أو تحميره لكي يحدث توازن ما بين معدل انتقال الحرارة إليه ومعدل فقده للرطوبة، مما يحمي تلك القطع من التعرض لحرارة طبخ أو تحمير زائدة يمكن أن تزيد من تكوين الأكريلاميد وغيرها من المواد الضارة، مع ضرورة سرعة فصل أي أجزاء متفحمة أو محترقة بمجرد تكونها أثناء التحمير لتجنب تحولها إلي مركبات ضارة تنتقل بسهولة خلال زيت التحمير إلي الغذاء الجاري تحميره فيصبح مصدر خطر علي المستهلك له أيضا.
- «سادسا»: من الخطأ علميا التركيز علي مادة ضارة واحدة مثل الأكريلاميد أو حتى علي غذاء واحد مثل البطاطس المحمرة كسبب لإحداث الأورام، فالأكثر أهمية هو محصلة ما يتناوله الفرد في وجباته اليومية، فإذا كانت هناك الخضراوات والفواكه والتوابل والأعشاب الغذائية وغيرها، فيجب التنوع والتوازن في تناول تلك الأغذية الطبيعية المختلفة للاستفادة من العناصر الفعالة والمفيدة صحيا بها.

## تفوق ابنك الدراسي يبدأ باختيار طعامه

يواجه الطفل في السنوات الأولى من حياته تحديات نمائية متعددة، ولعل من أهمها تلك التي تتصل ببناء قدراته الفكرية والتعليمية بناء صحيا وقويا، ويتأثر النمو المعرفي والتطور الذهني في مرحلة الطفولة بعوامل داخلية وخارجية متعددة، ولعل التغذية الصحية من أهم العوامل التي تعمل على تفعيل النشاط الفكري للطفل، كما تسهم في تنمية قدراته على التعليم والتحصيل المعرفي في المدرسة.

لقد أثبتت الأبحاث أن بعض أنواع من الطعام لها تأثير إيجابي على قوة ذاكرة الطفل وقدرته على التعلم، وأن هناك أصنافا محددة من شأنها أن تعيق نموه العقلي.

ويلاحظ الكثير من الأهل أنَّ أطفالهم في فترة الدراسة يميلون كثيراً لتناول الوجبات الخفيفة كالبسكويت والبطاطا المقلية «الشيبسي» والكعك المليء بالسكر.. وعلى الرغم من أنَّ هذه الوجبات الخفيفة يمكن أن تعطيهم الشعور بالشبع، إلا أنها -سواء كانت مالحة أم حلوة- لن تعمل على دعم عمل الدماغ على المدى الطويل.

منارات عملية

● الكربوهيدرات «مولدات الطاقة»... للكربوهيدرات المركبة أو المجمعة تأثير كبير على الطلاب في تحصيلهم الدراسي؛ إذ تعمل على دعم عمل الدماغ (يحتاج الدماغ إلى نحو ١٠٠ ملجم من عنصر الجلوكوز في الدقيقة)، وترفع الطاقة لدى الطلاب.

وتوجد الكربوهيدرات المركبة في الخبز الكامل والأرز والموز. ويقول اختصاصيو التغذية: إنَّ الكثير من الناس يمكن أن يخلطوا بين هذه الكربوهيدرات المركبة والمكررة كالبسكويت والكاتو والكعك؛ على اعتبار أنها أيضاً من الكربوهيدرات، وتصنع من القمح. وأوضحوا أنَّ الكربوهيدرات المكررة يمكن أن تعطي مقداراً من الطاقة، إلا أنها تزول سريعاً، تاركة الطالب في حالة من عدم التركيز إلى جانب شعوره بالبلادة. وعلى الأهل أن ينصحوا أطفالهم بتناول الكربوهيدرات عند الصباح، لأنها ليست أبداً من المواد الغذائية التي تزيد من الوزن؛ بل على العكس فإنَّ لها القدرة على دعم الطاقة لديهم، وتزيد من قدرتهم على التركيز في الحصص المدرسية.

ويحتاج التلميذ أيضاً للسكريات البسيطة التي توجد في العسل الأبيض والأسود، وترجع أهمية هذه السكريات إلى مساعدتها في أداء وظائف المخ الذي يحتاج إلى هذه السكريات الممتصة حديثاً من الأمعاء.

• دماغ الطفل يحتاج بالدرجة الأولى إلى حصص كبيرة من البروتينات الغنية بالأحماض الأمينية. فبقدر ما تتوازن كمياتها فيه، بقدر ما يتمتع الطفل بحافظة ذهنية خارقة، تدفعه نحو مزيد من الاكتساب وتنفيذ الاختبارات، وإحصاء النتائج بصورة أسرع، تحت تأثير قدرة هذه الأحماض على تجديد الخلايا الدماغية، والعصبية باستمرار.

وعموماً في حال لم يكن الطفل يحب تناول الحبوب الكاملة كحبوب القمح و «الكورن فليكس» عند الصباح، يمكن له أن يتناول البيض الغني بالبروتينات ومجموعة فيتامين «ب» المركب، والذي يؤثر وبشكل كبير على عمل الذاكرة لديه.

ومع البيض يمكن تناول الخبز الكامل، وبذلك يدمج الطفل بين البروتين والكربوهيدرات، وبعدها يمكن للطالب أن يختتم فطوره بتفاحة يتناولها وهو ذاهب إلى المدرسة.

• يجب تخفيض مقادير اللحوم الدهنية في غذاء الطفل، واستبدالها بمقادير كبيرة من الأسماك الغنية بأحماض «أوميغا-٣» الفاعلة في نمو الدماغ وتطوير الذاكرة والذكاء، وعلى صعيد الدهون فإن تواجدتها في الدماغ يعادل ٦٠% من وزنه العام، وهي لا تمدّه بالوحدات الحرارية، بل تساعد على تجديد الأغشية الخلوية مما يفرض تأمينها من مصادر صحية

كالدهون النباتية ( زيت الزيتون وزيت جوز الهند والنخيل)، ودهون السمك «أوميغا- ٣» حتى تتواصل عملية تشحيم النواقل والخلايا العصبية. يذكر أن «السيروتونين» مادة مهدئة مضادة للضغط النفسي والانفعالات، يفرزها الدماغ، تعدل مستوياتها بإعطاء الطفل مأكولات غنية بالسكريات وأحماض «أوميغا- ٣»، لأن انخفاض تلك المادة يؤدي إلى اضطراب في مزاجه وتراجع في توازن ذاكرته، مما يؤثر مباشرة على مستوى ذكائه.

