

موسوعة الطفل

صحة وعافية

(أسس الرعاية الصحية والغذائية للأبناء)

خالد سعد النجار

بسم الله الرحمن الرحيم

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

﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَتَقُولُوا أَللَّهُ حَقٌّ تُقَاتِلُهُ وَلَا تَمُونُ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٢]
﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ أَتَقُولُ رَبُّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجَهَنَّمَ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا
وَنِسَاءً وَأَتَقُولُوا أَللَّهُ الَّذِي تَسَاءَلَ عَنْ بِهِ وَأَلَّا رَحْمَةً إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]
﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَتَقُولُوا أَللَّهُ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحُ لَكُمْ أَعْمَلَكُمْ وَيَغْفِرُ لَكُمْ
ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعُ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَرَزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧١ - ٧٠]
أما بعد.. فإن أصدق الحديث كتاب الله، وأحسن الهدي هدي محمد -
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثةٍ بدعةٍ، وكل بدعةٍ
ضلالٌ، وكل ضلالٌ 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

الطيبة لديهم، مما جعلهم يحجمون عن الخوض في هذا المجال، أما بالنسبة لنا فالخلفية الطيبة وعملنا في تحرير الصفحات الطيبة في الكثير من المجالات 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 ثلاثة مراحل:

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

وبهذا تبلور الفكرة التي قصدت تقديمها لكل أب وكل أم، في محاولة لمحو الأمية التربوية التي تخيم على أغلب مجتمعنا إلا من رحم ربى، ولا أجد أفضل من عبر عن مشروعه 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 أمراً تصطدم به كثير من الأمهات لأول مرة في السنة الأولى من مسيرة التربية، ومفادة أن التصور المسبق لعملية التربية كان وهمًا 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 عدوانيًّا، أو مشاكساً، أو... أو، وبالطبع تلعب الوراثة والبيئة المحيطة دورها في بلورة تلك الخصائص وتدعمها.

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 رعايتها، والحفظ عليه.

وفي مرحلة طفلك الأولى تمثل «الرعاية الصحية» أبرز جوانب الرعاية.. وإن كان الأمر كذلك فلا تصغرى من شأن ابتسامتك، وحضنك 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 والتنمية 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 ثواباً أو أقل أهمية من «تحفيظ القرآن

الكريم» أو «إِلَزَامُهُ بِالصَّلَاةِ»، 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 يومياً في شتى بقاع الأرض، ومنذ ولادة أول طفل لسيدنا آدم حتى قيام الساعة: الرضاعة، رعاية الصغير حتى ينام، الابتسامة في وجهه، ولكن المشكلة الحقيقة هي «كيف؟».

كيف تقوم كل أم بهذه المهمة؟ هل هي أعمال ممتازة بالصبر، والحنان، والعطف، والدفء، أم هي أمور روتينية تعلو وجهاً «عبوساً» وشفاه متأففة.. هذا هو الفرق.. وهذا هو السبب.. رؤيتنا لطفل مبتسם ومقبول 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.. تعلم،

وتفهيم، وتنشئة.^(١)

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

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

المتطاولة، ويبحث من الوهلة الأولى عن المعلومة بسرعة، دون مراعاة كل 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: روایات تاريخها المرضي، وإحصائيات انتشارها عالميا، والطرق الطبية والمخبرية في تشخيصها، ومجاهل وقصصيات الطب الشعبي ... وغيرها الكثير مما لا يهم ذوق القارئ كما ذكرنا، فاقتصرت على أعراض ومضاهير المشكلة المرضية والطرق العملية لمواجهتها والتعامل معها، في صورة نقاط متدرجة ومحضرة قدر الإمكان.

بل تجاوزت كل مشكلة طبية يندر حدوثها أو تخص مجتمع بعينه تجنيا 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 يتسعى 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 وأنذكر 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 المنهيات 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، وأنذكر 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 وأشباهه بوجبة ثقافية راقية ينتفع بها الكل: صغارا وكبارا.

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

صحة و عافية

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 زادا لنا
يوم لقائه، إنه على كل شيء قادر، وهو حسبي 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

صحة و عافية

- 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 تغذى 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.^(١)

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

ويكون الطفل حديث الولادة الطبيعي نشيطاً يبكي بشدة ويتحرك بشدة، ويمكن أن يرضع من ثدي والدته مباشرة، ويكون وزنه الطبيعي عند الولادة من ٣.٥ - ٤.٥ كجم، ومحيط رأسه ٣٥ سم، وطوله ٥٠ سم.

ظواهر طبيعية بطفالك 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 ووليدتها.. 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 ٢٠-١٢٥ 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، وتخفي 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 يتلاطم بعد بضعة أسابيع.
- من الطبيعي أن يحدث تورم بسيط في الثديين بعد الولادة بأيام في الذكور والإإناث على السواء، ويجب هنا عدم عصر ثدي الطفل نهائيا.
- حدوث ازرقاق في الأطفال حديثي الولادة في بعض الأحيان لا يمثل خطراً إذ أنه يحدث لأسباب بسيطة كتضيق الأوعية الدموية عند التعرض لجو شديد البرودة.. أما الزرقة المركزية، وهي: ظهور اللون واصحاً في فم الطفل ولسانه، فهي من الحالات الحرجة - خاصة المترافقية 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

يحمله 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 متخصص.
- قد تبدو عيناً طفلاً 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.

موسوعة الطفل

- تبدو ساقا طفالك ملفوفتين على بعضهما، ولا يمكن من مدھما في المرحلة الأولى بعد ولادته، وتبدو حالتھ بعد الولادة شبيھة بوضعھ أثناء وجودھ في رحم أمه.
- ستكون قدما الطفل مسطحتين، ويستمر وضع القدمين على هذا الشكل إلى أن يبدأ بالمشي. والحقيقة أن قدمي الطفل ليسا بحاجة إلى الت-cur إلى أن يبدأ بحمل الجسم. ولا تبدأ قدما الطفل بال-cur إلا عندما يبلغ الخامسة أو السادسة من عمره. وتذكرى دوما - عزيزتى الأم - أن تقلمى أظافر طفالك بصورة منتظمة، ويمكناك القيام بذلك أثناء نوم طفالك.

أساسيات العناية

- الأطفال يفقدون جرامات قليلة من أوزانهم خلال الأيام القليلة التي تلي الولادة، إلا أنه يجب إلا يفقدوا على الإطلاق أكثر من 7% من أوزانهم التي كانوا عليها عند الولادة (حوالي 227 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 30 جراماً يومياً تقريرياً 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 طفلاها 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 يبلل ست حفاضات أو أكثر يومياً، ويترعرع برازاً ليناً ثلاثة مرات أو أكثر يومياً.

فإذا ساورك أي قلق من ناحية وزن الطفل فاذبه بيده 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 الأوليين بعد الولادة، لأن المادة البيضاء الموجودة على جسم الطفل والتي تسمى «الطلاء الدهني» مفيدة له وتحمي جلد من الجراثيم، أما إذا كان هناك ضرورة لإجراء الحمام بسبب اتساخ جسم الطفل فيجري الحمام بالماء والصابون، ولا ينصح بإجراء الحمام بالماء والملح كما هي العادة في بعض المناطق- لأن الملح قد يكون ملوث، وقد ينقل جراثيم الكزار «التيتانوس» إلى سرة الطفل.

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

موسوعة الطفل

أسبوعياً، والوقت المناسب لأخذ الحمام عندما يكون هادئ ولا يبكي ولا يفضل بعد الرضاعة.. عموماً يجب تنظيف اليدين والوجه ومنطقة الرقبة والمناطق الحساسة باستمرار يومياً، لأن الأطفال الرضع لديهم جلد حساس جداً.

في فترة الأسبوعين الأوليين، من المناسب أن تعملي للطفل حمام بالإسفنجة أكثر من الحمام بالبانيو. خلال هذه الفترة، سوف تكونين أكثر مهارة في حمل الطفل والتحكم به.. مدددي طفلك على فوطة نظيفة، أغسلي عينيه وأنفه وأذنيه بكرات قطنية ناعمة ومبلاة. عندما تنظفي العينين، امسحي دائماً 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 تخدسي جلدك الناعم وتسببين الضرر أو العدوى. ثم نظفي منطقة الشرج بماء دافئ، أتبعيها بيديه وقدميه ثم جذعه.

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

حمام البانيو

صحة و عافية

- حممي طفلك بماء دافئ، لذلك ضعي الماء في حوض الاستحمام قبل وضع طفلك فيه، وقيسي درجة حرارة الماء بالترمومتر أو بتغطيس مرفقك فيه.
- يجب أن لا يكون ارتفاع الماء في حوض الاستحمام أكثر من 5 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 بيده، 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. وتأكد من تجفيف السبيلين وثنياً الجلد جيدا حتى لا تصبح ملاداً للفطريات والميكروبات عموماً.
- لا تقومي بتغطيس طفلك بالماء قبل أن تسقط الصرة. أو قومي على الأقل - بتجنب بلال 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 ثناباً 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 تقريرياً، 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 بالإنتان 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 يزعج قليلاً من برودة الكحول.

◦ يجب الحفاظ على منطقة السرة وما حولها نظيفة وجافة.

◦ قومي بتعريف السرة لهواء الغرفة بشكلٍ متكرر قدر الإمكان.

- توجد أنواع من فوط الأطفال ذات حواف خاصة لتجنب الاحتكاك مع سرة 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 بالتسوس.

أعراض التهاب السرة عند الطفل.

- تصبح قاعدة السرة محمرة 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 سرة الطفل؟

- عندما يفلت أو يرثي 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، غالباً 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 المتدولة الآن تجاريًا 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 الأربع 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 سيسنون على أي أصوات تصدر من حوله، ومن ناحية أخرى فإن من الحكمة بمكان تجنب الأصوات العالية أو الضجيج والأضواء الشديدة التي يمكن أن تزعج الطفل أو توقفه من نومه.
- معظم حديثي الولادة يتفسون بطريقة غير عادية، بأسرع من ضعفي 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 أرقاً ومخاوفاً للوالدين في تلك المرحلة. وفي حال كان طفلك يعاني من انسداد في أنفه، يمكنك استخدام نقاط ماء الملح النقي الملطف لغسل أنفه، وهناك أيضاً جهاز يمكن أن يقوم بإزالة المواد المتراكمة في أنف الوليد. والحقيقة أن الطفل عندما يولد بعملية قيصرية تتحسّن أنفه بالمواد المخاطية لأنّه لم يولد عبر القناة الطبيعية.

وهناك وسيلة لإزالة تلك المواد برفع رأس الوليد عن طريق وضع فوطة أو بطانية صغيرة تحت ملأة المهد، بعد طيها تحت رأسه، لكن تجنب 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 جماجهم تكون مازالت هشة، وقد يسبب أي ضغط عليها أضراراً للمخ.. والواقع أن عظام جمجمة الطفل لا تلتزم تماماً حتى الشهر الخامس عشر من حياته، فيغطي قمة الرأس حتى ذلك الوقت نسيج ليفي لا يحمي المخ تماماً.

قد تتساءل: لم يولد الطفل بلا حماية كافية لمخه! وهو أثمن أعضاء جسده، بينما تتمتع باقي أعضاءه بعظام متينة لحمايتها؟.. السبب هو أن الولادة قد تكون متعرّضة أو يكون وضع الوليد غير سهل. مما يتطلّب أن ينبعج الرأس مؤقتاً لتسلّل خروجه فيطول أو يتفلّط أو يتکبب إلى حد ما، وهذا يستحيل حدوثه إذا كانت عظام الجمجمة صلبة متّسّكة.

• لا يعتبر قص وتقليل أظافر الطفل حديث الولادة ضروريًا إلا إذا قام بخدش وجرح نفسه، فالوليد خلال الأشهر الأولى لا يسيطر على مقويه العضليّة، فقد يقوم بخدش وجرح نفسه، خاصةً في الوجه عندما يقوم بحركات عشوائية خلال الفرح أو البكاء، ويجب أيضًا قص وتقليل أظافر الطفل عندما يبدأ المشي واللعب مع أطفال آخرين لكي لا يؤذّي بعضهم البعض.

قومي أولًا بالحصول على مقص خاص لقص أظافر الأطفال الصغار (وهو مقص ذو نهايات ملتوية آمنة)، ويمكن القيام بذلك بمفرده أو بمساعدة شخص آخر، فأحد الوالدين يمسك بالطفل للحد من حركاته المفاجئة، والآخر يقوم بعملية القص، ويجب أولًا 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، وتأكد من عدم ترك حواف حادة للأظافر بعد قصها، وذلك باستخدام مبرد لتنعيم الأظافر، ويمكن

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

• لقرون عديدة اعتبر 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 يدلكوا كثيراً ليشعروا بقرب والدتهم منهم.. فهو لاء 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 منظم لإبعاد المخاطر الصحية.

منافع التدليك:

◦ التدليك يساعد الرضيع على الرضاعة أكثر، كما يؤدي إلى تأسيس نمط أكل محسن.

موسوعة الطفل

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

- 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» اللازم لتشكيل العظام والجلد، ويساعد الدورة الدموية كذلك.

بعد شهرين من عمر الطفل، يفضل تعریضه للهواء النقي الطلق وأشعة الشمس بشكل أكبر، إلا في حال كان وزنه أقل من ٥.٤ كجم... اختاري يوماً دافئاً ومشمساً وخذيه في نزهه في عربته. فهذا يساعد الطفل على تعديل درجة حرارته بشكل ثابت عند تعریضه لاختلاف في درجات الحرارة الخارجية... لا تترھي طويلاً في اليوم الأول. فلتكن المدة ٢٠ دقيقة في الأيام الأولى. ويمكن بعد ذلك زيادة المدة لتصل إلى ساعة إذا كانت حالته جيدة.

إذا تعریض جلد الطفل بشكل مباشر لأشعة الشمس لمدة طويلة فسيحترق، ولهذا ادھنی جلدك بالكريم المرطب قبل الخروج، ولا تنسی وضع القبعة على رأسه، ويفضل استعمال عربة مريحة منحنية قليلاً للوراء، ضعي في عین الاعتبار ملابسه إذا كانت زائدة عن الحد أو لا. إن الحمام الشمسي أفضل طريقة لتعریض الطفل لأشعة الشمس. ويجب أن يعمل للطفل حمام شمسي في جو لطيف وناعم في الـبلکون أو بقرب النافذة داخل البيت. وأفضل وقت هو ما بين العاشرة صباحاً 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 تتصح به لأنه لوحظ زيادة معدل الإلتحانات 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 وخصوصا خلف الأذنين وحول الرقبة والذراع وفي مناطق الحفاضات، ولا ينتج عنه إزعاج للطفل، وعادة تختفي قلنسوة المهد تلقائيا خلال شهور قليلة. من أفضل طرق علاجها:
- تستجيب الحالات البسيطة عادةً بغسل الشعر برفق مرة يومياً باستخدام شامبو أطفال.
- أطف طريقة لعلاج ومنع تكوين قشور جديدة هي أن تقومي مرة في اليوم بوضع زيت على فروة رأس الطفل ثم تتركيه لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة تقربياً 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 تتنزع عي القشر بأظافرك لأن ذلك يؤدى 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 السالسيك رغم أنه يمكن في حالات قليلة قد يكون مهيجا للجلد.
- يمكن أن يوصي الطبيب باستخدام شامبو طبي يحتوي على كيتاكونزول وكريم هيدروكرتيزون وخصوصا بوضعه على المناطق المحمّرة والمحسّنة.
- «القلاع»: طبقة بيضاء غير منتظمة الشكل تغطي اللسان وجدار الفم (سطح الخد الداخلي) نتيجة التهابات فطرية بسبب العدوى بالميكروبات الفطرية التي تسمى كانديدا «المبيّضات»، ويمكن تفريقها عن طبقة الحليب الذي يتلتصق 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 لأنفهاب 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 المصّاصة)، كما يمكن للمسكّنة الكبيرة أو الحلمة الكبيرة أن تسبب في خدش بطانة الفم أيضاً. وقد يحدث القلاع عندما يكون الطفل قد عولج لتوه بالمضادات الحيوية، ولكن القلاع ليس معدياً، لأنّه 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 فتحكّي الأجزاء المصابة مباشرة بمسحة قطنية مبللة بالنساتين، 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 النساتين على المناطق المتهيّجة من حلمات الثدي.

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

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

من المهم أيضا 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 ليلاً ثم 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 بالقلاع، فإن ذلك بسبب الفطريات غالباً، وعندئذ استعملني كريم النستاتين أربع مرات يومياً.

• تكون 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 الإرتباطية 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، ونراها كثيراً في مواليد الولادات المتعسرة، لكن لا خوف منه إطلاقاً،

ولا يحتاج لمراجعة طبيب العيون، كما أنه لا يحتاج إلى علاج، ويزول

تدريجياً خلال عدة أسابيع بإذن الله تعالى.

كذلك بعد الولادة يتم أعطاء الموليد قطرة من المضاد الحيوي لمنع

تجزئ 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 تجري مع نهاية السنة الأولى.

• «خلع الورك الولادي»: هو ضعف لأنسجة والأربطة التي تقوم بثبيت 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 مقعدية.
- 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 «الковفلة» التقليدية المتبعة في بعض المناطق لها دوراً مهماً 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 الجهازين 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 الطبيعية من دون علاج، كما يتم توجيه الأم لعدم تمهيد الطفل بطريقة خاطئة، ووضع حفاضتين للطفل بدلاً عن الواحدة، لثبيت 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 أربطة «جيبرة» لفتح الفخذين بشكل

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

يلبس الطفل عادة الجهاز لمدة تتراوح بين شهرين إلى أربعة أشهر، وبعد ذلك يلبس الجهاز في أوقات النوم في الليل لمدة ثلاثة أشهر تقريبا. 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 لثبيت المفصل بشكل أقوى.

في علاج الحالات التي تكتشف بين ستة أشهر إلى ١٨ شهرا 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 شهرا، يستلزم التدخل الجراحي، وقد يتطلب الأمر قطعا في عظمة الحوض أو الفخذ لوضع الورك في أحسن حال، ومن ثم وضع بنطلون جبسي لمدة تتراوح بين ثلاثة أسابيع، وفي هذا السن يتفاوت نسبه 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. ^(١)

من الرضاعة إلى الفطام

بات لا يوجد أحد على وجه البساطة يجهل فوائد «الرضاعة الطبيعية» للطفل، حتى صارت من أخص حقوق الطفولة التي تدعم كيانها على المستوى الصحي النفسي، ولو لا خوف الإطالة لاستفاضنا 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 -أيضاً- أنَّ حليب الثدي يحمل معه أجساماً مناعية لكثير من الجراثيم، إلا أنَّه ليس من المعروف إن كانت هذه الأجسام المناعية تتغير

(١) فك الحوض الخالي- الولادي .. الدكتور سعد بن عبد العزيز المحرج/ بتصرف يسir

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

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

وتضيف الباحثة أنَّ الأمهات اللواتي يتعرَّضن إلى الإصابات الجرثومية في حياتهن هن أفضل من غيرهن مناعة، وحليب الثدي لديهن أغنى بالأجسام المناعية الازمة 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 والمتكمال لخلايا المخ والجهاز العصبي بشكل عام.

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

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

• فوائد الرضاع بالنسبة للأمهات:

- مص الرضيع لحمة 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 الرضاع قل تعرضها لهذا المرض.
 - الرضاع 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 المنويات التناسلية المسئولة عن التغيرات الدورية في المبيض، وهذا يحصل عند ٦٠% من النساء.
 - الرضاع يقوى الرابطة الروحية والعاطفية بين الأم ولديها و يجعلها أكثر ارتباطاً بطفليها.
- 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 والدانمارك دراسة على نحو ثلاثة

وخمسين طفلاً تتراوح أعمارهم بين ثلاثة عشر شهراً 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 عندأخذ 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 التشوّهات التي قد تصيبها خلال فترة النمو الأولى، فعملياً يشترك في عملية الرضاعة عضلات الفم والوجه، وتتناغم حركة ونمو هذه العضلات طبقاً 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 كاملاً وجميلاً.

▪ 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 تسعه 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 مختلف 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.

صحة وعافية

وهناك نقطة هامة وهي أن الحليب البكري صعب الهضم ويأخذ وقتاً 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 استدعي بعض الأمهات لتقسيير هذا التكرار بأن حليههن غير كاف، مع أن تكرار الإرضاع له فائدة حيث يزداد هرمون الحليب.

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

منارات عملية

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

- الاستمرار في أخذ المكمّلات الغذائيّة والفيتامين.
- تجنب شرب أكثر من فنجانٍ من مشروبات الكافيين يومياً (القهوة والشاي).
- الامتناع عن التدخين.
- أخذ رأي الطبيب قبل تعاطي أي دواء.
- الرضاعة الطبيعية وإدرار الحليب بصورة فعالة يبدأ مع نهاية الأسبوع الأول بعد الولادة، وفي الأيام القلائل الأولى يخرج من الثدي ما يسمى بلبن السرسوب أو المسamar، 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 الأُم والتي تأخذ طريقها لتسתר في الغدد الليمفاوية المحيطة بأمعاء الطفل الرضيع (بعد الرضاعة) وهذه الخلايا لها دور كبير في المناعة.
 - يحتوي على إنزيمات وملينات.

• 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 شفتيه وكأنه يرضع.. يحرك 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 بكمال حلمة الثدي أثناء الإرضاع مع أكبر قسم ممكن من «اللوعة» 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 ل يستطيع الطفل أن يستمر في رضاعته بارتياح دون ضغط من الثدي على فتحتي الأنف.

• إذا كنت تجدين 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 والتربية على ظهره.

• يتقيأً معظم الأطفال بعض الحليب بعد كل رضعة، ويعتقد الأهل عادة أن الطفل قد تقيأً معظم وجنته، 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 لتخفيض التقيؤ تتمثل في تقليل كمية الهواء التي تدخل جوف الطفل في المقام الأول، فإن كنت ترضعين الطفل من ثديك أو بالرضاعة، فاحرصي على جعله يتتجشأ أثناء الوجبة وبعدها، ولا تطعمنيه إن كان مستاء من البكاء، لأنه سيلع بالطبع كمية أكبر من الهواء.

احرصي -أيضاً- على إبقاء الطفل منتصباً بعض الشيء أثناء الوجبة ولبعض الوقت عند انتهائها، وتجنب 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 يتطلع 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.

صحة و عافية

◦ 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 التشننجية 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 يأني:

◦ أن تحمل الأم طفلها الرضيع في وضع رأسي وتذلك ظهره.

◦ أن تضعه على ركبتيها في وضع النوم، وتهزه بلطف مع التربيت على ظهره.

◦ يمكن إعطاؤه 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، غالباً 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.

يكون 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 تفريغه عن مغص

الأطفال.

• العناية بحلمة الثدي تكون بغسل الحلمة بالماء الدافئ لأكثر من مرة

اليوم، ولا ينبغي غسل الحلمة بالمطهرات أو الصابون العادي قبل

الرضاعة، ويجب ترك الحلمة لتجف بعرضها 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.

صحة و عافية

◦ إطالة مدة الرضاعة في اليومين الأولين بعد الولادة، فالحمة ما زالت قاسية، وكمية الحليب «اللباة» قليلة أيضا.

◦ عدم إعطاء الطفل الثدي بصورة صحيحة، في بعض بفكية الحلمة وليس الهالة.

◦ امتلاء الثدي بالحليب، ومن ثم لا يستطيع الطفل إدخال الحلمة جيداً داخل الفم.

◦ سحب الحلمة من فم الطفل بقوه.

كيف نعالج تشدق الحلمة؟

◦ البدء في العناية بالثدي في أشهر الحمل الأخيرة.

◦ إيقاف الرضاعة المباشرة ٣-٤ أيام، مع استعمال شفاطة الحليب وإعطائه للطفل.

◦ وضع قطن أو شاش على الثدي لتنقليل 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 وتتجفيفهما 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

ملتصقين بحملاتي التدبيين من الداخل، على أن تبدلان بشكل متكرر لمنع الرطوبة.

- «الحلمة الغائرة»: هي ظاهرة عدم بروز حلمة الثدي عن مستوى الالهاء، قد يكون شديداً أو بسيطاً، ويمكن للأم ملاحظة ذلك قبل الولادة وفي الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يبدأ العلاج، والذي يمكن في عمل تدليك متكرر بالإصبع للحلمة عدة مرات يومياً، واستخدام درع الحلمة المصنوع من البلاستيك والذي يعطي الحلمة الفرصة للبروز وينع ضغط الحمالات عليه، وهو متوفّر بالصيدليات.
 - تعتقد بعض الأمهات بأن نزول الدورة الشهرية هو مؤشر لإنها 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 مدعاه 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 تساعده برضعات من حليب صناعي كلما كان ذلك ضروريأ.
 - 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 باحتياجاتاته، فالطفل يحتاج في نموه إلى مواد أخرى غير التي يحتويها حليب أمه، ولذا وجب على الأم أن تعوّده

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 تماماً.
- تستخدم طعاماً واحداً، من نوع واحد، ولمرة واحدة في البداية، وبكمية صغيرة (٢-١) ملعقة صغيرة فقط في اليوم الأول.
- يفضل أن يكون الطعام خفيفاً وسائلًا.
- يدفع الطفل في البداية الطعام بلسانه إلى الخارج لأنّه لا يعرف كيف يبلع الطعام، وهذه الملاحظة يجب شرحها للأم المرضع، التي تظنّ أنه لا يحب مثل هذا الطعام!.
- تستمر الأم المرضع على نفس الطعام يومياً، إلى أن يتعود الطفل عليه، ولا تضيف طعاماً جديداً قبل مرور فترة كافية من (١-٢) أسبوع.
- لا داعي للإصرار على طعام ثبت عدم حب الطفل له.
- شهية الطفل ورغبته هي المعيار الحقيقي لكافية 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 اعتباراً 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.
- الخضروات: وهي غنية بالحديد والفيتامينات، وتعطى للرضيع اعتباراً من الشهر السابع، وذلك إما بعد طبخها وهي طازجة (مثل شوربة الخضار، وماء السبانخ) أو تلك المحضرة تجاريًّا 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 والمعلاق ... إلخ
- النشويات: هي آخر شيء نضيفه إلى غذاء الطفل الرضيع، وهي ذات قيمة حرارية عالية، ونببدأ بالبطاطاً، ثم شوربة الأرز، ثم الخبز والصمون، ثم المعكرونة.

- الخبز المحمص، أو البطاطا المحمصة، والبسكويت...إلخ فنعطيها 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 الملعقة 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 ليشمتز الطفل منه ويكره الرضاعة، أو بفصل الطفل عن أمه بإنزاله ضيفاً على بعض الأقارب كبيت الأخ أو بيت الأخ... 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 والدفء 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 هزيلاً 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 الرضّاعة إلى مستوى لا يسبب أياً من الآثار الجانبية للفطام:
 - تقليل رضعات الحليب إلى ثلاثة أو أربع رضعات يومياً: عندما يطلب الطفل رضعات إضافية احتضنيه، وأعطيه المزيد من الاهتمام عوضاً عن إرضاعه. ضعي للطفل جدواً يحتوي على ثلاثة وجبات رئيسية يومياً إلى جانب اثنتين إلى ثلاثة 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 الرضّاعة 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 الرضّاعة.
 - منع الطفل من حمل الرضّاعة والتجول بها أثناء النهار: إن حمل الرضّاعة قد يعيق النمو الطبيعي للطفل الذي يحتاج الحديث أو اللعب بكلتا بيديه. كما يمكن أن يزيد من مشاكل تسوس الأسنان.

- منع الطفل من أخذ الرضّاعة إلى السرير: إن أخذ الرضّاعة إلى السرير قد يسبّب تسوس الأسنان بالإضافة إلى مشاكل النوم.

إذا قمت بهذه التغييرات فهذا كافٍ إلا إذا رغبت في التخلص من الرضّاعة سواء الطبيعية أو الصناعية بصفة جذرية. حاولي إتمام الفطام عندما لا تكون الأسرة واقعة تحت ضغوط معينة (كالتي 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 الرضّاعة 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 للتخلص من الحليب المتدفق في ثدييها:

- تستخدم حاملات ثدي ضيقة.
- تضع كمادات ثلوج 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 تمكنك 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 المقدمة.

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 المباعدة بين الفترات حسب الوقت الذي يقضى فيه طفلك حاجته. ويفضل عدم وضع الحفاضات في النهار بعد عمر ٢٤ شهر.
- أسرعى 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 « الكافوله » 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 قادرًا على ذلك عندما تقومين بتغييره باستمرار، وبعض الأطفال يرتابون 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 تحتوى على جل الهيدروسيلولوز الممتص، الذي يمنع البول أن ينقع على جلد طفلك.

- إذا كنت تستخدمن 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 ملینات لأنسجة 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 تذهبى إلى سريرك.
- استخدمي المناديل المشبعة بكريمات الترطيب أو المياه العاديّة لتنظيف طفلك، فتقل احتمالات تهيج جلدك.
- رطبي البشرة في كل تغيير حفاضة. إذا كان الجلد جافاً، استعمل كريم ملطف غير مهيج للبشرة على كل المناطق المتأثرة. يمكن أن يكون كريماً مائياً، زيتاً، معدنياً، أو كريماً دهن الصوف «لانولين»، كريماً زنكاً، زيت الخروع، أو أي كريماً مفضل آخر... الكريمات الحاجزة دائميّثيكون «سلikon» يمكنها أيضاً أن تساعد.
- ومهما كانت درجة اتباعك للنصائح السابقة ودقة تنفيذها، فستجدين بعض الالتهابات التي تظهر على جلد طفلك من آن لآخر، ولذا إليك بعض النصائح البسيطة لعلاج هذه البقع الملتئبة:
 - اغسلي مقعدة الطفل بالمياه، ويفضل عدم المسح على المناطق المؤلمة، وعواضاً 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 بتسخنات أو تشققات 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 للحفاظ، 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 ثلاثة دقائق وليس بالمنشفة القطنية، لأنها مع احتكاكها بجلد الطفل قد تكون خشنة وتسبب المزيد من الالتهابات.
- انزععي عنه الحفاض لفترة من الوقت، فتعرض المؤخرة للهواء يساعد كثيراً في علاج الالتهابات والثآمها. 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 نثره 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 المقدمة، 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.

صحة و عافية

- الأعراض: يظهر هذا الالتهاب كاحمرار وتقشر في جلد منطقة الحفاظ مع إصابة أكبر في المناطق الغائرة العميقة بين طبقات الجلد مع وجود بثور صدئية في المنطقة أو خارجها (بثور صدئية رديفة).
- العلاج: يتكون العلاج بشكل أساسي من استعمال مضادات الفطريات الموضعية بتكرار ومرة كافية 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 زيادة في المنطقة.
- الطفح الجلدي الناتج من احتكاك ثنيات الجلد ببعضها في منطقة المؤخرة.
- الأعراض: الاحتكاك مع الرطوبة التي يسببها البول تؤدي إلى احمرار الجلد وتسلخ المناطق المحتككة في مؤخرة الطفل.
- العلاج: استخدام مراهم البتروليم بانتظام شديد.
- الطفح الجلدي الناتج من غزو البكتيريا للمناطق المتضررة والملتهبة من الجلد.
- الأعراض: تقرحات صدئية 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 المقدمة 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 البيوريك، ودهان المقدمة 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 تذكرني دائماً - عزيزتي الأم - عدم ترك الطفل وحيداً عند تغيير الحفاض، على طاولة الغيار أو أي سطح مرتفع عن الأرض، فالطفل

صحة و عافية

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

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 «البيرقان» عقب الولادة، والعديد منهم يقع ضحية لموقف خاطئ، إذ يسارع الوالدان وبعض الأطباء باللجوء إلى «اللمبة النيون» العادمة بالمنزل كي تعالج الطفل الوليد من هذه الحالة، تحت دعوى أن ضوئها يحمل أشعة تساعد الطفل علي الشفاء، والغرير بالفعل أن هذه الظاهرة تحدث بشكل مستمر في العديد من البيوت والعيادات، في حين أن الطفل الذي يقع ضحية المضاعفات الخطيرة لا يكون أمامه سوي طريقين: الوفاة، أو تدمير خلايا المخ، والحياة بعد ذلك معاًقاً قاصراً في قدراته الذهنية.