● الليسيثين والكولين ... يعملان على تحفيز الذاكرة، ويفيدان في تنشيط الذاكرة وتقويتها لسنوات طويلة، فتجد الشخص الذي يهتم بتناول تلك العناصر لديه تركيز ذهني عندما يتقدم به السن، كما أوضحت ذلك الأبحاث العلمية، وتلك المواد متوفرة في كثير من الأغذية لارتباطها بالدهون (صفار البيض والقمح واللحوم والكبد والأسماك والأجبان والفول السوداني).

وتضاف مادة الليسيثين اعتياديا إلى الزيت النباتي والشوكولاتة بهدف مزوجة الدهن في هذه المواد بالماء، ولمادة الليسيثين تأثيرات إيجابية أخرى غير هذا، لأنها تزيد مادة الكولين في الدماغ بشكل قليل، وهذا يعني من ناحية أخرى أن مادة «اسيتايل كولين» ستزداد أيضا، وهي أحد المرسلات العصبية الهامة لعمل الدماغ والذاكرة.

● الحديد ... عموما يساعد الحديد مباشرة في عملية بناء المواد المرسلة أو الناقلة للإشارات العصبية، كما أن عنصر الحديد يقي الإنسان

من الإصابة بالأنيميا، والتي تعد من الأمراض التي تؤثر بصورة مباشرة على وظائف المخ، فالشخص الذي يعاني من الأنيميا عادة يعاني نقصاً في الأكسجين الذي ينبغي توافره حتى يصل لخلايا المخ، لذلك فإن عدم وصول الأكسجين إلى هذه الخلايا يجعل الفرد غير قادر على التركيز والاستيعاب.

وأوضحت العديد من الدراسات التي أجريت على تلاميذ المدارس وبخاصة البنات أن نقص الحديد «فقر الدم» أكثر الأمراض انتشاراً بالمنطقة العربية، ويؤثر «فقر الدم» بشكل كبير على التحصيل الدراسي. ووجد أن التلاميذ المصابين بفقر الدم يعانون من الدوار وقلة الشهية وسوء التغذية والإحساس السريع بالتعب والإجهاد، وعادة ما يكون التحصيل الدراسي لهؤلاء منخفضاً مقارنة بأقرانهم من التلاميذ.

يتوفر الحديد في اللحوم، وخاصة الكبد، ويوجد -أيضاً- في الخضراوات الورقية (الجرجير والسبانخ والباذنجان ...).

● يعمل المغنيزيوم والفيتامين «ج» و «ب-٥» على مواجهة الإجهاد والضغط النفسي، سواء في فترة الدراسة أو فترة الامتحانات، ويتميز دور فيتامين «ج» بمنعه التأثير الضار للعوامل المؤكسدة في الجسم، ويقي من الأنيميا ومرض الإسقربوط الذي يؤدي إلى ظهور تقرحات في الجلد.

يوجد المغنيزيوم في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ، بالإضافة إلى وجوده في الدبس والمكسرات. أما فيتامين «ج» فيوجد بكثرة في الفواكه الحمضية (خاصة الليمون والبرتقال) والكيوي والفراولة

والجوافة. ويعتبر كل من الأرز البني والأجبان والموز والبيض والحليب والمكسرات، من المواد الغنية بالفيتامين «ب-٥».

● الزنك .. ضروري لعمل فيتامين «ب-٦» على الدماغ، وتشير أحدث الدراسات على الأطفال أن النعاس والتبld والسلبيه وضعف البنية وضعف القدرة على الاستيعاب -ومن ثم يصبح الطفل متخلفاً دراسياً- من أهم أعراض نقص الزنك، وأن هذه الأعراض تختفي تماماً بعد إعطاء مكملات الزنك.

يذكر أن أعلى نسبة للزنك في جسم الإنسان توجد في العين وبالأخص القرنية والشبكية، حيث يقوم بدور كبير في تنشيط فيتامين «أ» والذي يمثل أحد عوامل الرؤية في الليل. كما لوحظ أن هناك دلائل متزايدة حول قلة تناول الزنك ومشاكل العين مثل عدم التمييز بين الألوان «عمى الألوان»، وكذلك الإصابة بالمياه الزرقاء والتهاب العصب البصري.

الزنك متوافر في البقول كالفاصوليا والفل والعدس والبسلة والخبز الأسمر الغني بالنخالة، كما يوجد في الكبد واللبن والبيض ولحم البقر وقلب الدجاج ولحم الديك الرومي ولحم الضأن، وأغنى الأطعمة بالزنك «المحار» يليها بقية الأطعمة البحرية والأسماك، وتعتبر شوربة الخضار من المصادر الغنية بالزنك بشرط أن تلقي بمائها، هذا مع ملاحظة أن الأطعمة المجمدة تفقد نسبة كبيرة من الزنك الموجود بها، كما أن الزنك الموجود في اللحوم والمأكولات البحرية يتم امتصاصه أفضل من الزنك الموجود في الحبوب.

● مجموعة الفيتامين «ب» المركب فاعلة على صعيد الوقاية من الأمراض الدماغية، لأن أي نقص في معدلاتها في الدماغ يعني ظهور بوادر التوتر العصبي والمزاج الحاد، مما يحد من قدرة الطفل على التركيز في اختبارات، ويحول دون الوصول إلى النتائج السليمة، لذا نوصي الأم بضرورة وضع نظام غذائي خاص بالطفل يتفوق فيه الفيتامين «ب» المتواجد في الدجاج والبطاطا واللحوم والخضراوات المطبوخة والكبد والأسماك ومشتقات الحليب.

فالفيتامين «ب-١» يسهل عملية امتصاص السكريات في الدماغ، و«ب-٢» يوازن الفيتامين الأول في الجسم، أما الفيتامين «ب-٣» فينسق وظيفة الدماغ، والفيتامين «ب-٩» يحد من التشويش الفكري عند الطفل أثناء انجاز الاختبارات، وفيتامين «ب-١٢» يحول دون ظهور الاضطرابات العصبية والنفسية التي تسبب العديد من السلبات على اختبارات ذكاء وإبداعات الطالب.

● يعمل فيتامين «ب-٦» على إنتاج المزيد من المرسلات العصبية (السيروتونين والدوبامين والنورايبيبينفرين) مما يحفز الذاكرة. وأوضح الخبراء أنه كلما قلَّ عدد الأعصاب المرسلة في الدماغ كلما تعطل عمل الذاكرة لدى الإنسان، وبشكل خاص القدرة على تذكر أيِّ معلومات جديدة. كما أنَّ للفيتامين «ب-٦» دوراً مهماً جداً في إنتاج الطاقة في الجسم. لكن تناول هذا الفيتامين على هيئة حبوب أو كبسولات له أضرار إذا زادت الجرعة عن حدها الطبيعي، مما يسبب التسمم بهذا الفيتامين، لهذا

يجب تناوله من مصادره الطبيعية ومنها الحبوب الكاملة، خاصة جنين القمح، والبقول والموز والبطاطس.