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

هذا الاصفار 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 لتنتم معالجتها وتخزينها في الحويصلة المرارية، لكن عدم نضج كبد الوليد لإنتاج الإنزيمات التي تحول الصفراء إلى مادة غير ضارة، يجعلها تترأكم في الدم والأنسجة، فيظهر اللون الأصفر في الجلد وبياض العينين.

أما الصفراء المرضية فهي نادرة الحدوث، وتشخص عند ارتفاع نسبة «البليروبين» 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 البليروبين «الصفراء» تنقسم إلى قسمين: المباشر وغير المباشر، فحين يصفر جلد الطفل أو عينه فلا يمكن معرفة نوع هذا الصفار وشنته 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، اضغط على إصبعك على جلد طفلك ثم ارفعي إصبعك، إذا كان الجلد مصفرأً، 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 لتقادي 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 «البليروبيين» عن النسبة الطبيعية... النموذج السريري لهذا اليرقان الفسيولوجي عند الطفل كامل النمو والذي يكون حمله كاملاً يشمل حدوث زيادة في مستوى البليروبيين 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 البليروبيين أكثر من ٨ مل/مول/ديسل في الساعة الواحدة.
- تكون نسبة البليروبيين المباشر أقل من ٣٥ مل /مول أو (٢ ملجم)
- ألا يصاحب تضخم واضح في الكبد والطحال، وللذان عادة يدل تضخمها 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 البروبين، وهذه هي الوسيلة الأسرع والأدق لإقرار العلاج المناسب. ورغم أن صفراء الحديثي الولادة الخفيفة عادة ما تختفي تلقائيا 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 بحرائق 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 البروبين في الدم، غالبا ما يحتاج الطفل إلى علاج ضوئي باستخدام لمبات فلوريستن تبعث أشعة فوق بنفسجية ذات طول موجات وتردد معين (متوفرة في حضانات المستشفيات) و مختلفة عن الفلوريستن 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 تضييف 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 تشخيص هذه الحالة عن طريق إيقاف لبن الثدي لمدة ٤٢ 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 هدئا، فكثيرا ما يظل رضيعها مستيقظا يبكي دون سبب، و مما يزيد من توتر الأم أنها لا تعرف كيف تتصرف، فتسرع إلى حمله و هدنته كلما بدأ يبكي مما يوفر للمولود فرصة التمادي في البكاء، ويوضح المختصون كيف تستطيع الأم من خلال شدة صرخة الطفل و درجة نغمتها و الوقت 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 تتعلم الأم بسرعة مع الوقت.
- **«الممل»:** أنين فاتر فيه غنة كأنه يخرج من الأنف و يضيق بعض الشيء، وقد يعني هذا أيضا 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 يق卜ض 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 مساء 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 ويق卜ض 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 بنساب متساوية، لكن يُحتمل أن الطفل المصاب بالمغص يتاثر بوجود الغازات في أمعائه، ولذلك فإن الكثير من الرضّع يرتحون 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] وتتصبح الأمعاء قادرة بشكل أفضل على التعامل مع الحليب.

أيضا توصل باحثون أمريكيون إلى ربط مادة «النيكوتين» بالانقباضات المعاوية المؤلمة التي يعاني منها قرابة ٢٠٪ من الرضع من ولدوا لأمهات مدخنات. ويقول العلماء إن مادة «النيكوتين» تزيد من مستوى البروتينات المساعدة للهضم بنسبة كبيرة، مما قد يؤدي إلى غازات وألم في الأمعاء، يعبر عنها الرضيع بالبكاء والصراخ المتواصل، وتؤكد الدراسات أن النساء اللواتي يدخنن 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 سعرات حرارية أقل، ولذا يطلب الرضاعة بشكل متكرر. مما يترب عليه تراكم مخزون من اللبن زائد عن حاجته لتعويض التركيز الأقل من السعرات الحرارية، ولذلك يحاول جسمه التخلص من اللبن الزائد، مما يعرض الرضيع للجوع سريعاً، فضلا 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 تركزي على ثدي واحد لتغذية رضيعك، ولا تحاولي تغييره حتى يبتعد عنه هو بنفسه أو ينام عليه. وإذا ترك الثدي بعد فتره 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 و يؤثر على الطفل، ومن أشهر البروتينات تلك الموجودة في الألبان ومنتجاتها، وغيرها من البروتينات الأخرى التي ليست بالضرورة

أن تكون مضررة، 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 يتخلعون كميات كبيرة من الهواء، ويمكن التخفيف من ذلك بعدم رج الزجاجة أثناء الرضاعة، وأفضل طريقة لتجشأة الرضيع هي بطحه على بطنه بعد الرضعة والتربية بلطف على ظهره، كذلك يفيد حمل الطفل ورأسه للأعلى لمدة عشرة دقائق بعد كل رضعة.
- هناك بعض الوضعييات لحمل الطفل تخفف من حدوث المغص، ويجب على الأم أن تحمل الطفل بهذه الوضعييات أثناء نوبة المغص، وأهم هذه الوضعييات: 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 ركبتي الأم مع وضع كيس من الماء الدافئ بين ركبتي 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 يهدعون بهز السرير أو عند سماعهم صوتا إيقاعيا مثل صوت المكنسة الكهربائية.

- بعض الأطفال يستجيبون بإعطائهم اللهاية مع الحرص على نظافتها وتعقيمها.
- بعض الأطفال الممغوصين يرتحون عند لفهم بالللهوفة على عكس بعض الأطفال الآخرين فهم يرتحون عند فكهها.
- 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 بتهيئة المغص:
«الوصفة الأولى»: تزويده بجرعة صغيرة من مغلي البابونج لفاعليته في تهيئة المغص، ويتم ذلك عن طريق إضافة ملعقة بابونج إلى مقدار فنجان ماء مغلي ورجهما جيداً.. ثم يبرد المحلول ويصفى وتملأ به الأم زجاجة الرضاعة وتقدمها للطفل فيشعر بالراحة بإذن الله تعالى.
«الوصفة الثانية»: تزويذ الطفل بمحلو سكري، لأن السكر يعتبر منشطاً لمخففات الألم الطبيعية الموجودة في الجسم، لذلك ينصح بمزج ثلاثة ملاعق سكر بكوب مناسب من الماء، ويمكن عن طريق قطاره 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.

صحة و عافية

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

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

الحمى من فيح جهنم

• الحمى .. إرشادات لا تفوتك

صحة و عافية

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

الحمى .. إرشادات لا تفوتوك

ارتفاع درجة الحرارة عرضا وليس مرضًا، 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 37.5°م .

▪ كانت درجة حرارته عند قياسها من الإبط أكثر من 37.2°م .

▪ درجة الحرارة عن طريق الأذن (طبلة الأذن) أكثر من 38°م إذا كان الجهاز مثبتاً على القراءة الشرجية، أو أكثر من 37.5°م إذا كان الجهاز مثبتاً على القراءة الفميه (طريقة القياس بواسطة الأذن غير دقيقة وغير معتمدة إذا كان الطفل أقل من ستة أشهر).

▪ كانت درجة الحرارة بواسطة ترمومتر المصاصة أكثر من 37.5°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 تهمك

• 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 نقيسى درجة حرارة الطفل قبل ذلك.

• تكون درجة حرارة الجسم المتوسطة عند قياسها من الفم 37°م ولكنها تتأرجح عادة خلال اليوم. قد يكون ارتفاعها الطفيف (38°م) راجعا إلى ممارسة التمارين الرياضية أو زيادة الملابس أوأخذ 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 فقيسي درجة حرارته مرة أخرى بعد نصف ساعة.

- التسنين أو ظهور الأسنان هي عملية حيوية يستغرق فيها الجسم جهده لإتمامها وترتفع درجة الحرارة حينها لدى بعض الأطفال، لكن في الغالب لا يتجاوز مقدارها أعلى حد للمعدل الطبيعي، أي 37.7 درجة مئوية.
- تتراوح درجات الحرارة التي تسببها الأمراض الفيروسية بين $38.3 - 40^{\circ}\text{م}$ ، 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 ضررا دائمًا إلا إذا زادت عن 41.4°م ، ولحسن الحظ يقوم جهاز تنظيم درجة الحرارة بالمخ «ترموستات المخ» بإبقاء درجة الحرارة التي لا يتم علاجها دون هذا المستوى.
- على الرغم من أن جميع الأطفال يصابون بالحمى إلا أن 4% 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.

صحة وعافية

- 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 ثلثين 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 يساوى في دقتها القياس من فتحة الشرج ... إن الميزة الرئيسية لهذه الآلة هي أنها تقيس الحرارة خلال ثانتين 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 غالباً 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 فورا.

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.

عموماً راجعي أقرب مركز صحي إذا:

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

- كانت درجة الحرارة 40.6° 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 متتالي، ويصاحب الانخفاض ظهور الرعشة أو الرجفة التي هي عملية معقدة تعني ببساطة العبرة محاولة من قبل الجسم لرفع درجة حرارته بتحريك العضلات لملاءة الدرجة التي أمر بها «المحرار» في الدماغ والتي رأى 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 يجب 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 التعرق... 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 نقل أو تتعذر شهيته لتقبل الأكل المعتاد، وكذلك ليس عنده القدرة على الهضم الطبيعي مع ارتفاع الحرارة.
- ضعي الطفل في غرفة جيدة التهوية، ولكن تجنبي التكييف البارد.
- انزعجي 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 أيًّا من مخفضات الحرارة ... تذكر أن الحمى قد تساعد الطفل على محاربة العدو؛ لذا استخدمي الأدوية إذا زادت درجة الحرارة عن ٣٩ م°، ومن

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

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

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

يجب ألا تستخدمي القطارنة التي تأتي مع نوع معين من خافضات الحرارة مع نوع آخر، لأن الجرعات قد تختلف من دواء لآخر حسب تركيز المادة المخفضة 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 الت怱ل 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 عاماً «الأسبرين» في حالة إصابتهم بالجدير المائي «العنقز» أو الأنفلونزا (أي أعراض نزلات البرد أو السعال أو التهاب الحلق). وتعتمد هذه التوصية على الدراسات العديدة التي تربط بين الأسبرين ومتلازمة «رأي» وهو مرض يشبه التهاب الدماغ الحاد.
- ادهنى بطن الطفل بالخل، فهو يساعد على انخفاض الحرارة بسرعة، أو أضييفه إلى ماء الكمادات... احضرى إسفنجه نظيفة وبللها بالماء المضاف إليه الخل وامسحي يديه ورجليه واتركيها تجف تلقائياً فهي ستمتص الحرارة.
- الكمادات عادة غير ضرورية لتخفيض درجة الحرارة. لا تقومي بعمل كمادات للطفل إلا إذا أعطي الدواء المخض للحرارة في البداية. قومي بعمل الكمادات على الفور في الحالات الطارئة فقط كضربة الشمس أو الهذيان الحمّي 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 عمر الطفل في الماء، لذا أجلسي الطفل في حوض مستوى الماء فيه حوالي بوصتين واستمرري 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 تتوقعني أن تتحفظ 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 ٣٩ م°، إلا أن هذا الارتفاع قلماً 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 مثلًا.. 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 كثيراً 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 للتتوتر

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 يعتقد أن مخ الطفل في هذه السن يكون غير كامل النمو وحساس لارتفاع 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 (٣٩-٣٨) درجة مئوية. حيث يصاب ببرعشة، 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 بحكة 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 الأربع بشكل متكرر وسريع، كما تخرج إفرازات من الفم، وترتفع العينين للأعلى، ويعيّب 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 سلبياً على الأمر.

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

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 اللعب يكون خلال هذه الفترة كثيراً ومسترسلأً في النزول.

- إذا تقىأ الطفل ساعديه في تنظيف فمه، وإذا كان هناك شخير أثناء التنفس فاسحبه فكه وذقنه للأمام.
- يجب أن نعمل على عدم السماح للطفل ببعض لسانه. ومن أجل ذلك، يمكن أن تضع أي شيء معقم 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 تقيد 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 طفليها، وتأخذه إلى الطبيب فوراً، كي يعطيه الأدوية الخاصة التي يمكن أن تجنبه الحرارة المرتفعة، وتساعد في شفائه، ويمكن إعطاءه خافضات الحرارة حال ملاحظة ارتفاع الحرارة.
وعلى العموم، يجب على الأم أن تحاول قدر المستطاع، أن لا تزيد درجة حرارة طفليها عن ٣٨.٥ درجة مئوية، ولأجل معرفة ذلك، ينصح أن

تحافظ الأم على وجود ميزان قياس درجة الحرارة «ترمومتر» 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. كالأضرار 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 مثلج.
- لأن الحمى قد تحدث بعد التطعيم الثلاثي البكتيري (الدفتيريا، السعال الديكي، الكزاز) فسارعي بإعطاء الطفل شراباً خافضاً للحرارة في عيادة الطبيب بعد تطعيمه واستمرى في ذلك لمدة 24 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 تخلط 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 لا إرادي خلال النوبة أو خروج البراز .

والأطباء يتعاملون مع التشنجات غير التقليدية بطرق أكثر قوة من غيرها، لأن 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 3 مرات.
- حدوث تشنجات دون وجود ارتفاع في درجة الحرارة.
- في حالة التشنجات الغير بسيطة (تكرر 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 ترك مضاعفات خطيرة به، وتأثير 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 نهائيا.

- 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 ٤-٢%. وهذا يعني 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 البكتيريا السببية «العقدية Streptococcus»، يصيب الكبار والصغار، يُؤدي أن أكثر الحالات تصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٣-٨ سنوات. وتكثر الإصابة بالمرض في فصل الشتاء والربيع. وسميت بهذا الاسم لأن لون الطفح الجلدي المرافق للمرض يكون (قرمزياً).

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 بميکروب المرض كالفوط والمناديل واللعاب.

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

٤. اللبن: قد تنتقل العدوى عن طريق الطعام أو الماء أو اللبن الملوث باميکروب السببي، ويلعب الحلابون الحاملون للميکروب دوراً خطيراً في حدوث العدوى عن طريق تلوثهم اللبن أثناء عملية الحليب، 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 الدفتيريا بيد أنه لا يمكن إزالته بسهولة وإذا أزيل فإنه ينزف دماً). كما تتضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة.

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

ويتميز الطفح بغازارته 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، ويبداً 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 تعيّر لسان الطفل، ففي البداية يغطي اللسان طبقة بيضاء تبرز من خلالها حلمات اللسان الحمراء، فيشبه بذلك ثمرة (التوت). بعد ذلك تسقط هذه الطبقة البيضاء تاركة اللسان أحمر اللون مع بروز حلماته الحمراء، فيشبه بذلك ثمرة (الفراولة).

تتسبب البكتيريا السببية في هذا المرض من خلال إفرازها لبعض المواد السمية أثنتان نموها في الحلق أو نادراً أثنتان 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 السبكي من مكان تمركزه بالحلق إلى أعضاء الجسم المختلفة سواءً 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.

وثرثمة 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، و يتميز 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 ٢.٥% من مجموع الحالات التي لم تعالج، حيث تبدو المفاصل الكبيرة متورمة وحمراء ومؤلمة عند الحركة.

والجدير بالذكر أن كل هذه المضاعفات سواءً 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 الذكر، وذلك بواسطة الطبيب.
- ينصح بالتأكد من اختفاء «الميكروب السبكي» تماماً عند المريض بعد أخذ العلاج اللازم عن طريق الكشف المعملي لمسحة من حلقه حتى لا ينقل العدوى إلى الآخرين.

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

العلاج

- يجب المبادرة في علاج الحمى القرمزية بمجرد تشخيصها، تحت إشراف الطبيب المختص 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 «الإريثروميسين» أو ما يشير به الطبيب المعالج. فهذه الأدوية كفيلة بالقضاء على الميكروب السبكي ومنع حدوث مضاعفات بإذن الله تعالى.
- يقوم الطبيب كذلك بإعطاء الطفل المريض بعض الأدوية المساعدة لخفض درجة الحرارة وتحفيض 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 لتنغطية النقص الناتج عن ارتفاع الحرارة وحماية للكلى بالذات.

- تقييد 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 وجده، مع الحرص على تقليم 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 الكلى 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، وتخفيقاً لوطأة المعاناة منها، والأهم منع حصول مضاعفات منها على الكلى بالذات.

الحمى الوردية

هي عدوى فيروسية تصيب الأطفال. وتكون أكثر انتشارا 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 سريعا إلى ٣٩.٥ - ٤٠ درجة مئوية. وتظل مرتفعة لمدة ٣ - ٤

موسوعة الطفل

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 وردي اللون، ويبدأ في الظهور في اليوم الرابع مع انخفاض الحرارة إلى معدلها الطبيعي. ويبدأ في منطقة الصدر ثم ينتشر سريعاً ليشمل الأطراف والرقبة والوجه. ويكون غالباً أقل كثيراً في الوجه. ثم يختفي سريعاً خلال ٢٤ ساعة. لذلك يعتبر ظهور الطفح الجلدي علامة جيدة حيث أنه يشير أن كل الأعراض ستنتهي تماماً 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

نظراً 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 ١٥ - 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 بكتيريا فلا دور للمضادات الحيوية هنا. ويجب الانتباه إلى إعطاء الطفل المزيد من السوائل.

الرعاية المنزلية

صحة و عافية

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.

اتصلني 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 تأثرا

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 وترسيبيه في العظام والأسنان، وفي مداواة بعض الأمراض الجلدية.

لكن هناك من يبالغ في التعرض للأشعة 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 لحفظه 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 75%).

عندما تقفز حرارة الشخص نحو الأعلى إلى درجة أنها قد تصل إلى 42-43 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 الھلوسة 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 إسفنجه مغمورة 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، فهذا 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 أسباب.
- 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 عقاراً مهدئاً مثل الديازيبام Diazepam

- ينبغي العمل على تجاشي استخدام الأدوية المسكنة أو الخافضة للحرارة، كما يجب عدم استخدام الأدوية المضادة للكولين، مثل: «الأتروبيين» لأن هذه الأدوية تعمل على منع إفراز العرق.
- نقل المريض إلى أقرب مركز إسعافي، تفادياً لوقوع الاختلالات 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 يؤدى إلى نقص الأملاح النسبي بالجسم، وبالتالي يشعر المريض بمزيد من الهزال والضعف، لأن السوائل المفقودة من العرق تحتوى على كمية من الأملاح.
- اللجوء إلى الظل عندما تكون أشعة الشمس قوية. خاصة في وقت الذروة وقت ت العاًد 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.

موسوعة الطفل

- تناول أغذية غنية بمعدن السيلينيوم: (ثوم، بصل، ملفوف، قرنبيط، حبوب كاملة) وفيتامين «أ/A»: (جزر، مشمش، فواكه جافة، بقدونس)، وفيتامين «ه/E»: (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 ببعضها: 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 واللحمية
- الحصبة ... جرعة من اللقاح تكفي

موسوعة الطفل

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

التهاب اللوزتين واللحمية

يعتبر التهاب اللوزتين واللحمية من أكثر أمراض الأطفال انتشاراً، وتزداد في موسم الشتاء، وقد نجد إحداهم أو كلاهما لدى نفس الطفل.

«اللوزتان» هما جسم بيضاوي على جنبي مدخل الحلق، في بعض الأطفال يكون حجمهما صغيراً جداً، بحيث لا يمكن رؤيتها، وفي البعض الآخر يكون حجمهما كبيراً، بدون أن يكون ذلك غير طبيعي.

أما «اللحمية» فهي تجمع من الأنسجة تشبه عقد العنبر 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 غديين، وأحد أهم ما يُعرف حتى اليوم من وظائفهما هو أنهما تقومان بحجز البكتيريا والفيروسات حينما يصل أي من أنواعهما إلى الحق، 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 التهاب

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 تضخمها، لكن هناك علامات إضافية، منها:

اللوزتان تكونان أكثر احمرارا 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 الانفاس 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 تكرر 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 الشخير 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- هوأخذ عينة لمسحة غشاء اللوزتين بغية التعرف على نوع البكتيريا المسئولة 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: تأثير وظائف الكلى نتيجة التهابها، أو صمامات القلب، أو المفاصل، أو الجهاز العصبي المركزي، أو حتى الجلد، كأحد أعراض «الحمى الروماتزمية».

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

أما حينما تسبب أحد الفيروسات في التهاب اللوزتين، فإن الفيروسات ستأخذ وقتها حتى يتغلب الجسم عليها خلال أقل من أسبوع أو أكثر قليلاً، ولا يوجد دواء يمكن 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 المخفة للالتهابات وللألم. ويمكن تناول مضاد حيوي يصفه الطبيب لتجنب الإصابة الثانوية بالتهاب بكثيري.

الجراحة

الجراحة لإزالة التضخم المستمر في اللوزتين مع إزالة اللحمية (أو بدونها) كانت هي الطريقة المثلث 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، ويطلب فحص المريض لتبين ما إذا كان نتائج لتضخم اللوزات الأنفية، كما أن منظر الفم وهو مفتوح مدعاه 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 مؤقتا بدرجة تسبب صعوبة عند البلع، لدرجة أن بعض الأطفال يرفضون تناول الأطعمة الصلبة (الجامدة)، وإذا استمرت هذه المشكلة وكانت اللوزتان الحلقيتان متلامستين فينصح باستئصالها فورا.

- تضخم اللحمية مما يجعل التنفس غير مريح، أو يؤثر على الكلام، أو يؤثر على نمو عظام الوجه والفكين، وفي هذه الحالة يستدعي الأمر إزالة اللحمية 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 لالتهاب سبع مرات أو أكثر خلال عام واحد. أو إذا أصيبت اللوزتين بالالتهاب خمس مرات أو أكثر في كل سنة من السنين الماضيتين. أو عندما تتعرض اللوزتين لالتهاب ثلث مرات أو أكثر في كل سنة من السنوات الثلاث الماضية.
- عندما يكون لدى الطفل تضخم في اللوزتين واللحمية (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 اللحمية 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 بانكماس 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 تصرف 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 مضغ الطعام أكثر كلما قل التصلب، وسوف يختفي الألم تدريجياً، لكن ينبغي تجنب الأطعمة المتبلة.
 - 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

صحة و عافية

من أشد الأمراض المعدية المعروفة ويکاد يصاب جميع الأطفال غير المحسنين بهذا المرض الذي يصيب الجهاز التنفسی في حالة تعرضهم للفيروس.

الحصبة مرض فيروسي حاد معد يسببه «فيروس الحصبة». و خلال الأسابيع القليلة الأولى من الإصابة بالحصبة، يطرأ خلل على الجهاز المناعي للطفل، ويمكن أن تصبح الإصابة العادمة بالبرد أو الإسهال مرضًا يهدد الحياة في البلدان النامية التي تقل أو تمتلك فيها إمكانيات حصول الأطفال على العلاج الطبي. وأول من عرف هذا المرض وميشه 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 ٤-٧ 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 – أيضاً – بالاتصال المباشر وغير المباشر عن طريق الأشياء الملوثة. ولا يصبح المرض معدياً بعد زوال الطفح الذي يستغرق عادة سبعة أيام. وبعد الشفاء من الحصبة يكتسب الشخص مناعة مدى الحياة.

الأعراض

- أحمرار 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 بكماله خلال ثلاثة أيام ... يستمر الطفح عادة لمدة سبعة أيام، إلا أن الطفل يبدأ عادة في التحسن كثيراً 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 «كوبالك»... وتعتبر العلامة الواسعة للحصبة الواضحة وتستمر لمدة ٢ - ٣ أيام، وهي بقع رمادية بيضاء صغيرة كحبات الرمل مع حالة حمراء خفيفة حولها، وقد تكون نزفية أحياناً، تنتشر في الغطاء المخاطي للفم وتظهر على القسم المتوسط للشفة السفلية أو على الحنك،

تحتفي 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 نقل أعمارهم عن أربع سنوات، وشراب السعال للأطفال الذين تزيد أعمارهم على أربع سنوات. إذا كان السعال يعيق النوم استخدمي 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 «الرهاق 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 يتماثل للشفاء أو لمدة أسبوع من ظهور الطفح الجلدي.

لقاء 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 فيعطي المصل المحسن.

يستعمل المصل المحسن 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 العادبة 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 الحميرة» الذي يسبب الحصبة الألمانية يختلف تماماً عن الفيروس المسبب للحصبة العادبة، 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 يوماً وعادة تكون ١٨ يوماً، حيث لا تظهر الأعراض خلال تلك الفترة، ويكون المصاب معدياً 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 العاديه» والتي يكتسب الشخص بعد الإصابة منها مناعة طويلة الأمد.

الأعراض

- الطور الأولي ذو أعراض طفيفة، وأقصر مما في الحصبة العاديه، وقد يكون خفيفاً جداً لدرجة أن يمر دون الانتباه إليه. وتكون حوالي ثلثي الالتهابات تحت سريرية.
- العلامة الأكثر تميزاً 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. يتكون هذا الطفح من بقع وردية متميزة على الحنك الرخو، قد تندمج بعضها لتتشكل بقعة حمراء مزرقة وتمتد على الحلق.
- تكون ضخامة العقد اللمفاوية 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 الجزء. وخلال اليوم الثاني قد يأخذ الطفح مظهراً نقطياً خاصة على الجزء 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 العاديه 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 وتنتروح 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:

الصمم، 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.

عزيزي الأم

- إن كنت مصابه بالحصبة الألمانية قبل الحمل، فلا داع للقلق إطلاقا، فلديك مناعة دائمة ضد المرض، وسيكون لدى المولود مناعة تستمر لعدة شهور بعد الولادة.
- يمكن عمل اختبارات معملية لمعرفه 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، فلابد 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.

صحة وعافية

- خلال الشهر الأول للحمل تكون نسبة الإصابة بالتشوهات ٥٠%.
- خلال الشهر الثاني للحمل تكون نسبة الإصابة بالتشوهات ٢٠%.
- خلال الشهر الثالث للحمل تكون نسبة الإصابة بالتشوهات ٦%.
- بعد الشهر الثالث للحمل تكون نسبة الإصابة بالتشوهات ١%.
- لا يوجد علاج لمنع حدوث التشوهات الجنينية.
- حيث أن الحصبة الألمانية تستمر لأيام قليلة، فالطفل المصاب بطفح منذ أسبوع مثلاً، غالباً 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 شهراً من الولادة، ثم مرة أخرى من سن ٣ - ٦ سنوات (قبل سن المدرسة). ويفضل إعطاء لقاح الحصبة الألمانية للبنات في سن الثالثة عشر أو الربعة عشر.

وإذا حدثت إصابة فعالية 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 معدٍ 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. ويتميز تلك المنطقة رقة الطبقة المخاطية فيها وكونها عرضة للهواء الجاف ويعود لها في النهاية الأمامية للأنف، وقد يكون الرعاف عرضياً ولمرة واحدة، وقد يتكرر.

والرعاف من المشاكل الطبية التي تترواح 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 التنفسى 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 و يجعلها هشة، وعند أي لمسه غير متعددة للأنف تتهتك هذه البطانة، ومن ثم

يجري الدم من هذه الأنسجة الحساسة والتي يعزى 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 غالباً في الرعاف لكنه يجعل وقف النزف الدموي أمراً 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

صحة و عافية

لتغيرات هواء جاف. التهاب الجيوب الأنفية واللحمية 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 والمتقطع المتكرر من أشهر الأسباب، وقد تكون بعض الأدوية المضادة للالتهابات والمضادة للتجليط سببا في حدوث اضطرابات في عملية تجلط الدم التلقائي، من جهة أخرى ثمة عوامل مهيئة للنزف كالسكري والتوتر والقصور الكبدي، إضافة إلى عوامل هرمونية المترافق 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 المنخرتين 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 هادئا - خاصة الأطفال- ما أمكن ذلك، وبوضعية الجلوس مع ميلان الرأس نحو الأمام لمنع الدم من السير خلفا باتجاه البلعوم.
- إدخال قطنا قاسيا ملفوفا 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 إلا يتكلم، ولا يبلع، ولا يبصق، ولا يستنشق من الأنف حتى لا يزيل الطبقة المتاخرة على الجرح النازف.
- تجنب القيام بأي مجهود من شأنه أن يعيده النزف بعد توقفه لمدة تصل إلى 12 ساعة مثل تنظيف الأنف أو التمخرط.
- إذا كان النزيف شديداً، أو استمر أكثر من نصف ساعة رغم تطبيق العلاج الإسعافي السابق، فيجب إخلاء المصاب إلى المستشفى فوراً.
- يكون نقل الدم ضروريا عند المرضى الذين يعانون من الحالات الشديدة أو المتكررة من الرعاف، ويجبأخذ استشارة اخصاصي الأذن والأنف والحنجرة بشأنهم، وقد يكون ضرورياً في بعض حالات الرعاف الشديدة أو المتكررة إجراء دراسة لمشاكل تخثر الدم جنبا إلى جنب مع تنظير الأنف الداخلي وإجراء التصوير، وذلك لوضع التشخيص الدقيق.

صحة و عافية

- 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 داخلياً مثل المفاصل.
- قد يحتاج بعض المصابين بالر عاف المتكرر لعملية كي الأوعية الدموية النازفة.
- يمكن منع حالات الر عاف 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 اقتناه 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 أيضاً 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 اللا إرادي .. 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 تنفسى 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 يقربضعف مقارنة بالإإناث قبل البلوغ، أما بعد ذلك فان النسبة تكاد تكون متساوية.

ونادرا ما يستمر الربو مع الطفل عندما يكبر، فأكثر من ٥٠٪ من الأطفال المصابين يصبحون بصححة 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، مترافقه مع مظاهر التهابية مناعية، مما يؤدي إلى شعور الطفل بضيق النفس والسعال وزيادة الإفرازات القصبية.

الأسباب

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

موسوعة الطفل

نزلات البرد العادمة التي تصيب الطفل، فيلاحظ الأهل عادة أن الطفل يصاب بحالة من السعال والنهجة 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 الملوث، وغبار المنزل، وروائح العطور والأصباغ، والحيوانات المنزلية، مثل: القطط والكلاب وطيور الزينة.

وكذلك من العوامل المحرضة للربو غبار الطلع والعفن والفطور التي تشاهد على الألخشاب القديمة وعث الفراش والموكيت والستائر. وهذه المهييجات (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 واللهاث، وتختلف شدة المرض من طفل لآخر، فبعض الأطفال المصابين بالربو الخفيف يصابون بنوبات متباude، 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 طبيعيا. يبقى الطفل واعيا 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 جملًا قصيرة فقط. سعال وضيق نفس متوسط. قد يصبح لون الطفل شاحبا. يبقى الطفل واعيا وقدرا 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 شاحبا أو مزرقا. يصبح الطفل غير واعيا ويبدو عليه الإنهاك ويميل للنوم... يجب هنا الاتصال بالطبيب فورا أو مراجعة أقرب قسم إسعاف.

العلامات التي تدل على أن حالة الطفل تتجه نحو الأسوأ: ازدياد السعال واللهاش. عدم تحسن حالة الطفل رغم إعطائه أدويته المعتادة **علامات عدم السيطرة على المرض عند الطفل:** زيارة الطبيب بفواصل قريبة. قبول الطفل بالمستشفى أو العناية المركزية. استمرار أعراض المرض رغم إعطاء العلاج وخاصة ليلا.