● فيتامين «هـ» ... يوجد في زيوت الأسماك، وهو مهم جدًا؛ حيث يعمل مع فيتامين «ج» على مقاومة الآثار الضارة للعوامل المؤكسدة، التي تؤدي إلى تدمير خلايا الجسم، لذلك فإن فيتامين «ج» مع «هـ» يساهمان في سلامة جميع أنسجة الجسم بما فيها الخلايا العصبية، مما يزيد من تقوية خلايا المخ، وبالتالي تزيد قدرته الوظيفية في التحصيل والتركيز والاستيعاب مما يساعد التلاميذ -خاصة في المرحلة الابتدائية- على تحصيل دروسهم بصورة جيدة.

● أشار اختصاصيو التغذية إلى أنَّ الفاصوليا، إلى جانب الخبز الكامل والأرز البني والسلطة القائمة على الخضار، يمكن أن تعمل على تقوية ذهن الطلاب، بالإضافة إلى اللحوم والدجاج والسّمك.

● تعد الكوسة من الخضراوات المتميزة، ومن الأطعمة التي تقوي التركيز والذكاء؛ بما تمنحه للجسم من مغذيات، وبالتالي فهي من أفضل الأطعمة في أيام الدراسة والامتحانات لكل الأعمار بمختلف طرق طهيها، نظرا لسهولة هضمها وفيتاميناتها الوفيرة.

● أكدت الدراسات العلمية أن الأطفال الذين لا يشربون كميات كافية من الماء يصابون بالجفاف، وتكون قدرتهم على التحصيل العلمي أضعف من أقرانهم الذين يتناولون الكمية الموصى بها وهي «ثمانية أكواب» يوميًا.

ويوضح الأطباء أن النشاطات الدماغية مثل: التفكير والانتباه هي وظائف عصبية وكيميائية، لا يمكن أن تعمل بصورة جيدة دون وجود الماء، لذلك فإن الأطفال المصابين بالجفاف لا يملكون قدرة مناسبة للتعلم، كما أن الجفاف في مرحلة الطفولة قد يسبب مشكلات صحية خطيرة في مراحل البلوغ والشباب، فعدم شرب الماء يسبب ضعف أنظمة الأنزيمات الحساسة التي تعتمد عليها أجسامهم، وتبدأ بالخروج من نظامها الطبيعي، كما أن المشكلات الصحية المزمنة مثل: أمراض الكلى، وارتفاع ضغط الدم هي الثمن الذي يدفعه الأشخاص لشربهم القليل من الماء .

- أظهرت بحوث علمية أن هناك العديد من الأطعمة لها تأثير سلبي على الجهاز العصبي وعلى طبيعة المزاج. ويأتي في مقدمتها الأطعمة عالية التركيز بالكافيين والسكر الأبيض «القهوة والشاي والشكولاتة» والمشروبات الغازية، والحلويات، والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، ولذلك فإنه يجب الحد من تناول هذه الأغذية لأنها تساهم في تحفيز تفاعلات مزاجية أقوى «المزاج الحاد» الذي ربما يؤدي للشعور بالاكتئاب.
- حتى تكون حقيبة الطعام المدرسية مصدراً لغذاء صحي وليست مخزناً للدهون والسكريات، وحتى تكون لابنك عادة تناول الطعام الصحي إليك بعض الأفكار:

- شجعي ابنك علي أن يكون في حقيبته علبة من الحليب خالي الدسم، فهذا من شأنه أن يحافظ علي صحة قلب الطفل.

- يمكن تشجيعه علي تناول الزبادي خالي الدسم أو الجبن خالية الدسم في فطائره، فالزبادي مصدر جيد جداً للكالسيوم.
- احرص علي وضع صنف واحد علي الأقل من الفاكهة كل أسبوع حتى لا يشعر بالملل. مثلاً يمكنك إلى جانب التفاح والموز وضع الكمثرى أو شرائح من الأناناس. أيضاً نوعي طريقة تقديم الفاكهة .. قطعاً كبيرة أو صغيرة أو شرائح أو غير مقطعة.
- لا تنسي الخضراوات مثل الخس أو قطع الخيار والطماطم، وإذا كان ابنك لديه الرغبة في تناول الفلفل الأخضر غير الحار شجعيه بوضع بعض القطع في حقيبته، فتناول الفاكهة والخضراوات أثبتت التجارب أنه يقلل من الإصابة بالسرطان والأزمات القلبية.
- شجعي ابنك علي تناول الخبز الأسمر وليس الأبيض لعمل فطائره.
- قللي من استخدام البسكويت والحلويات، فهي مصدر عال من السكر والدهون، أيضاً قللي من استخدام أكياس البطاطس لاحتوائها على الكثير من الدهن كما أن أكياس البطاطس التي يكتب عليها أنها خالية من الدهون تكون من طحين بديل للدهون يسمى ( Olean ) وهذه أحيانا ما تسبب الإسهال وتقلل كمية ( carotenoids ) المسئول عن حماية الجسم من الإصابة بالسرطان.

- احرصى أن يكون عبوات العصير قد كتب عليها ١٠٠ % عصير، وحذري من العصائر الصناعية التي لا تحتوي علي أكثر من ١٠ % عصير طبيعي.
- عند استخدام اللحوم المصنعة مثل النقانق والهامبرجر اعلمي أنها عالية الدهون، كما أن الجو الحار -وخاصة في بداية ونهاية العام الدراسي- ربما يؤثر في صلاحيتها إذا أعدت من وقت طويل، ووضعت في الحقيبة لوقت أطول.
- ربما تجددين في البداية رفضاً شديداً من ابنك لهذا التحول المفاجئ في إعداد حقيبته التي كانت تمتلئ بأكياس البطاطس والحلويات ولكنها حרבك التي يجب أن تخوضيها من أجل صحة أفضل لأبنائك.

**تعاطي المنبهات أوقات الامتحانات !!**

يعتبر تناول المشروبات والعقاقير المنبهة بأنواعها أيام الامتحانات إحدى التقاليد المتعارف عليها بين أوساط الطلاب، خاصة أثناء فترة السهر، فهي تؤدي عند تعاطيها إلى اليقظة وزيادة الطاقة والنشاط وتقلل الجوع.

وعند حلول مواسم الاختبارات يلجأ كثير من الطلبة والطالبات لأنواع المختلفة من المنبهات لاعتقادهم أنها الوسيلة الأنجح في زيادة كفاءة المخ على الاستيعاب في فترة زمنية أقل، فضلا عن طرد الصداع والخمول والكسل عنهم.