العلاج

- حجر الأساس في العلاج هو الوقاية من مسببات المرض، فعلى الأهل تجنب العوامل المحرضة 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 «البخار» 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، وينبض بالجهة الأخرى منها بخاخة الدواء، حيث يقوم الأهل بضغط البخار بخة واحدة، ويخرن الدواء في الأسطوانة والقناع، ويقوم الطفل باستنشاق الدواء خلال ثوان عددة.
- العلاج المناعي يتم بحقن جرعات ضئيلة محددة من المادة المؤرجدة التي ثبت أنها تحدث الحساسية للمرضى تحت الجلد، وبفواصل زمنية

ثابتة و لفترات طويلة قد تستمر لسنوات عدة، كعلاج قد يكون مفيدة للعديد من الأمراض التحسسية والربو.

ويعتمد العلاج في الأساس على بناء مستويات عالية التركيز من الأجسام المناعي (IgE) المضادة للأجسام المؤرجدة، 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 لتحريض نوبة جديدة من السعال، وهنا وفي حال تشخيص هذا النوع من الربو والذي يسمى «الربو المثار بالجهود» 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، ويطلب الكثير من الصبر والأنة 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 مثار للسخرية والتقدير بينهم. كما تسبب له شعوراً بالنقص وقدان 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 للثأر من نفسه، وتعويض النقص الحاصل في

صحة و عافية

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

تصل نسبة حدوث التبول اللاارادي 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 اللاارادي ليلا فقط، أو ليلا ونهارا، وعادة يكون أقل شيوعا.

أسباب التبول اللاارادي

التبول اللاارادي مشكلة نفسية قبل أن تكون مشكلة عضوية (أسباب عضوية بنسبة ٢-١%， وأسباب نفسية بنسبة ٩٨%). يشترك فيها طرفان.

«الطرف الأول»: والد شديد أو أم شديدة أو الاثنان معاً، والاهتمام الزائد بطفلهم، وإن ترجموا هذا الاهتمام فيكون بصورة توبیخ وتقریب! «الطرف الثاني»: طفل يصييبه هذا التوبیخ 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 كبرى في الليل.
- انقسام الفقرات القطنية بالعمود الفقري، أو التهاب الحبل الشوكي، (وجود عيب خلقي في عمود الطفل الفقري، وهو ما ينتج عنه تلف بالأعصاب، مما يسبب التبول اللاإرادى).
- 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 اللاإرادى، لهم آباء أو أمهات كانوا مصابين بذلك عند الصغر.
- دراسات أخرى أظهرت وجود نقص في الهرمون المانع لإدرار البول Anti Diurtic Hormone في فتره 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 بالبول.
- وجود دورة المياه خارج المنزل أو في دور أسفل، فلا يتشجع الطفل على الانتقال إليها في الليالي الباردة شتاءً، فتبدأ معه عادة التبول اللاإرادي، ومتى 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

- التعويذ المبكر للطفل على دخول «الحمام»، واستخدامه استخداماً صحيحاً. فمع وجود الحفاضات السهلة، تقاعست الأمهات عن تدريب الطفل في سن مبكرة على دخول الحمامات.
- عدم تأنيبه والسخرية منه، إذ أن هذا أمراً ليس في مقدوره، فالأولى أن تكون عوناً له لا حرباً عليه.
- تعويذ 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 تحذّث 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 التنبية 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 الاحفاظ بكميات كبيرة من البول.
- تقديم العشاء للطفل مبكراً، ومنع تناول السوائل مساء (قبل ٣-٢ ساعات من النوم)، خاصة السوائل التي تحتوي على مادة الكافيين المدرّة للبول، مع ملاحظة عدم ترك الطفل عطشان، وتوفير الغذاء الصحي الخالي من التوابل الحارة أو السكريات أو المواليح.
- 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 وإضاعتها. وأن تكون دورة المياه قريبة من غرفة نوم الطفل، ويجب أن لا تكون هذه العملية مربكة بالنسبة للطفل بحيث يراها واجباً ثقيلاً، 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 أيضاً إعطاء الطفل بعض العقاقير لتخدير أعصاب المثانة للتحكم فيها، أو للتخفيف من عمق نوم الطفل، وهذا طبعاً بمشورة الطبيب.

الوسواس القهري ... لاحظ ابنك جيداً

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 أيضاً 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 ٣-٢٪، ومعدل أعمار ظهور هذا المرض من ٢٠-٢٥ سنة، وتظهر الأعراض في ٥٠٪ منهم في فترة الطفولة والمرأة.

أسباب مجهرة

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 الموصولة 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: «الأدرينيالين أو الابينيفرین» والتي تشير البحوث إلى أن اضطراب نظامها له علاقة بنشوء أعراض الوسواس القهري.

٣. الصور الإشعاعية للدماغ (المقطعيه 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 «ستربتوكوكائ من المجموعة الأولى Group A streptococcal infection» حيث يرى بعض العلماء أن الإصابة بالستربتوكوكائ 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 قهريّة، وقد يكون على هيئة أفكار أو أفعال متكررة أو الاثنين معاً.

ومن هذه الأفكار التي تبعث في نفس الطفل القلق ولا يستطيع التخلص

منها:

- أفكار تتعلق بالتلوث والجرائم، 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 التمايز 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 معاً.

أما الأفعال القهريّة فهي أفعال متكررة يقوم بها الطفل حتى يخفف

بها القلق والشك مثل:

غسل متكرر لليد أو استحمام متكرر أيضاً، 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 ومجففات الغاز. أفعال لها علاقة بلمس الأشياء بطريقة أو عدد

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

وقد تكون الأفكار والأفعال متلازمة مثل الأفكار المتعلقة بالتلوث والجرائم، يصاحبها أفعال مثل تكرار عملية الغسل. أفكار التشکك بصحة الوضوء أو الصلاة يصاحبها تكرار الوضوء والصلاحة عدة مرات. وقد يكون الوسواس القهري مصاحباً لأمراض نفسية كثيرة مثل: الاكتئاب والقلق اللذان قد يسبقاً أو يلياً الوسواس. أيضاً 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 أمراً لا بد منه، وهذه التصرفات قد تحدث من الطفل ولا ينتبه إليها الأهل أو يفهمونها خطأً ويعاقبونه لأنه لا يستطيع التوقف عنها، ومن المهم بالطبع أن يمثل التصرف تغيراً 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 الممحاة وظهور ثقوب في

الكراريس نتيجة لذلك. الإطالة المبالغ فيها في الوضوء 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 «التعریض ومنع الاستجابة» بمعنى يوضع الطفل المريض في موقف يثير وساوسه ومنعه وتشجيعه على عدم الاستجابة لرغبته. هناك أيضاً أسلوب «التعریض التدريجي» وذلك بتقديم ما يثير الوساوس لدى المريض بشكل تدريجي. هناك أيضاً أسلوب «وقف الأفكار الوسواسية» وهناك أخيراً أسلوب «العلاج بالتفكير والتنفير».

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

موسوعة الطفل

الظروف المحيطة به والتي تثير الوساوس لديه. والتشجيع الدائم على المتابرة 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 الوساوس 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

- الوساوس القهري عند الأطفال د. رابية إبراهيم حكيم
- كيف تتعامل الأسرة مع المريض بالوسواس القهري د. وائل أبو هندي

المعاناة الكبدية

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

موسوعة الطفل

الالتهاب الكبدي الوبائي (أ) ... ليس خطيرا

الالتهاب الكبدي عند الأطفال يسببه أنواع كثيرة من الفيروسات أهمها الفيروس (أ) و (ب) و (ج/C)، 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 معِدٌ 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 عاملًا 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 ٣٠ - ٢٥ 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).

صحة و عافية

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 انتكasaة مرضية عند ٢٠٪ من الحالات، وهذه الانتكasaة تضعف المريض لمدة ٥ أشهر تقريبا.

طرق العلاج

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

أخذ قسط من الراحة. استخدام المسكنات مثل «باراسيتامول» لتخفييف 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 الازمة لمنع إصابة الآخرين وخاصة من هم حوله، وذلك بعدم مشاركتهم في الأكل والشرب، وكذلك في أغراضه الشخصية، كما يجب عليه الاهتمام بالنظافة وغسل

موسوعة الطفل

الأيدي بالماء والصابون عدة مرات يومياً، 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 لآخرين 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 جيداً وإضافة الكلورين لماء الشرب أو غليه جيداً 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 تقريباً.

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 تتوى السفر إلى بلد ينتشر فيه المرض، فإنه بالإمكان تجنب الإصابة بإتباع التالي:

- غسل اليدين جيداً قبل الأكل. على ماء الشرب أو شراء مياه صحية.
- عدم تناول طعام نبيء (غير مطهي) كالاصداف والقواقع البحرية والسلطات والفاوكة التي تؤكل بدون تقشير. تجنب المشروبات التي تباع في الشوارع.
- لبس قفازات عند التغيير لطفل أو معاق يتوقع فيه ملامسة فضلاته.

الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب/B)

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 تقريباً، يموت ٥٩٠٠ إنسان سنوياً 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 ١٠-٥% لا تستطيع أجسامهم التخلص منه، فيصبحون حاملين له، وقد يتتطور المرض عند نسبة قليلة منهم إلى: تليف بالكبد، سرطان الكبد، فشل كبد، أو الموت.

بالإضافة لذلك يتطور المرض عند ١٠% من المصابين تقريباً ليصبح مزمناً ويصبح الشخص حاملاً لهذا الفيروس وقدر على نشر المرض إلى الآخرين.. لحسن الحظ، من الممكن منع الإصابة بهذا الفيروس بأخذ التطعيم الواقي منه وباتباع طرق الوقاية.

أعراض الإصابة

بعد الإصابة بالفيروس بـ ٦٠ - ٢٠ يوم تبدأ الأعراض بالظهور. ولكن تظهر الأعراض فقط في ٥٠٪ من المصابين بالبالغين، أما بالنسبة للرضع والأطفال فنسبة ظهور الأعراض تكون في الغالب أقل. بعض الناس يصبحون مرضى جداً 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 والسبaghetti.

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 الالتهاب الكبدي (ب) في الدم وسوائل الجسم الأخرى مثل: (السائل المنوي - الإفرازات المهبلية - حليب الأم - الدموع - اللعاب). وتنتمي 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 جرعات التطعيمية.
- ارتداء القفازات عند لمسك أو تنظيفك لأي دم. في حالة عدم توفر قفازات واقية ينصح عند تنظيف منطقة بها دم لشخص آخر استخدام قطعة من القماش وكثيراً من الماء بعد التأكد من أنه لا يوجد جروح في الأيدي.
- تجنب الاستعمال المشترك لأدوات الحلاقة (مثلا: 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 ممضوغاً 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: المamacare. القبلات العادية التي لا تحمل لعابا. 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 بخلص 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 إس. Anti-HBs) هذا يعني أن المريض قد شفي من هذا المرض ولن يعود إليه مرة أخرى وليس حاملاً للفيروس، أي لن ينقل الفيروس لآخرين.

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

صحة و عافية

الفيروسي (ب) لا يستطيعون التخلص من هذا الفيروس، ويصبحون بذلك مصابين و/أو حاملين لهذا الفيروس، أي بإمكانهم نقل الفيروس إلى 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 حقيقة 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 عادةً عند الأشخاص الذين أصبح لديهم تليف كبدي.

منعًا من انتقال هذا الفيروس بواسطة حامل الفيروس يجب عليه أن

لا:

يتبرع بالدم أو البلازما أو أي من أعضاءه للآخرين، أو أن يشاركم 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 بفيروس إصابة مزمنة، أي لم يستطع 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 احتلال المخ والغيبوبة الكبدية. قابلية أكبر لظهور أورام الكبد.

هل يوجد علاج لالتهاب الكبد 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 Lamividine.

ولا تزال الأبحاث مستمرة لإيجاد أدوية أخرى ذات فاعلية كبيرة وأقل مساعفات. وتم الآن اعتماد العقارات الجديدة المشتقة المطورة للإنترفيرون، وهي بيج-إنترفيرون peginterferon alfa و النتائج 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%. ^(١)

الالتهاب الكبدي الفيروسي (ج/٣) ... 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 العامة، 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 الفيروسية وأورام وزراعة الكبد واللثاءوسيا والتليف ومضاعفاته، والغذاء المناسب لمريض 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 الورشم.
- حدثوا الولادة لأمهات مصابات بالمرض: نسبة وجود الفيروس في هذه الحالات ما بين ٥ - ٦% في حالة وجود الفيروس في دم الأم ساعة الولادة. وليس 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 الالتهاب الكبدي (A) ففيروس الالتهاب الكبدي (C) لا يتم انتقاله عن طريق الطعام أو الماء أو البراز. كما أن فيروس الالتهاب الكبدي (C) غير معد بصورة كبيرة بين أفراد الأسرة.
- **أعراض المرض**
- **الالتهاب الكبدي (C) الحاد:** فترة الحضانة للمرض حوالي ٥٠ يوماً. 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 مزمناً.
- **الالتهاب الكبدي (C) المزمن:** طبقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن ٧٠-٨٠% من المرضى المصابين بالالتهاب الحاد يتتطورون إلى التهاب الكبد المزمن. ومنهم حوالي ٢٠% يصابون بتليف كبدي، 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 الكبدي المزمن والتليف الكبدي ما بين ٣٠ - ٢٠ عاماً. علماً بأن المرضى الذين يصابوا بالمرض في عمر كبير يكونوا عرضة

لتطور المرض بشكل سريع، بينما التطور يكون أبطأ في المرضى الأصغر سنا.

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 والمسمي (بيج-إنترفيرون) رون

ويعطى مرة واحدة أسبوعيا. مع دواء (ريباافيرين ribavirin) عن طريق الفم لمدة ٦ - ١٢ شهرا. نسبة الشفاء التام من المرض باستخدام هذا العقار قد تصل إلى ٣٠ % تقريباً من الحالات.

ولهذا العلاج آثار جانبية متعددة إلى حد كبير للمريض، تكون في قمتها بعد تناول أول جرعة، وتخف تدريجياً مع العلاج.. تتضمن هذه الآثار الجانبية: الإرهاق، وألم 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 تجنب 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 حالية 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 للأدوات 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

صحة و عافية

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

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

جديري الماء ... أكثر الأمراض الفيروسية شيوعاً

جديري الماء «العنقر 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..) وينتشر بظهور طفح جلدي مميز، لا تثبت 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. تترواح بين ١٢-٢١ يوماً ومتوسط فترة العدوى ١٧ يوماً. ولذلك يمكن أن يأخذ الطفل العدوى ثم تظهر عليه الأعراض بعد فترة ٣ - ٢ 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 جدرى الماء في ثلاثة مراحل.

أولاً حبوب حمراء اللون تتحول إلى حويصلات مملوئة 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 ٦-٥ 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 جدري الماء أي آثار دائمة إلا إذا التهبت التقرحات بشدة أو قام الطفل بإزالة القشور بشكل متكرر، بينما قد يترك جدري 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 جدري الماء من قبل أو لم يتلقوا اللقاح.

- البالغون. النساء الحوامل. الأطفال من متذمّن 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 جدير الماء تظهر في صورة التهاب بكثير على الجلد، ولكن يمكن أن يؤدي أيضاً إلى التهاب رئوي حاد أو نادراً إلى التهاب الدماغ، وكل الأمرين يمكن أن يشكل خطورة على حياة المريض.

المناعة

٩٥-٨٥ % من البالغين لديهم مناعة وذلك نتيجة لعرضهم 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 جداً، وتسمى بالحزام الناري.

العلاجات والأدوية

▪ جدير الماء لا يحتاج عادةً 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 ثلاثة إلى أربع ساعات في الأيام القليلة الأولى من المرض... إن الاستحمام لا يسبب انتشار جدير الماء. يمكن وضع غسول «الكالامائين» على الموضع الأكثر حكة بعد الاستحمام، كما يمكن

تدعيلك مواضع الحكة بمربعات الثلج لمدة عشر دقائق. إذا ازدادت حدة الحكة أو أعاقت نوم الطفل فيمكن أن تعطيه دواء مضاد للهستامين.

- علاج البثور والنقرحات الرطبة بكمادات «برمنجات البوتاسيوم» المخفة 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 بالمحاليل المطهرة أو بسائل ملحي أربع مرات يومياً، كما يمكن وضع مخدر موضعي خفيف «الزيلوكين» على تقرحات الفم والمناطق التاليسية كل ٣-٢ ساعات لتخفيض الألم.
- يجب تقليم أظفار الطفل لمنع القرorch من أن تلتهب بفعل البكتيريا. يجب أيضاً غسل يديه بصابون مضاد للبكتيريا باستمرار أثناء النهار. أما الأطفال الصغار الذين يقومون بالحراك بشدة فيمكنك أن تغطي أيديهم بقفازات قطنية.
- إذا كان الطفل في المجموعة عالية الخطورة، قد تقييد بعض المضادات الفيروسية مثل Zovirax أو acyclovir ، وقد يحتاج المريض بعض الأدوية في الوريد مثل الجلوبولين المناعي (IGIV) ... هذه الأدوية قد تقلل من شدة المرض خاصة عندما تعطى في غضون ٤-٢ ساعة بعد ظهور الطفح، وفي بعض الحالات قد يوصى

للقاح 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 للحالة من ظهور «متلازمة راي». من المهم أيضاً تجنب وضع بودرة التلك خلال المرض، وعدم استعمال الأغطية الصوفية. أو إعطاء الكورتيزون لأنّه 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 لحوالي 90% 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 12 سنة). أو تطعيم مرتين للأطفال (فوق 12 سنة) بين الجرعة الأولى والثانية أربعة أسابيع.

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

موسوعة الطفل

للمناعة). الأطفال الذين لديهم حساسية للجیلاتین 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 الشوكي للنخاع الشوكي وعقد الأعصاب القحفية، ثم تنتقل نحو الجلد على مسیر عصب معین. ويتسم المرض عموما بوجود ألم شديد لذا يسمى بـ «الحزام الناري» حيث يأخذ جزء محدد من الجلد (تبعا للعصب المصايب) وكأنه حزام من نار يفصل هذا الجزء الشديد الألم والاحمرار عن باقي الجسم، لأنه يصيب غالبا العصب الحسي وليس العصب الحركي الذي يقوم بتحريك الأعضاء. من أشهر أسماء المرض: (الحلا النطاقي)، (داء المنطقة)، (الهربس العصبي)، (الهربس زوستر 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 بالجدير المائي سابقاً يمكن أن يصابوا بالحزام الناري مستقبلاً.

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 بالعنق 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 المما شدداً خصوصاً في المناطق ذات الحساسية العصبية والمتقرعة من العمود الفقري. قد يكون الألم في منطقة بعينها وقد يمتد لمناطق أخرى، وقد يترافق مع شعور المريض بالصداع والحمى، علماً بأنه ربما يكون المرض غير مؤلم خصوصاً 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 (مما تشبه لبثور العنقز لكن عددها أكبر ومجتمعة)، لونها أحمر وردي، وتحتوي على سائل رائق. لا تثبت هذه الحويصلات بأن تفتح خلال عدة أيام وتتجف وتغطى بقشرة سمرة اللون تسقط خلال أيام تاركة وراءها ندبة

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

والشكل الأكثر شيوعاً هو الإصابة في منطقة الصدر والظهر ثم الورك والوجه والذراع والساقي. 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 المعقّدة للمرض يتم الشفاء خلال فترة ٢ - ٣ أسابيع بالنسبة للأطفال والبالغين، ومن ٣ - ٤ أسابيع بالنسبة لكتاب السن من المرضى.

يكون الطفح الجلدي الناتج عن المرض أعمق بالنسبة لكتاب السن، وخاصة الذين لديهم نقص في التغذية، ويختلف 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، وتأثير 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 اللمس، 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 الجدري 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 بالجدري 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.

صحة وعافية

- 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 مبكراً يخفف الألم ويقلل من الأعراض، وكلما تأخر العلاج كلما قلت فعاليته. علماً بأن للراحة والمسكנות تأثيراً كبيراً 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 لالتهابات الثانوية. وقد يوصف «الكورتيزون» في بعض الأحيان لدى الحالات الشديدة.

أما المسكנות فتعطى لتهيئة الألم. كما يساعد أيضاً على تهيئة الألم عمل كمادات باردة على منطقة الجلد المصابة.

ومن أشهر المطهرات الموضعية المستخدمة، الكحول بتركيز ٧٠٪، حيث يجب تطهير الجلد المصاب. ويجب التنبية 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 أعطاء 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 ينتهي 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.

صحة وعافية

وتتوارد 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 فتحتها على سطح الجلد «مسام الجلد» ومن خلال هذه البصيلة تستطيع الغدة الدهنية إيصال 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 المتتساقطة والدهن إلى داخل أنسجة الجلد مسببة الاحمرار والتورم والصدف. 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 بالاكتئاب. 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، وترتاكم المادة الدهنية (الرُّهم *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 تقرنه. وعادة فإن الخلايا الميتة داخل الجريب تخرج تدريجياً وتقذف إلى السطح الخارجي، وعند اختلاطها بالمادة الدهنية «الزهم» فإنها تسد الجريب.

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

حب الشباب. (Comedones) أو الرؤوس السوداء التي لا تلتهب. والآفات التي تلتهب و تعرف 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 و شدته. ولا يوجد حتى الآن دلالات كافية عن نوع محدد من الجينات يسبب هذه العدوى. وعلى هذا فإذا كان الأبوين أو الأخ أو الأخت الأكبر عمرًا 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 اللائي يعانيين 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 يصبن بزيادة حالة حب الشباب نتيجة للتقلبات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية والحمل والضغط النفسي.

العلاج

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

- 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

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

▪ تجنب دعك البثور بشدة أو تفشيرها.

▪ عدم استخدام المكياج أو مستحضرات التجميل بالنسبة للفتيات وبخاصة الدهنية منها.

▪ **العلاج الموضعي للحالات الخفيفة:**

١- بنزويل بيروكسайд 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 ممكّن أن تسبّب 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 إيروثروميسين Erythromycin ١.٥% و كلنداميسين ١% Clindamycin، وتوجد مستحضرات من المضادات الحيوية مخلوطة مع بنزويل بيروكسайд لفاعلية أكبر مثل: بنزاميسين Benzamycin مركب من إيروثروميسين ٣% مع بنزويل بيروكسайд ٥%.

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

٤- مستحضرات موضعية أخرى، مثل حمض الأزيليك Azelaic acid الذي أثبتت 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، ودوкси سيكلين Doxycycline. والشيء الذي يقلق الأطباء هو تكوين البكتيريا مقاومة ضد هذه المضادات.

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

آثاره الجانبية تشمل: جفاف الجلد والعين والشفاوة. 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 الذكورية، 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 المفاهيم خاطئة:

• **قلة النظافة السبب في حب الشباب:** فإذا كنت ممن يؤمنون بهذه الخرافة وقمت بغسل البشرة بشدة وانتظام، فإنك ستجعل حب الشباب أسوأ. فالسبب لحب الشباب ليس الوسخ أو زيت سطح البشرة، والتنظيف بواسطة الفرك الشديد يؤدي إلى إزعاج الجلد و يجعل حب الشباب أسوأ، وأفضل الطرق للوصول إلى النظافة المطلوبة هو غسل الوجه مرتين يومياً بصابون ناعم، والتنشف 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. وبمعنى آخر فإن أنواع من الطعام لا تسبب ظهور حب الشباب، مثل: الشيكولاتة، 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 إيجابية، 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 يجعلهم 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 و عافية

صحة الفم والأسنان

- شخير الأطفال .. الأسباب والعلاج
- رائحة الفم الكريهة عند الأطفال
- أسنان طفالك ... 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 و اكمال نضجه البدني

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

دراسات وتحذيرات

ففقد 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 طفلاً، رأوا أنهم أعمارهم بين ٤-١٤ 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 مفرطين في الحركة مقارنة مع ١٢% من الذين لم يشخروا.

وقال الخبراء في جامعة «متشيغان الأمريكية»: 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.

وبحسب رأي الباحثين، فإن هذه النتائج تقترح أن الشخير أو المشكلات النفسية 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 شرائينهم أكثر صلابةً من شرائين 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 «الماني» 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 المشخيرين، أو حصلوا على أقل الدرجات.

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

يتسبب في إعاقة عملية التنفس، وهو الأمر الذي يؤدي وبالتالي إلى تقليل كمية الأوكسجين التي تدخل إلى الرئتين ويستخدمها الجسم لإمداد وظائفه الحيوية بالطاقة اللازمة، وهذا 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، ويقاد 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 لزالت 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، ويشفي بعدها الطفل تماما.

ومن الأسباب الهامة لشخير الأطفال -أيضا-: الحساسية المزمنة بالأنف، التي أصبحت من المشاكل التي زاد انتشارها وكثرت متابعيها، فعندما تصيب الحساسية الأنف تسبب تورما وانتفاخا في جميع الأنسجة الأنفية، وهذا 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 معقداً عندما يصاب الطفل الصغير بالحالتين في وقت واحد، حساسية الأنف والغديات.

أيضاً 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 وبأمان، ويمكن أحياناً 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

الطبيعي أن يتمتع حديثي الولادة برائحة نفس جميلة، إذ أنهم لا أسنان لديهم تراكم 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 سنا، 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 الحير المتران على الأسنان، وهو تلك الرواسب التي تشبه الجبس حول الأسنان ذات اللون الأصفر المائل للسواد، وتكون مليئة بالبكتيريا، والتي تجد في مثل هذه التربات 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

لبقاء 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 تجتمع 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 طلاق، 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 نتيجة الشعب الهوائية ليونتها، وتمتلئ بالسوائل فتبقى في حالة ركود، لتبعد 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 يومياً، 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 جدياً لمعالجة أي التهابات بإشراف الطبيب المختص.

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

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

أسنان طفلك ... الطريق لابتسامة مشرقة

بالرغم من أن أسنان الأطفال اللبنية سوف تسقط وتتموّل 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 - خصوصاً إذا كان الأكل يحتوي على السكريات - وينتج عنه أحماض تذيب طبقة الأسنان الخارجية الصلبة «المينا»، وهذا التحلل هو الخطوة الأولى في تسوس الأسنان.

وفي المرحلة الثانية، تبدأ البكتيريا بالتلغلل في الجزء العضوي من السن وتقوم بأتلاقه، حيث يظهر تسوس الأسنان على شكل نخر صغير يستمر في التغلل 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 ولا صفة 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 يومياً على الأقل، وكذلك استخدام الخيط السني مرة واحدة على الأقل يومياً، 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، وملتصقة 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 المثثرون 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 تترافق بقايا الطعام حول أجهزة التقويم، وتزداد لديهم فرص الإصابة بتسوس الأسنان.

موسوعة الطفل

- الأطفال الذين يتناولون أدوية وعلاجات محلية لفترة طويلة بسبب أمراض مزمنة. خاصة مرضى الصدر ... فلقد كشفت نتائج دراسة حديثة أن أدوية السعال أو الكحة قد تمثل خطرا 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 جدا

- تقع مسؤولية العناية بأسنان الطفل على عاتق الوالدين بشكل رئيسي، ويعتبر دور طبيب الأسنان دورا مكملا لدورهما.
- ضرورة محافظة الآباء على نظافة أسنانهم ابتداء، لأن عدم محافظة الآبوين - وخصوصاً الأمهات - على صحة الفم والأسنان لديهين، 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 وقدرة 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 اعنتت بنظافة أسنانها بشكل منتظم فإنها ستتلها على أهمية نظافة الفم والأسنان بطريقة غير مباشرة.

• على الأم أن تستخدم أساليب مرحة ومسلية للعناية بأسنان طفلها، فمثلا: تدعوه ليرش 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 ما قام بتقريش 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 اللعب الذي يفرز داخل الفم بكمية كبيرة أثناء تناول وجبة الطعام الرئيسية على غسل أو شطف جزئيات الطعام الصغيرة من الفم وبالتالي 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 تتناول مادة الفلورايد بكميات كبيرة لأنها تؤدي إلى خلل في عمل الخلايا المكونة لميناً الأسنان فيحدث نقص في تكالسها الأمر الذي يؤدي إلى ظهور تشوهات في شكل الأسنان الدائمة التي لا تزال في طور التشكيل، 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

صحة وعافية

استعمال أنواع معينة من الجيل ومحاليل مضمضة الفم والجوب والأقراص، والتي تحتوي على نسبة تركيز مناسبة لمادة الفلورايد.

واقي 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 للتسرُّع. حيث تحتوي هذه الأسطح على العديد من المنخفضات والأحاديد التي تشكل مكاناً مناسباً لتجمع بقايا الطعام والجراثيم، وغالباً ما يبدأ تسرُّع الأسنان من هذه المناطق.

وملاً هذه الأحاديد والمنخفضات بالحشوارات السادة اللاصقة يؤدي إلى عزل هذه المنخفضات ومنع تجمع بقايا الطعام والجراثيم، والمحافظة عليها نظيفة وبالتالي وقاية هذه المناطق من الإصابة بالتسرُّع.

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 لثبيته على سطح الضرس تحضير حفرة في هذه الأسطح.

نصائح وقائية لأسنان صحية

موسوعة الطفل

- 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، فتبرزغ الأسنان اللبنية محاطة بثلاثة 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 السندي فور ظهور أكثر من سن (لإزالة بقايا الطعام في الفراغ بين الأسنان).
- على الأمهات تفادي وضع السككاتة أو «اللهائية» في مواد فيها سكريات كالعسل والشوكولاتة وإعطائهما للرضيع قصد تهدئته لما تسببه السكريات من تسوس.
- من المهم مراقبة اللثة وحمايتها من الالتهابات والمicrobates بتنظيف فم الرضيع قبل نومه كما ذكرنا آنفا.

- ينصح بأخذ الطفل لزيارة طبيب الأسنان عندما يكمل طفلك عامه 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 جداً من هذه الزيارات لأنه يعتاد على طبيب الأسنان منذ الصغر، ويقل عامل الخوف والرهبة من طبيب الأسنان، وننصح بأهمية أخذ الطفل إلى «طبيب أسنان الأطفال» فهو مختص ومدرب على التعامل مع الأطفال.

- بالنسبة للأطفال هناك أمور متعلقة بالأسنان يجب أن تراقبها الأمهات منذ الصغر، فبمجرد ملاحظة التسوس يجب مراجعة الطبيب فوراً ولا تساهل 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 (دایانا 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. وحضرت من تنامي عادة الاعتماد على توفير الماء للطفل عبر استخدام المياه المعدنية المُعبأة في القوارير البلاستيكية، وذلك بدلًا من شرب الماء من الحنفيه. والمعلوم أن مياه الحنفيه 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 بعضها 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 احتكاك للأسنان وربما نزيف اللثة. «المتوسطة القوام» مقاسها ١٠ - ١٢، (الناعمة القوام): مقاسها ٧ - ٩

عموماً ينصح بعض الخبراء بالفرشاة الناعمة، لأن الفرشاة المعتدلة أو القاسية لا تنطف 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 ٠١ 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 مكاناً ملائماً لتكاثر البكتيريا، وهذا يعود لطبيعة الشعرة نفسها.

وينصح أطباء الأسنان أيضاً بمراعاة أن يكون رأس الفرشاة دائرياً وصغيراً ما يكفي لبلوغ عمق الفم بدون الاصطدام بعظام الفك. كما أن هذا يجعلها تتحرك بصورة أسهل داخل الفم وتصل إلى الفجوات التي تراكم 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. تأكيد من ملامسة 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 ٣-٢ أسنان في كل مرة.
 - ضع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية عموديا. حركها إلى أعلى وأسفل مستخدما نصفها الأمامي.
 - ثبت الفرشاة على السطح الطاحن للأضراس وحركها إلى الأمام والخلف بلطف.
- أحسن معجون أسنان هو المعجون الذي يحتوي على عنصر «الفلورايد»، وبنكهة تجعلكم تستمتعون باستعمال الفرشاة.... يراعى هذه الإرشادات عند اختيار المعجون الأمثل:
 - اختر المعجون المصنع من قبل شركة معروفة في هذا المجال، والمعترف 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 غالبا لا يكررون لذلك.
- اختر معجون الأسنان الذي تشعر طفلك بالرضا من مذاقه ورائحته عند استخدامه، وأكثر النكهات شيوعا 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 عال من مادة الصوديوم لورايل سولفيت (Lauryl Sulfate Sodium).
- يجب علينا مساعدة معجون الأسنان، بمعنى أن نحسن ونزيد من مفعوله، ودعونا لا ننخدع! فالإحساس الشديد بالانتعاش قد

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

• أعظم فوائد السواك «شجرة الأراك» ما نص عليه النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- في قوله: «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب»^(١). 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 يظهر اللثة والأسنان ويشفي جروحها الصغيرة ويعين نزف الدم منها.
- ٢- يوجد في السواك مادة لها علاقة بالخردل، 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 السنوي «الصناعي» من قبل مجمع معالجة الأسنان التابع لجمعية طب الأسنان الأمريكية، حيث يستعمل كمادة سنية وحيدة تقي من العضويات المجهرية التي تتراءك في الأسنان.