#### طبيعة المنبهات

المنبهات هي مجموعة مواد كيميائية تنبه الجهاز العصبي، وتعطي شعوراً بارتفاع المزاج، وزيادة الطاقة، والقدرة على الاستيقاظ والانتباه لساعات طويلة، وأداء الأعمال المختلفة والشاقة منها دون الإحساس بالتعب.

تختلف المنبهات من حيث أنواعها، فمنها المشروبات التي تحوي «الكافيين» كالشاي والبن (القهوة بأنواعها) والكافور والمشروبات الغازية، ومنها المنبهات الدوائية مثل المنشطات التي تحتوي على مادة «الأمفيتامينات» وأشبابها من المنشطات المصنعة التي تستخدم أساسا كعلاج لبعض الأمراض الجسدية والنفسية.

## الكافيين ملك المنبهات

القهوة والشاي والكولا والكافكاو... كلها منبهات تحتوي على مادة «الكافيين». وقد يكون الكافيين – كما تقول المجلة الطبية البريطانية – من أكثر المنبهات انتشارا في العالم أجمع، بسبب ما يستهلكه الناس من هذه المشروبات.

تعتبر مادة الكافيين مادة منشطة لعمل المخ لحد معين، وتصل مع المخ لتركيز واستيعاب جيد في حالة الاعتدال في تناولها، وهناك تناسب عكسي أيضا! فكلما زادت نسبة الجرعات، زادت نسبة الانحدار في أداء المخ من ناحية الاستيعاب والفهم والحفظ. آثاره الجانبية

■ الخفقان: هو الشعور بضربات القلب، أو الإحساس بوجود ضربات سريعة وقوية في القلب، وقد يشكو البعض من حدوث ضربات القلب مبكرا، يعقبها فترة سكون قصيرة، ثم يعود القلب لضربات العادية. وكثيرا ما تحدث تلك الضربات المبكرة عند الإفراط في تناول القهوة والشاي أو المنبهات الأخرى التي تحتوي على الكافيين.

■ أظهرت دراسة علمية حديثة أن شرب فنجان واحد من القهوة مع الطعام ينقص امتصاص «الحديد» من وجبة همبرجر –مثلا- بمقدار ٣٩ %، مما يتسبب في ظهور أعراض الأنيميا، ولذلك ينصح الذين يفضلون

شرب القهوة والشاي بعد الوجبات، أن يؤخروا ذلك بقدر ساعة أو ساعتين بعد الانتهاء من وجبة الطعام.

■ يزيد الكافيين من إدرار البول، لأن الجسم يعامل الكافيين كمادة سامة، فيتخلص منها في وسط مائي، ويضطر إلى طرد كمية من الماء يحتاجها أصلاً، وهذا أمر غير مرغوب فيه كما يعتقد البعض، لأن الجسد سيفقد كمية كبيرة من السوائل رغم أهميتها لصحة الجسم، وأداء عمليات التمثيل المهمة للنمو، ومما يؤسف له أن تلك السوائل لا تعوض سريعاً، ولا يحس الشخص بنقص السوائل مباشرة، لأن الشخص لا يشعر بالعطش إلا بعد نقص أكثر من ٢٠ لتر من السوائل بالجسم.

■ حذر باحثون في «جامعة درم» البريطانية مستهلكي المعدلات العالية من الكافيين - أولئك الذي يستهلكون أكثر مما يوازي سبعة أكواب من القهوة الفورية في اليوم - بأنهم الأكثر عرضة لخطر الهلوسة، ونظراً لاحتواء القهوة المعدة من حبوب البن الطازج على معدلات أعلى من الكافيين، فإن ثلاثة أكواب منها كافية لإحداث ذات التأثير.

■ رغم أن للكافيين أثراً في وجود نشاط ذهني عالي، إلا أنه يجعل النوم والاسترخاء صعباً. فلقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الكافيين يسبب الأرق بصورة خاصة في متوسطي الأعمار والمسنين لإخلاله بدورة متوصلات المخ الكيميائية، فتزداد حركة النائم وتخف درجة عمق النوم، كما يستغرق البدء في النوم فترة طويلة.

■ زيادة ضغط الدم، والنزعة العدوانية، والاكتئاب النفسي، وآلام الصدر، والشعور بالصداع، وفقدان الشهية.

■ زيادة نسبة الكولسترول في الدم، وفقدان الماء والبوتاسيوم، وفقدان الكالسيوم أيضا، فقد وجد في دراسات طبية مرموقة أن نسبة كبيرة من المصابين بهشاشة العظام والتهابات المفاصل يستهلكون كمية تفوق ٦٠٠ ملجم من الكافيين في اليوم.

■ ينشط خمائر الكبد، لذلك يحتاج الأشخاص المسرفين في شرب القهوة والشاي إلى كميات أكبر من الأدوية التي يصفها لهم الأطباء، لأنها لا تبقى في الدم فترة كافية لتأتي بالتأثير المطلوب، وذلك بسبب نشاط خمائر الكبد الهاضمة.

#### الأمفيتامينات

هي مجموعة من الأدوية المشيدة كيميائيا. وتعتبر من الأدوية المنشطة مما يعني أن الأمفيتامينات تقوم بتنشيط وتحفيز المخ والجهاز العصبي. ومعظم الناس يسمونها بالأبيض أو حبوب الكونغو أو باسم أبو ملف والشكمان وملف شقراء.. وغيرها من التسميات.

تعتبر الأمفيتامينات من أهم العقاقير المنشطة التي عرفت في هذا القرن نظرا لانتشارها وإساءة استعمالها، وقد بدأ استخدامها الطبي في عام ١٩٣٠ لعلاج بعض اضطرابات المخ عند الصغار أو تهدئة الاضطرابات الحركية عندهم وإزالة التعب.

تشمل التأثيرات السريعة للجرعة العادية من الأمفيتامينات (١٥ ملجم) زيادة اليقظة والانتباه والسهر وتقليل الإحساس بالتعب وعلاج الزكام (حيث تستخدم كمستنشق) وكمضعف للشهية وإنقاص الوزن. وبعد تكرار استعمال الجرعة العادية يحتمل الجسم تأثيرها بحيث تقل فعاليتها بدرجة ملحوظة، مما يجبر المرء على الإكثار من مقدار الجرعة وعدد مرات تناولها، فقد يصل مقدار الجرعات اليومية في بعض الحالات إلى جرام من الأمفيتامين، وفي حالات أخرى يصل المقدار إلى جرامين أو أربعة جرامات في اليوم. آثارها الجانبية

جفاف الفم، الغثيان، صعوبة التبول، التهيج، الأرق، الصداع، الدوخة، الإعراض عن الطعام وأيضًا الإمساك أو الإسهال. وعند تناول جرعات كبيرة قد يرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب ويشعر المتعاطي بآلام الذبحة الصدرية، إضافة إلى الانعكاسات النفسية وتقلصات عضلات البطن.