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

صحة وعافية

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

٥- لو نظر إلى السواك لوجد أنه يتكون كيميائياً من الألياف 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 والمعالجين التي نستعملها، فخيوط السواك مرنة وكثيرة تمكنه من التغلغل في ثنايا الأسنان، والسواك به مادة مطهرة ومواد قابضة تعالج صديد اللثة وتقتل بعضًا من ميكروباتها وسمومها.

• للاستفادة المثلث 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 تماماً التطبيق الموضعي للفلورايد على الأسنان، وبعد أن تبرز الألياف التي تشبه إلى حد كبير الفرشاة يصبح السواك جاهزاً 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 واثنتين 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 ينطف طرف السواك ويجفف ويوضع في غلاف نظيف خاص به، ويكرر استعمال السواك حتى إذا ضعف وتكللت أليافه يقطع هذا الجزء ويستعمل جزء آخر.

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

صحة وعافية

- 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 المثبتات الكيميائية لل بلاك، وتحافظ على صحة الفم، وتنع أمراض اللثة. ومن أشهرها غسولات «الكلور هيكسيدين» المتوفرة بتركيز ٢٠٪ ولكن من عيوبها اللون البني الذي يصبح الأسنان والخشوات 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.
- بعد استخدام خيط تنظيف الأسنان مهمًا. فهو بمثابة 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 ٣٠-٢٥ سم، ومن ثم اطو الخيط حول إصبعي يديك الأوسطين مع ترك ما يقارب ٥ سم منه للتنفس بها.

- امسك الخيط بحيث يكون مشدوداً بين إصبعيك الإبهام والسبابة ثم حركه بلطف ذهاباً وإياباً بين الأسنان.
- قم بعد ذلك بثني الخيط حول قاعدة كل سن، وتأكد من وصوله إلى حدود اللثة. وكن حريصاً على أن لا تطبق فككك أثناء عملية تنظيفك لأن ذلك قد يؤدي إلى قطع أو خدش أنسجة اللثة الرقيقة.
- عندما تتنقل لتنظيف منطقة أخرى بين أسنانك، عليك التأكد من تبديل الجزء المستعمل سابقاً من الخيط بآخر نظيف.
- عند الانتهاء من عملية التنظيف، استخدام الحركات ذاتها ذهاباً وإياباً لإخراج الخيط من بين الأسنان.
- حلقات اللسان هي بمثابة مأوى للبكتيريا تتكدس 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 فرشة الأسنان العاديّة.

أمراض اللثة ... إليك الحل

مرض اللثة يأتي غالبا نتيجة للبكتيريا التي تتكاثر في طبقة «البلاك» الموجودة على الأسنان، والبلاك عبارة عن طبقة عديمة اللون من مخلفات الغذاء تترافق 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 فإنها تتصلب وتنكلس، 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 تكون 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 فجح بين الأسنان واللثة. تباعد بين الأسنان. تغيير في إطار 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 جداً ونفاذة تظهر من فم المريض، ويحدث النزيف هنا تلقائياً أو عند اللمس الخفيف حيث تكون اللثة حساسة جداً لأقل لمسة، وهي وبالتالي تسبب ألمًا فظيعاً.

أما «البيوريا» فهي التهاب مزمن بأنسجة اللثة، وينتتج عن هذه «البيوريا» جيوب حول جذور الأسنان التي تصيبها، وترجع من هذه الجيوب مواد صديدية تجعل طعم الفم مرا، ويجد الشخص المما فظيعا 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 للمربيضة، 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 يستطع 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 مسؤولة عن الإصابة بالالتهابات في الشرايين، وعن تشكيل الجلطات الدموية.

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

عام - بعض 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 خلاه سكر الدم مرتفعا، لكن المرضى الذين يتلقون علاجات جيدة للثة والفم يستجيبون بشكل أفضل لعلاجات مرض السكري .

لصحة صفارك

• 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 (جـ/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 (جـ) فتشمل: الليمون، البرتقال، البروكلي، البطاطا.

• يجب الإقلال ما أمكن من تناول الأطعمة والحلويات اللزجة والسكريات التي تلتصق على الأسنان بسهولة، وتتفسخ بسرعة، وتساعد على تشكيل 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 يستفحـل 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 تترنـج نزفاً شديداً، لأن فرشاة الأسنان حينـئـذ تحدث تسلـخـات وجروحـات في اللثة بدلاً من أن تـعملـ التـدـلـيـكـ الـلـازـمـ إذا ما استـعملـتـ بـطـرـيقـةـ هـادـئـةـ بـطـيـئـةـ.
- هناك اعتقاد سائد بين البعض بأن وضع الأسبرين مباشرة على مكان الإصابة أو الالتهاب في اللثة يكون نافعاً ومفيداً 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.

صحة و عافية

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

صحة و عافية

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 سنياً من الألم والندم، لذا يجب أن ينتبه الآباء للأخطار المحتملة لكي يتمكنوا من توفير الحماية الالزمة لأطفالهم من الأشياء التي لا يستطيع الأطفال حماية أنفسهم منها حتى سن معينة. مع مراعاة أن الحد من غريزة الفضول لدى الطفل وحبه للاستكشاف بقولنا: «لا تفعل ذلك» أو «لا تلمس ذلك» وتكرار هذه الأوامر بشكل دائم قد لا يكون شيئاً صحيحاً لنمو الطفل البدني والعقلي.

لذلك فإن أفضل طريقة هي أن نحاول توقع كل ما يمكن أن يؤذى 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 دوماً الحذر، وحذر من قصر إجراءات السلامة على مجرد مراقبة الطفل عن قرب والاكتفاء بمتابعته بالنظر، لأن الأخطار التي تهدد

سلامة الطفل تتغير بتغيير عمره، فهو يكتشف ميداناً 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 القمامنة في حاويات مغلقة، ولا نترك أكياس النايلون الفارغة في المنزل تفاديًّا 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 توحى 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 علبها 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 لنجدتها بسهولة إذا ما احتجناها. ومن المهم أن لا نمزج الحبوب أبداً في نفس العلبة، وأن نبقي كل الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال في خزانة مقلفة إذا أمكن. وعليها أيضاً توفير أدوات إسعافات أولية، وحفظها في صندوق نظيف وجاف ومحكم الإغلاق، ووضعها حيث يسهل تناولها عند الطوارئ.

• الاحتفاظ بأرقام هواتف الإسعاف ومرافق 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 الأهل 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 بالصحون والأكواب القابلة للكسر، وأفران الغاز والأدوات الكهربائية التي باتت تحتل حيزاً لا يأس به في مطابخنا.

• لا تدع 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 فيؤديه، كما يمكن أن يحدث ما هو أسوأ من ذلك، ولا تقمي عزيزتي الأم بحمل طفلك أثناء تحضير الطعام خاصةً 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 بالقطع أو الفرم 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 أيضاً 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 تدعيني الطفل يغلق باب الحمام بالكامل بينما هو بالداخل، بل يكفي فقط مواربة الباب، كما يجب أن يكون باب الحمام من النوع الذي يمكن فتحه من الخارج حتى تتمكنين من فتحه إذا ما أغلق من الداخل.
- حافظي على جاف أرضية الحمام حتى لا ينزلق الأطفال.
- ضعي في البانيو وعلى أرضية الحمام الأرضيات المطاطية الواقية من الانزلاق، ويجب تزويدي البانيو بمساكن 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 ثوانٍ، فقد تكون هذه الثوانٍ كافية ليغرق الطفل في الماء، ويجب ألا يغرى الأم انقطاع الطفل عن البكاء أو عدم طلب الأشياء المختلفة باللعب بالماء، وإيقائه في الحمام وحده، لأن ضرورة صمت الطفل وراحة الأم قد يدفعها للاتنان معاً فيما بعد.

• راقبي درجة حرارة سخانات الماء بالمنزل، وتأكد من أنها بعيدة عن وصول الأطفال لها. ولا تدع الأطفال دون الخامسة يستخدمون حفنة 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 المدفأة الكهربائية المتنقلة إلى الحمام.

البيت صديق طفلك

صحة و عافية

- لا تتركي مع صغار الأطفال اللعب التي بها قطع صغيرة لتفادي بلعها، وكذلك الأزرار والدبابيس والعملات المعدنية الشائعة بلعها من الأطفال.
- علمي الأطفال أن يبتعدوا عن شاشات الأجهزة الضوئية «التليفزيون» 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 الهدفون.
- يجب استخدام حاجز للوقاية من نار المدفأة، 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 الشبابيك حتى لا يحاول الطفل تسلقها والوقوف على النوافذ، وكذلك عدم وضع كرسي في البلاكونات حتى لا يتسلق الطفل لمشاهدة الطريق.
- استخدمي أغطية 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 الأسلامك ووضعها بعيداً عن الطفل.

سلامة أطفالنا في المدارس

موسوعة الطفل

المدرسة كالمنزل بالنسبة للطفل، فهو يقضي معظم نهاره فيها، ولابد من توفير سبل الأمان والسلامة في المدرسة كما في البيت، وهذا يقتضي وجود طفاليات الحريق في المدرسة، وتعليم الأطفال على كيفية استخدامها، ويجب أن تكون الأبواب في المدارس سهلة الفتح وغير قابلة للانغلاق النهائي، وحرة 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 منتظمة ومدروسة، 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 تؤذني بسيجارتك

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 يتتنفسون 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 خطراً 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 تقريباً من الذين نشوا في بيئة صحية خالية من التدخين، وأظهرت الدراسة أيضاً أن الأطفال الذين تعرضوا للتدخين السلبي عدة مرات أسبوعياً، واجهوا خطراً أعلى بمرة ونصف للإصابة بسرطان الرئة مقابل مرتين عند من تعرضوا للدخان يومياً ولكن لساعات أقل.

ووجد الباحثون بعد متابعة أكثر من ٣٠٣ ألف شخص في أوروبا لم يدخنوا أبداً، أو توقفوا عن التدخين لعشر سنوات على الأقل، وسجل ١٢٣ ألفاً منهم تعرضاً سابقاً للتدخين السلبي تمت متابعتهم لمدة سبع سنوات. أن ٩٧ شخصاً من الذين تعرضوا للتدخين السلبي في طفولتهم ولم يدخنوا أبداً أصيروا بسرطان الرئة، وعاني 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 ١٩٧٧-١٩٩٨ م 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 ٥٥-٢٣٪ بالمقارنة مع أطفال غير المدخنين.

كما ثبت أيضًا أن أطفال المدخنين يصابون بالتهابات المجرى التنفسي ١٤-٢٥٪ أكثر من أطفال غير المدخنين. وبدت الصورة هنا بأفظع 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 المسئولة طبقاً لدراستها 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 تتضمن 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 نسباً 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 ما إذا 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 عدد كبير من الأطفال في سن مختلفة من تعرضوا للتدخين السلبي.

الدكتورة «مارتينا لانجر» تقول: (لقد وصلنا في الأبحاث إلى نتائج تثير 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 مسرطنة- تبقى هناك على الرغم من التهوية المستمرة، ثم تترافق وتزداد مع كل نفحة 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 الدكتورة «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 (كارربو) إضافة إلى إعاقة في نمو الرئتين وتسوس الأسنان وفرط الوزن والتغيرات السلبية في السلوك كالعدائية 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 متذبذبة في الاختبارات الذهنية، والمهارات العقلية، المخصصة لتقدير مستويات تركيزهم واستيعابهم. وقام هؤلاء الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة «منظور الصحة البيئية» 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 أضعف

أداء الأطفال في اختبارات القراءة بثلاث نقاط، وفي اختبارات الحساب بمقدار نقطتين.

وأثبتت الدراسات الطبية أيضًا 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 لبنيّة. وبالأرقام فإن الأطفال الذين يدخنون سلبيًا مع والديهم يعانون أكثر من غيرهم من تسوس الأسنان. وعزّت الدراسة ٢٧٪ من حالات تسوس أسنان الأطفال التي لم يتم علاجها، و٤١٪ من حالات تسوس الأسنان التي جرى علاجها إلى التدخين السلبي للأطفال).

ومما يؤيد هذا الرأي ويكمّله ما أكدته دراسة أمريكية حديثة من أن النيكوتين لا يلون أسنان المدخنين فقط بالأسود، وإنما يلون أسنان أطفالهم أيضًا من يدخنون قسرًا مع ذويهم سلبيًا. ويؤدي التراكم (السلبي) للنيكوتين على أسنان الأطفال إلى الإضرار ببنائها وزيادة مخاطر تسوسها.

وخلاصة القول إن كل هذه الإصابات والمشكلات الصحية والسلوكية التي يتعرض لها الأطفال بسبب التدخين السلبي يمكن تفاديتها تماماً، وهذا ما يجب أن يتتبّه إليه جميع النساء اللاتي يفكّرن في الإنجاب بالإقلاع عن التدخين قبل فترة كافية من الحمل، والأمر ذاته ينطبق على آباء المستقبل

وعلى آباء الحاضر ألا يتأنروا أبداً في الإقلاع عن التدخين من أجل صحة
أطفالهم.

أمراض الكمبيوتر الخطر القادم !!

أصبح الكمبيوتر في وقتنا الحاضر يشكل الجسر الرابط بين الإنسانية وباقى أساسيات الحياة العصرية، لدرجة أنه بات الحكم على رقي الحضارات أو تخلفها..وبلغت أهميته ما لم يبلغها أي جهاز آخر عرفه الإنسانية، ورغم الفوائد الكبيرة والعظيمة لجهاز الكمبيوتر إلا أنها لا تعنى 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 المثلثى

إصابات الضغط المتكرر

إصابات التوتر والضغط المتكرر أصبحت منتشرة بسبب الإفراط في استخدام الكمبيوتر، وعندما كان الإنترن特 في بداية عهده شرع جيل جديد من مستخدمي الكمبيوتر العمل عليه فترات تصل إلى 15 ساعة في الجلسة الواحدة..و عند ذلك بدأ أمر غريب يحدث؛ إذ شرع بعض الموظفين يشكون من آلام لا تزول .. بل بدت وكأنها باتت تسير من سير إلى أسوأ.

وبات الآن معروفا حدوث «إصابات التوتر والضغط المتكررة» التي تشمل على متلازمة النفق الرسغي (نوع من الالتهابات العصبية في مفصل اليد، نتيجة تكرار أداء حركات يدوية معينة)، وظاهرة «الإبهام العلقي»،

وتشمل أعراضهما عموماً: الخدر والألم والإحساس بالحرقة 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.. ف أجسامنا كعقولنا تهوى الاختلاف؛ أي الحركات المختلفة والمتباعدة، فتكرار الحركة مرات عدّة كتحريك الرسغ من جانب إلى جانب لدى استخدام الماوس يجعل جسسك يرد على ذلك ببعضلات ملتهبة وإحداث أضرار في المفاصل مع ظهور آلام مستمرة.