كما يحدث أيضًا في حال تناول جرعات كبيرة، تدهور عقلي، وتغيرات في الرغبة الجنسية، وحمى، وشعور بالبرد، وارتفاع أو انخفاض في ضغط الدم، إلى جانب الهلوسات والتشنجات والغيوبة. كما يتهيج المتعاطي ويأخذ سلوكه شكلًا عدوانيًّا. أما الإفراط في التعاطي فإنه يؤدي إلى إدمان نفسي تتفاوت درجاته. وهم مشروبات الطاقة

كما أن ليس كل ما يلمع ذهباً، كذلك ليس كل ما يوحي بأنه مانح للقوة والنشاط يعطي ذلك، فقد ظهر على مستوى العالم ومنذ قرابة ثماني سنوات نوع من المشروبات يعرف بـ «مشروبات الطاقة» وتزايد الإقبال عليها بمعدل نمو سنوي ملحوظ إلى درجة أن مبيعات المشروبات الغازية غير الكحولية ( منها مشروبات الطاقة ) قد زادت في بريطانيا في عام ٢٠٠٠ م إلى ١٧ ضعفاً. فهل هي حقاً اسم مطابق لمسماه، أو كما يقول المتخصصون أنها وهم لا حقيقة له.

مشروبات الطاقة هي اسم تجاري يطلق على مشروبات غازية أضيف لها مواد منبهة مثل الكافيين بصورة مباشرة أو غير مباشرة، بإضافة خلاصة نباتية مثل الجورانا Guarana الأساس فيها الكافيين، والثيوفيللين Thiophylline وهو عقار موسع للشعب الهوائية يستخدم لعلاج أزمات الربو الحادة ومن آثاره الجانبية تنبيه الجهاز العصبي، والثيوبرومين Thiopromine وهو من أملاح «الزانتين» وموجود في الكوكا والشاي وله تأثير منبه، كما يضاف إلى هذه المشروبات جذور نبات الجنسنج Ginseng والتورين، بالإضافة إلى بعض الفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية وبعض المواد الأخرى.

والناظر إلى تسمية مشروبات الطاقة والحيوية يعتقد أنها تحتوي على طاقة حرارية كبيرة أكبر من المشروبات الغازية التي تنتمي إليها، ولكن الواقع أن التسمية جاءت لتأثير محتواها من المواد المنبهة للجهاز العصبي

والدوري بالمواد مثل: الكافيين والتورين وغيرها من المنبهات حسب نوعها.

ولتوضيح محتوى الطاقة بالمقارنة بالمشروبات الغازية التي نعرفها، فإن محتوى السكريات في مشروب الطاقة هو ١٠٧ جم/لتر من المشروب وهو مشابه لمحتوى السكريات في الكوكاكولا التي تحتوى على ١٠٥ جم/لتر، والفانتا التي تحتوى على ١٠٨ جم/لتر.

وحتى الآن لم يوافق الاتحاد الأوروبي على مشروبات الطاقة كاصطلاح غذائي لأن تأثيرها مقصود به الطاقة المنبهة من: الكافيين - التورين - الجنسج وغيرها من المواد الأخرى، وليس من السعرات الحرارية كما هو متعارف عليه غذائياً.

وتشير المواصفات القياسية الخاصة بالمشروبات الغازية غير الكحولية، أن استهلاك الفرد البالغ من الكافيين يجب ألا يتعدى ٢٠٠ جزء في المليون (أي ٥٠ ملجم لكل عبوة ٢٥٠ مل)، بينما يتراوح مقدار الكافيين في مشروبات الطاقة بين ١١٠ - ٣٥٠ ملجم/لتر (أي ٢٧ - ٧٨.٥ ملجم/لعبوة ٢٥٠ مل) بينما يقدر الكافيين في المشروبات الغازية العادية بين ٣٣ - ١٢٧ ملجم/لتر (٨ - ٣٢ ملجم لعبوة ٢٥٠ مل)، وتلزم المواصفات البريطانية منتجي المشروبات التي يزيد تركيز الكافيين فيها على ١٢٧ ملجم/لتر أن يكتب على بطاقتها محتواها من الكافيين وباقي المنبهات، وأنها لا تصلح لاستهلاك الأطفال والأشخاص المصابون بحساسية من الكافيين.

والكافيين مادة مخدرة تسبب نوعاً من الإدمان، وعلبة واحدة من تلك المشروبات تعادل شرب كمية كبيرة من القهوة، لكنها تعطي نوعاً من النشوة، وهذا ما يجعل الشباب يشربونها ليسهرُوا عند الامتحانات، وقد أوصت الهيئات الطبية بمنع من كان عمره أقل من ١٨ سنة من شربها، وهو ما أقرت به إحدى الشركات، ولكنها بررت أن المنع سيزيد من إقبال الأطفال وصغار الشباب عليها حسب قاعدة «كل ممنوع مرغوب».

أما الحوامل فإن الزيادة في الكافيين عن ٢٠٠ ملجم/ اليوم تكون مضرة للأم الحامل وجنينها، حيث يؤدي ذلك إلى عيوب خلقية في قلب الجنين وزيادة الاحتمال في الإجهاض.

وفي الأطفال فإن تناول الكافيين بتركيزات عالية يؤدي إلى تغيرات سلوكية مثل القلق، عدم التركيز، حدة الطبع. والأطفال غير المتعودين على تناول الكافيين يمكن أن يسبب لهم اضطراب التناسق بين العين واليد poor hand and eye coordination كما يمكن أن يحدث إسهال وخفقان في القلب.

وكما ذكرنا، فمادة الكافيين مادة منبهة للجهاز العصبي والدوري وتحسن القدرة على التركيز وأداء النشاط الجسماني بالجرعات المحددة لكل فئة عمرية، ولكن عند زيادة كمية الكافيين عن جرعتها تحدث العديد من الآثار الجانبية الأنفة الذكر.

وفي بعض الأشخاص فإن الزيادة قد تسبب لهم: القلق، الصداع، حرقان بالمعدة وتقلصات بها، بالإضافة إلى مشاكل تسوس الأسنان، وتقليل الاعتماد على النفس كأحد التأثيرات النفسية للمواد المخدرة.

وبعض مشروبات الطاقة يضاف إليها مادة التورين وكتب على بطاقة المشروب «مع التورين». والتورين هو حمض أميني أساسي يتكون بصفة طبيعية في الكبد، وهو مهم حيويًا خاصة في مرحلة الطفولة، ويضاف إلى أغذية الأطفال الحليبية المصنعة، ويدخل في عدد من العمليات الفسيولوجية في الجسم تشمل: الاستفادة من عنصر الكالسيوم، والنقل العصبي، وتنظيم محتوى غشاء الخلية من السوائل وإنتاجها.

ولم يعرف حتى الآن تأثير الكميات العالية من التورين على هذه الوظائف، مع العلم أن مستوى التورين في مشروبات الطاقة يتراوح بين ٣٠٠-٤٠٠٠ ملجم/لتر، وقد أوصي بعض أعضاء الاتحاد الأوروبي بالحاجة إلى مزيد من الدراسات لمعرفة الحد الأعلى الآمن لهذه المشروبات، والمواد التي بها مثل التورين ومادة الجلوكورونولكتون

Glucuronolactone

كما يضاف الجينسنج إلى بعض مشروبات الطاقة (وهو مادة عشبية معروفة في دول شرق آسيا) يقال أنه يساعد الجسم على تحمل الإجهاد ويزيد من مناعة الجسم وحيويته، وقد أيدت بعض الدراسات الأوروبية أن الجينسنج يحسن كفاءة الأداء الجسدي وذلك عكس الدراسات الأمريكية، إلا

أنه ينصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بتجنب هذه المشروبات لأنها تزيد من ارتفاع الضغط.

وقد أظهرت مشروبات الطاقة التي تحتوى على: الكافيين - التورين - الجلوكرونولكتون، أنها تساعد على الأداء الجسدي في الرياضيين، وتنبه الأداء الإدراكي، على سبيل المثال في السائقين الذين يميلون إلى النعاس، وجد أن الكافيين ينبه الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يحسن القدرة على التركيز والأداء العضلي، وذلك في تركيز ٢ - ٥ ملجم/ كجم من وزن الجسم، ولكن تأثير التورين والجلوكرونولكتون على الأداء الجسدي والعقلي لم يتحدد بعد.

وقد أظهرت بعض الدراسات أن مشروبات الطاقة التي تحتوى على التورين والجلوكرونولكتون كل على حدة له تأثير إيجابي على الاستجابة الهرمونية للرياضيين مؤدية إلى أداء وظيفي أكبر من تأثير الكافيين عليهم، ومع هذا فإن اجتماع المادتين معاً لم يتم التحقق منه.

أما الفيتامينات التي تضاف إلى تلك المشروبات مثل فيتامين بانتوثينيك، وبعض مجموعة فيتامين ب مثل: «ب-٦»، «ب-١٢» فهي مفيدة فقط إذا كان هناك نقصا لها في أجسامنا، أما الزيادة فلا فائدة منها، وهي بالفعل مفيدة في إنتاج الطاقة، لكن إذا تناولناها من مصادرها الطبيعية فذلك أفضل، إضافة إلى أن أجسامنا تحتاجها بكميات بسيطة أصلاً.

إن التأثيرات السلبية الواضحة لبعض محتويات مشروبات الطاقة، فضلا عن الغموض الذي يكتنف المحتويات الأخرى، يبعث في النفس

الريبة والقلق على صحة شبابنا وأطفالنا الذين اعتادوا على تناول مثل هذه المشروبات، فلماذا هذا النوع من المغامرات الغير مأمونة العواقب على صحتنا التي هي أغلى ما نملك؟!

### تغذية الدماغ

توجد خلايا الذاكرة والتعلم في القشرة السطحية للدماغ، وهي تعمل عن طريق الرسائل الكيميائية أو «الساعة العصبية» التي تحتاج إلى كمية مناسبة من الطاقة لتصل إلى هدفها المنشود. فهي تحتاج تقريبا إلى ٩٠ سعة حرارية في الساعة أثناء العمل الفكري، غير أن خلايا الدماغ ليست مؤهلة لاختزان احتياطي من الطاقة، لذلك يتوجب توفير قدرا من المواد الغذائية بصورة متواصلة لإمدادها بالطاقة وإلا خفت قوة إنتاجها أو توقفت بالكلية.

يحتاج الدماغ إلى: حوامض دهنية أساسية، بروتينات أو حوامض أمينية، الجلوكوز، بعض الأملاح المعدنية كالفسفور، خصوصا عندما يقوم بعمل فكري متواصل.. وأهم الحوامض الدهنية لحسن عمل خلايا الدماغ هما حامضا «الجلوتاميك والاستبارتيك» اللذان يكثر استهلاكهما أثناء النشاط الفكري، ولا يستطيع الدماغ استعمالهما إلا بوجود الفيتامين (ب-٦) الملقب بـ «ساعة حرق الطاقة الجسمية».

وحامض «الجلوتاميك» الذي يؤلف الغلاف الخارجي لخلايا الدماغ، ينشط الذاكرة، ويقوي مجالات الفكر، ويساعد في دخول الأوكسجين إلى الخلايا.

نجد هذه الأحماض «الجلوتاميك والاستبارتيك» بنسب متوازنة في حبوب الصويا، والعدس، والبيض، والفسق، والسردين، وثمار البحر. أما الفسفور فهو أهم الأملاح المعدنية التي يستعملها الدماغ لمجمل نشاطاته خاصة الذهنية والفكرية. وهو المادة الأساسية لتنشيط الذاكرة والتعلم، ولتقوية الوعي الفكري والذكاء، ويتوفر في زيت القمح وفي ليستين الصويا. بدائل صحية

■ استبدال الشاي والقهوة والمنبهات عموماً بالبديل الصحي الذي يتمثل في الأغذية المحتوية على «الأسيتيل كولين» التي ترفع نسبة التركيز في المخ بنسبة ٧٠ - ٨٠٪ والموجودة في الخس والخضروات والفواكه الطازجة، التي لا بد أن تتواجد وبشكل يومي مع سلطة الخضار كوجبة أساسية.

■ اتبع نظاماً غذائياً متنوعاً يحتوي على الخضار والفاكهة الغنية بالفيتامينات. لأن الغذاء الغير متنوع غير صحي ويساعد على الشعور بالتعب والإرهاق.

■ شرب أكثر من ثمانية أكواب من الماء يومياً، فالجفاف يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والإصابة بالتوتر والضغط النفسي.

■ شرب كوب من عصير البرتقال في الصباح ضمن وجبة الفطور يساعد في تخفيف التوتر والضغط العصبي وينعش الذهن.

■ استبدال المنبهات بسلطة الفواكه في الوجبات البينية.

- الحرص على تناول العصائر الطبيعية الغنية بالجلوكوز السهل الهضم حتى تحسن من أداء المخ.
- المذاق الحلو المعتدل يساعد على تهدئة الأعصاب ورفع كفاءة خلايا الدماغ وتنشيط الذاكرة، وبالتالي التخلص من الضغط النفسي والقلق، فتناول ملعقة عسل قبل النوم تجعلك تتمتع بنوم هادئ. ويمكن تناول ملعقة من السكر في كوب من شراب الأعشاب الساخن مثل اليانسون والقرفة.
- التركيز على الوجبات المقننة والمليئة بالفيتامينات، والابتعاد عن الوجبات الثقيلة التي تثقل المعدة وتحول كمية كبيرة من الدم ناحية المعدة بدلاً من المخ.
- التورين الطبيعي موجود بوفرة في أطعمة البحر واللحوم.
- الشيكولاته السمراء تحتوي على كمية كبيرة من الكاكاو والذي يحتوي بدوره على مادة «تيوبروميدز» وهي مادة كيميائية تؤثر على الجهاز العصبي وتؤدي للشعور بالطمأنينة والاسترخاء. ولكن يجب ملاحظة عدم الإفراط في أكل هذه الشيكولاته، ومراعاة السكريات فيها والسعرات الحرارية.
- يمكن الاستعانة أيضاً بـ «الكشمش» (نوع من أنواع العنب الأسود) حيث أنه يفيد مغلياً في تنظيم عمل الغدد المسؤولة عن هرمون التوتر «الأدرينالين». كما يمكن إضافة بعض الأعشاب المفيدة في ذلك إلى أطباق الطعام مثل: جوزة الطيب، والزعر، والريحان، وحصى البان.

■ «الترييتوفان» من الأحماض الأمينية الهامة التي تنشط إفراز هرمون «سيروتونين» وهذا الهرمون يعتبر مهدئا ومخففا لتوتر الجهاز العصبي، لذلك فهو واحد من أفضل المهدئات الطبيعية، ويوجد «الترييتوفان» بكثرة في: الموز والجبن الأبيض الخالي من الدسم اللحم.

■ أصحاب الضغط المرتفع والأشخاص المتوترين يكون لديهم غالبا نقص في مستويات عنصر الكالسيوم، ولا يتناولون في طعامهم المقدار الذي يحتاج إليه الجسم من الكالسيوم يوميا، لذلك ننصح دائما بتناول الألبان ومنتجاتها الغنية بالكالسيوم.

■ في الطب الشعبي الفكس «الضرم» من أنفع الأعشاب الطبيعية لعلاج الصداع، حيث يؤخذ ٢٠ قطرة من الزيت وتخلط مع زيت زيتون (قدر نصف فنان صغير) وتفرك بالمخلوط الجبهة فيزول الصداع حالاً. وفي حالة الأرق والإجهاد يؤخذ ملعقة من أزهار النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النوم، كما أثبتت الدراسات أنه فضلا عن تخفيف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي، يقلل أيضا من القلق والكآبة والإجهاد العصبي، كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة.

■ في أيامنا هذه عرفت خصائص أزهار الزيزفون بوضوح، وأثبتت الدراسات العلمية استعمالها كمسكن للآلام المعدية ومضادة للتشنج، حتى قدر ما يستعمل منها في فرنسا وحدها كل عام بخمسمائة طن، ولها أيضاً

خصائص مسكنة بالنسبة للمؤرقين والقلقين والعصبين حيث يستحمون في ماء منقوع الأزهار بنسبة ٥٠٠ جرام للحمام الواحد.

■ مستحلب اليانسون مفيد جدا في تهدئة الأعصاب وإزالة القلق. وطريقة تحضير مستحلب اليانسون تتم بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق اليانسون في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويقلب جيدا ويغلى بعد تحليته بملعقتي سكر صغيرتين لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

■ استخدمت حبوب اللقاح بنجاح تام في علاج الاضطرابات العصبية ومنها: التوتر العصبي، الإرهاق والتعب الشديد، حالات الانهيار العصبية مع صورة صحية متدهورة، اضطرابات الذاكرة. كما قرر كثير من الباحثين أن حبوب اللقاح علاج ممتاز للاضطرابات العصبية، وأنه يمكن استخدامها كمادة مهدئة، وكثير من الباحثين في العصر الحاضر يصف العلاج بحبوب اللقاح قبل النوم للمرضى الذين يعانون من الأرق، لفاعليتها في الاستغراق في نوم هادئ.

الأسماك سيده الموقف

أثبتت دراسة طبية أجرتها الرابطة الغذائية لنيوزيلندا أن الإكثار من تناول الأسماك يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من الإحباط والتوتر. وقالت الدكتورة (كارين سيلفرس) الباحثة بمنظمة الأغذية والمحاصيل أن نيوزيلندا كانت واحدة من أعلى الدول في معدلات الإحباط الشديد، ومن أقل الدول من حيث معدل الفرد في استهلاك الأسماك في العالم.

وأضافت الدكتورة (كارين) التي كانت تتحدث أمام المؤتمر السنوي للرابطة الغذائية النيوزيلندية، أن بحثها أظهر أن هناك علاقة قوية بين تناول الأسماك والصحة النفسية للنيوزيلنديين.

وفي مفاجأة علمية بارزة، اكتشف باحثون بريطانيون أن الأسماك أكثر فاعلية من كثير من الأدوية الشهيرة لمحاربة التوتر والاكتئاب لدى الإنسان! وقال الباحثون إنهم اكتشفوا أن أسماك السالمون والتونة والماكريل، وغيرها من الأنواع التي يتم تغليبها عادة مصحوبة بالزيت، تحتوي على دهون صحية تعرف باسم «أحماض أوميغا-٣» تساعد على تحقيق الاستقرار في الحالة النفسية والمزاجية والتخلص من التوتر مرض العصر!

وينصح الباحثون بتناول جرام واحد على الأقل مرتين يوميا من زيت السمك لعلاج الاكتئاب والإجهاد، مع أفضلية تناول الأسماك عموما مرتين في الأسبوع.

انتبه لمستوى البوتاسيوم

القلق والضغط النفسي يزداد مع إطلاق المخ هرمونا يسمى «الهرمون المنشط للغدة الكظرية» وهذا الهرمون يؤدي إلى زيادة إفراز الغدة الكظرية من الهرمونات التي تؤدي لفقد معدن البوتاسيوم من الجسم، لذلك فإن تناول البوتاسيوم من مصادره الطبيعية يقضي على القلق والتوتر العصبي والإجهاد الذهني.

كما أن البوتاسيوم من العناصر التي يفقدها الجسم بسهولة، فعلى الذين يكثر من تناول القهوة أو الشاي أو أي طعام أو شراب يزيد من إفراز البول أن ينتبهوا إلى ما يمكن أن يؤدي الإفراط في تناولها إلى فقدان البوتاسيوم.

أيضا تناول أطعمة ومأكولات تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم (ملح الطعام) قد يؤدي إلى نقص مستوى البوتاسيوم في الجسم. يؤثر نقص البوتاسيوم في الجسم على العضلات والأعصاب، والذي يتمثل في العديد من الأعراض من أشهرها: هبوط ذهني وضعف في الذاكرة وشروذ ذهني. تراخي جسدي وفكري مع الشعور بالتعب العام. اضطرابات في القلب، وقد يظهر الخفقان. مشاكل في النقل العصبي وتقلص العضلات. ازدياد الحساسية للبرد وقد تكون الأطراف باردة. الإمساك؛ لأن النقل العصبي بطيء في العضلات مما يؤدي إلى قلة حركة الأمعاء. قلة الشهية للطعام مع الشعور بالغثيان أو القيء. صعوبة إزالة التوتر. اضطراب النوم.

عنصر البوتاسيوم موجود في اللحوم والأسماك واللبن (وخاصة لبن الزبادي) والبيض، والخضروات والفواكه والحبوب. فالخضروات مثلا فقيرة بالصوديوم وغنية بالبوتاسيوم، وأكثرها محتوى من عنصر البوتاسيوم هو الكراث إذ يصل احتوائه منه إلى ٣٠٠ ملجم ثم الجزر والسبانخ.

لكن ينبغي الإشارة إلى أن نقع الخضروات في الماء كثيرا يقلل من قيمتها الغذائية لفقدان أملاحها وانحلالها في ماء الغسيل، كما أن عملية الطبخ قد تفقدها جزء من عنصر البوتاسيوم الذي ينحل في ماء الطبخ، لذلك يجب علينا أن نقلل ما أمكن من كمية الماء المعد للطبخ، مع عدم إهمال المرق الذي يحتوي على العديد من الأملاح المنحلة فيه وخاصة عنصر البوتاسيوم.

وبالنسبة للفواكه فيعتبر الموز أغنى الفواكه بالبوتاسيوم، ويصل محتوى الموزة الواحدة من البوتاسيوم إلى ٥٠٠ ملجم (نصف جرام)، كما تحتوى ثمرة الكاكي حلوة المذاق على قدر كبير من البوتاسيوم يبلغ نحو ١٧٠ ملليجرام، ويوجد البوتاسيوم أيضا في: البنجر، والمكسرات، وجنين القمح، وال فول السوداني.

تم بحمد الله تعالى

وقد كان الفراغ منه بعون الله تعالى ومدده وقوته في ٧ شوال  
١٤٣٠ هـ، ٢٦/٩/٢٠٠٩ م

د. خالد سعد النجار

أرض الكنانة

## الفهارس

- المقدمة.....
- طفلك في المهد
- حدث الولادة... حديث كل أم .....
- من الرضاعة إلى الفطام .....
- التهابات الحفاضات .. مشكلة لا مفر منها .....
- صفراء حديثي الولادة .....
- مغص الأطفال الرضع .....
- الحمى من فيح جهنم
- الحمى .. إرشادات لا تفوتك .....

- التشنج الحراري ... لا داعي للتوتر .....
- الحمى القرمزية .....
- الحمى الوردية .....
- ضربة الشمس ... الأطفال أكثر تأثراً .....

#### مشاكل شائعة

- التهاب اللوزتين والحمية .....
- الحصبة ... جرعة من اللقاح تكفي .....
- الحصبة الألمانية .. لا خطورة إلا مع الحمل .....
- نزيف الأنف (الرعاف) ... إصابة دون إنذار .....

#### من القاموس الطبي

- ربو الأطفال .. لا مشكلة بعد البلوغ .....
- التبول اللاإرادي .. مشكلة عائلية .....
- الوسواس القهري ... لاحظ ابنك جيداً .....

#### المعاناة الكبدية

- الالتهاب الكبدي الوبائي (أ/أ) ... ليس خطيراً .....
- الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب/ب) .....
- الالتهاب الكبدي الفيروسي (ج/ج) ... الوباء الصامت .....

#### الأمراض الجلدية

- جدري الماء ... أكثر الأمراض الفيروسية شيوعاً .....
- الحزام الناري ... مرض عصبي جلدي .....

- حب الشباب ... أزمات نفسية وصحية .....

### صحة الفم والأسنان

- شخير الأطفال .. الأسباب والعلاج .....
- رائحة الفم الكريهة عند الأطفال .....
- أسنان طفلك.... الطريق لابتسامة مشرقة.....
- نصائح وقائية لأسنان صحية .....
- أمراض اللثة ... إليك الحل .....

### معايير الأمان والسلامة

- سلامة أطفالنا أهم أولوياتنا .....
- أبي الحبيب ... أرجوك لا تؤذيني بسيجارتك .....
- أمراض الكمبيوتر الخطر القادم !! .....
- أضرار المحمول ... نصدق أو لا نصدق؟! .....
- الحيوانات المنزلية بين القبول والرفض .....

### أصول التغذية

- تغذية الطفل .. أصول وقواعد.....
- تغذية الطفل... مشاكل وحلول .....
- وجبة الفطور .. سؤال وجواب .....
- نصائح غذائية خلال الدورة الشهرية .....
- تأثير الحرارة على الغذاء .....

### بروتينات ومغذيات

- اللحوم... أسرار وأخطار .....
- الزبادي ... الغذاء السحري .....
- البيض ... وجبة غذائية متكاملة .....

### محاور غذائية

- الخضراوات ... بهجة الأكلات .....
- عسل النحل ... الوصفة الربانية لصحة طفلك .....
- العصائر الطبيعية ... تنوع كبير وفوائد غذائية وصحية .....
- المكسرات... تغذية وتسلية .....
- التوابل ... غذاء ودواء .....

### في دائرة الضوء

- البروبيوتيك.. بكتريا صديقة الإنسان .....
- «الأوميغا - ٣».. دهون مفيدة عكس ما يتصور البعض.....
- مضادات الأكسدة ... الحلم والأمل .....

### قضايا غذائية

- أطفالنا وخطر الوجبات السريعة .....
- الأكريلاميد ... زعر غذائي آخر .....
- تفوق ابنك الدراسي يبدأ باختيار طعامه .....
- تعاطي المنبهات أوقات الامتحانات .....

صحة وعافية

---