والدافع الأفضل في هذا السبيل لتفادي الحركات المستمرة هو الجلوس على المهد أمام الكمبيوتر بطريقة صحيحة، وأخذ فترات من الراحة وتحريك الجسم وبسطه، ويتقدّم خبراء الصحة على ضرورةأخذ فترات الراحة هذه كل نصف ساعة تقريباً. وينبغي أثنائها القيام ببعض التمارين 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 يتكونون بأجسادهم أمام شاشات الكمبيوتر مقوسي ظهورهم مخضبي ذقونهم أو رافعيها لرؤية الشاشة، أما إذا كنت تقوم بالكتابة على لوحة المفاتيح وقد أسدلت كوعيك على فخذيك فأنت لا تخدم نفسك بتاتاً.

ولنتناول مسألة العنق أولاً.. فإذا كنت تنظر إلى شاشة الكمبيوتر نزولاً أو صعوداً فأنت تسبب ضغطاً وتآزماً 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 مرنّة تعمل كوسائد أو مخدّمات للصدّمات تمنع الفقرات من الاحتكاك سوية والأعصاب من الانضغاط؛ لذا فإن الكثير من الضغط لفترات طويلة قد يسبب انفلات هذه الأقراص من مكانتها والتسبّب في آلام مبرحة.

عندما تجلس أمام الجهاز

- أجعل الحاسوب مواجهًا لك مباشرةً بحيث لا تلوّي 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 بالتخفيض من قوة الضغط الواقعة على عضلات الرقبة إلى أقل

حد ممکن، كما ينبغي أن يمتد الرأس قليلاً 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 أماماً أو عالياً) لأن رفع الرأس للأعلى من شأنه أن يجهد عضلات الرقبة. وبارتفاع الرأس أيضاً 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 مسنوداً لتخفييف الحمل المستمر الواقع على الكتف وعضد الذراع وساعديه. ولهذا يجب أن يكون وضع لوحة المفاتيح وال فأرة في متناول اليد بحيث يكون العضد قريباً من الجزء. كما يجب عدم مد العضد كثيراً إلى الأمام للوصول إلى وضع لوحة المفاتيح. ويفضل أن تكون الزاوية المقررة بين الساعد والعضد بمقدار ٩٠ درجة (أو أقل قليلاً) مما يتطلب أن يكون الساعدين موازيين للأرضية أثناء استعمال لوحة المفاتيح بحيث لا تكون هناك حاجة لأكثر من ارتفاع أو انخفاض طفيف للوصول إلى مجموعة المفاتيح. أيضاً يجب وضع ساندة صغيرة أمام لوحة المفاتيح مباشرةً وبنفس ارتفاعها لتحميل ثقل المعصم.
- حرك فأرة بذراعك بأكملها وتجنب إمالة رسغك جانبياً.
- احرص على تعديل كرسيك بشكل صحيح بحيث يكون قدماك منبسطتين على الأرض ويكون فخذاك متعمدين مع جسمك (استخدم مسندً 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 كتفاك للوراء ومسترخيين حافظ على انتساب ظهرك، وعندما تميل إلى الأمام، افعل ذلك من مستوى الخصر فقط.
- تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لفترة طويلة، خصوصاً الجلسة التي تكون فيها مضطراً لثبت وضع الرقبة في اتجاه واحد، وإذا كان ضرورياً، فاعتدل واسترخ كل 15 دقيقة لمدة دقيقة، وقم بعمل بعض التمرينات الخفيفة أثناء فترة الاستراحة.
- تحقق من وضعينك بانتظام وبذلك 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 بألم 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 ل الكرسي ظهر وأن

يكون له مساند جانبية. يفضل أن يكون الكرسي خمسة قوائم ل توفير أقصى قدر من الثبات. يجب أن يكون ارتفاع مقعد الكرسي تقريرًا 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 بعصابات رئيسية في الظهر وظيفتها حماية العمود الفقري وإبقاءه متancockا، كما أن هذا الأمر يتتطور لاحقاً ليسبب ألاماً 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 أدائها.

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 انطلاقاً من عضلات الظهر، وبناء على ذلك يجب على الأشخاص البالغين أخذ استراحة مدتها ١٥ - ٢٠ دقيقة بعد كل ساعتي 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 العميقه بسبب تخثر الدم في الساقين وانتقاله إلى الرئتين؛ الأمر الذي سبب ذعراً 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 (يروبيان ريسبيراتوري جورنال) عن حالة شاب في «نيوزيلاندا» أصيب بتجلط في الشرايين العميقه 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 الساقينولي الكاطلين.

الصداع والصداع النصفي (الشققية)

يتكون البعض بأن الذين يعانون من الصداع هم أكثر حساسية للتعدد 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 عاملًا كبيراً في إجهادها.

في حين يتكون 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

موسوعة الطفل

يصنفونهما 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 كبحها 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 شريطًا مطاطاً فوق أصابعك وإيهامك وحركها. أسدل ذراعيك على جانبيك ورج رسغيك وذراعيك بلطف. اجلس منتصبا 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 :

صحة و عافية

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 خلل 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.

وتتجدر الإشارة إلى أن حجم الضرر الذي يمكن لشاشة الكمبيوتر أن تسببه للمستخدمين يتفاوت من شخص إلى آخر اعتماداً على عوامل مختلفة منها نوع الشاشة والحالة الصحية للشخص وظروف بيئه العمل ومكان العمل.

إجهاد العين

التركيز على شاشة الكمبيوتر يجعلنا نرمي أعيننا بشكل أقل، وهذا يقلل التزكيت الطبيعي للعينين. ورغم أن ما نراه على الشاشة قد يبدو ثابتا.. 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 عالماً 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، فشأنها 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 ويقتصر الرؤية داخلهما مما يوتر عضلات العين والأعصاب الجمجمية (القحفية) .. التي تؤدي إلى أعراض تراوح بين احمرار العين وتآزمها والشعور بالحكمة وإبهار النظر وازدياد الوجه 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 تفادى 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 الواقعية على شاشة الكمبيوتر، ولتقليل نسبة التركيز بالعين.

- استخدام مرشح (فلتر) غير عاكس على شاشة الكمبيوتر لتخفييف الموجات الكهربائية 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 على 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) ... اتركه 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 أنفك مدة ٣ - ٤ ثواني ثم انظر إلى جسم بعيد مدة ٥ - ٦ ثواني كرر هذا التمررين 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 التمررين 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 عينيك، فإذا كان جفافهما مازال يزعجك 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 الجدال 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 وتهمها بأنها غير دقيقة أو مبالغ فيها، في ظل وجود دراسات أخرى لا ترصد أي أضرار، بل رصد بعضها فوائد!

وقد يؤدي تبادل 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 والالتقطان، 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.

وتفيد 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 بالposure لنوع من التأزم الداخلي، سواء عن طريق ارتفاع درجة الحرارة أو الألم.

كما أشار الباحث (جون تيترسيل) من بريطانيا إلى أن الهاتف 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 الهاتف النقالة لدى المهن التي تحتاج إلى تركيز كبير ومستمر.

وأشارت دراسة أسترالية حديثة قام بها كل من الدكتور «هوكتينج» 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 البريطاني قد أصدرت تقريراً يقول إن أسلاك بعض أنواع الهاتف المحمول تعمل كهوائيات تحمل الإشعاعات المركزية عبرها إلى دماغ المستخدم، بل تزيد من مخاطرها بمعدل ٣٠٠ % مقارنة بالاستخدام العادي للجهاز.

حتى السرطان !

أشارت بعض الدراسات إلى أن نسبة حدوث السرطانات المفاوية 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 الهاتف النقالة على الجسم، دراسة «ديفيد بوميرايا» وفريقه العلمي في جامعة (نوتنجهام) البريطانية، الذي سلط الأمواج القصيرة جداً على نوع من الديدان الصغيرة المعروفة

صحة و عافية

للعلماء من الناحية الفيزيولوجية والتشريحية، ووجد أن الأمواج تزيد من نموها بمعدل ٥٪، مقارنة بالديدان الأخرى، وهذا يعني أن الهاتف 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 الهاتف محمولة. فقد توصلت دراسة أجراها هؤلاء الخبراء إلى نتائج غير مبشرة لمستخدمي الهاتف محمولة، 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 المعنين 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 محمول 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 و هيكلها.

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 متهمًا الشركات بالتسبب في ظهور تورم سرطاني في دماغه بسبب استخدام هذه الهواتف. السماعات أيضا متهمة

حضرت «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 موصولة بسماعات أذن تبيعها شركتان بريطانيتان، ووجدت أن السماعات عملت كإيريوال (هوائي) ونقلت إشعاعات بأكثر من ثلاثة أمثال الكمية التي تنتقل إذا استخدم الإنسان الهاتف مباشرة.

وحذر «جريمي 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.

صحة و عافية

كما اختبرت «ويبتش» الأغطية الخارجية للهواتف التي تقول شركات الهاتف المحمولة أنها تمنع مرور الإشعاعات إلى الإنسان، لكن الفحوصات كشفت أنها توفر حماية لا تذكر، فهي لا تساعد في منع الإشعاعات بدرجة مجده.

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 «بريسنول» 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 الهاتف النقالة بنسبة ٤٪.

وعلق الأطباء على أن نتائج الدراسة الجديدة لا يسقط احتمال أن يقود استخدام الهاتف النقالة إلى الأعراض الجانبية المذكورة أعلاه، فسرعة استدعاء المعلومات تعود إلى سرعة السائلة العصبية أو التيار الكهربائي في القشرة الدماغية، خاصة في المناطق المسئولة 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 يستغنى عن هذا الهاتف فعليه - حسب الخبراء - التقيد ببعض الاحتياطات:

- إبعاد السماعة عن الأذن في حال عدم استخدام الهاتف، والحرص على إيقائهما 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 مكالمة تستغرق أكثر من دقيقتين كفيلة 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 المكالمة عن دقيقة واحدة على الأكثر، وألا تزيد عدد المكالمات في اليوم الواحد على ثلث 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 سمعات أنبوب الهواء وهي عبارة عن خرطوم مطاطي يثبت على مخرج الصوت في المحمول وتنقل الصوت بالطريقة البدائية المعروفة. وذلك لأن السمعات السلكية – كما ذكرنا آنفاً- تثبت الإشعاعات أيضاً فضلاً عن أنها تجذب الموجات المغناطيسية إليها من المحيط الخارجي.
- تجنب حمل الجهاز ملائصاً للجسم ولاسيما بالقرب من القلب، حيث يعد هذا العضو حساس لموجات المحمول، وإنما ينبغي حمل الجهاز في حقيقة 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 المكالمة: بدلاً من وضع المحمول على الأذن بمجرد بدأ الاتصال، فيجب الانتظار حتى وصول المكالمة 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 تلقي البطارية المستهلكة من التليفون المحمول في صندوق القمامنة، 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 يتمتص 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 لتدخل الموجات الكهرومغناطيسية مع العلاج.^(١)

الحيوانات المنزلية بين القبول والرفض

في مجتمعات البداوة والريف لا يُسأل الشخص: لماذا تقتني كلبا؟ 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 يصحو لفعلها الحي كلها.. ورغم ذلك، تجد بالبيت كلبا! 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» ١٩٩٩ م

لكن أثناء البحث في إجابات هذه النقاشات، قد نجد أبناء من يربون بعض هذه الحيوانات في بيئتهم أكثر رحمة.. أكثر جرأة وشجاعة.. أكثر قابلية للتعاطي مع ظروف الحياة الاجتماعية والاقتصادية.. أي أنك قد تجد النتائج قادتك لغير إيجابيات عظيمة تثمرها تربية الحيوانات المنزلية على الأبناء خاصة، وما من نبي إلا ورثى الغنم.

أطباء يحذرون

تقول (د. سومة عماره)، أخصائية الأمراض الباطنية والصدرية: إن تربية الحيوانات المنزلية تسبب وتنقل كثيرة من الأمراض. فالقطط تسبب مرض «التوكسوبلازما»، كما أنها تسبب في الإصابة ببعض الديدان عن طريق الأيدي الملوثة ببقايا براز القطط الذي على جسمها، ومن الأيدي تصل إلى الفم ثم الأمعاء. كذلك تنتقل أنواعاً من البكتيريا عن طريق فروها، الذي يسبب حساسية الصدر والأنف والجلد. وكذلك تنتقل 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 كالقطط 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 أمراً محبباً، لكنه في الوقت ذاته يحتاج إلى عناية كبيرة وتدقيق، لأن الحيوان قد يكون بمثابة قنبلة موقعة في المنزل، لأن الأمراض التي تنتقل عن طريق الحيوان إلى الإنسان غاية في خطورة، كما تشكل الحيوانات الأليفة خطرًا على الأطفال والحوامل خاصة، حيث يصاب الأطفال بالحساسية، وتنقل 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 أماء القطط وتخرج مع برازها، وإذا ما أصبت الأم الحامل فسرعان ما يحدث الإجهاض المتكرر، أو تسبب في إصابة الجنين بالخلف 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 المعدني. البروسيللا. الكلب. السعال. الديدان الشرطي وحويصلاتها. الديدان الكبدية. الحمى المجهولة. القراع. أنفلونزا الطيور وأخيراً أنفلونزا الخنازير.

ويرى (د. عبد الله النعيمي)، استشاري ورئيس قسم أمراض القلب والباطنية، أن هناك أمراضًا ناتجة عن الحيوانات المنزلية التي تلعب دوراً كبيراً في نقل أمراض الدوستاريا «أكياس الهيداتيد» وهو مرض خطير يظهر على شكل أكياس بها سائل حول الكبد والرئتين وبدرجة أقل في الكليتين والقلب والعظام والجهاز العصبي المركزي، ويکاد لا يسلم من العدوى أي عضو من أعضاء الجسم، حيث أن «الهيداتيد» مرض طفيلي تسببه دودة شريطية تنتقل للإنسان بابتلاع البوopies المعدية مع الطعام أو الشراب الملوث بفضلات الكلاب.

من جانبها قالت (د. سوزان الزغبي)، أخصائية أمراض جلدية تجميلية: «إن هناك أخطاراً عديدة تكمن في الحيوانات الأليفة، فالعصافير الملونة التي يكثر انتشارها في المنازل تنقل أمراضًا 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 «الاورونوفرز» 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 وألم في الظهر والخوف من الضوء، في حين تسبب البيرغاء مرض «حمى البيرغاء أو السيتاكوس» وهو أكثر أمراض

صحة و عافية

الطيور انتشاراً وانتقالاً للإنسان، وهو مرض حاد يشبه «التيفوئيد» حيث أن المشكلة تكمن في عدم ملاحظة المرض على الببغاء 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 بـمأكله ومشربه، فينمو لديه إحساس بالمسؤولية تجاه الحيوان، كذلك اكتساب صفة الرحمة وحب الغير، وكذلك يتعلم النظام لأنـه يقدم لها الغذاء في أوقات معينة، بشرط أن يترك له الأبوان مسؤولية رعاية الحيوان كاملة. كذلك هي مفيدة لـالكبار، حيث تقلل الشعور بالاكتئاب، وهو من أكثر الأمراض التي يتعرض لها الناس خلال هذه الأيام، خاصة كبار السن».

وبالنسبة لـتربية 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 تعلم للرحمة والمسؤولية، يقول رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «عُذْتُ امرأة في

هرة، حبستها حتى ماتت فدخلت فيها النار لا هي أطعمتها وسقتها، إذ هي حبستها، ولا هي تركتها تأكل من خشاش الأرض» ^(١).

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 بيوتاً للكلاب، تقيم فيها مع أهلها وساكنيها، وتتخذ منها سكناً ورزقاً حسناً، لهم حق الاق提ات والادخار، وحق التداوي والعلاج، وحق التربية والتعليم، وحق التأمين على الحياة والمتلكات، 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 متعددة، ومن زوايا كثيرة، فقد تناولها الفقهاء على مستوى أحكامه الفقهية المتصلة بظهوره ونجاسته ولوغه وبيعه وشرائه وإتلافه وضمانه، وغير ذلك، مما هو مبسوط في مظانه من كتب الفقه والحديث وغيرهما.

أما علماء الأصول والمقاصد فقد تناولوا اتخاذ الكلب أو قد يتناولونه على مستوى الأصول والمقاصد الشرعية المرعية التي يجب على المسلم رعايتها ومراعاتها والالتفات إليها، بغرض جلب المصالح ولمنافع، ودفع المفاسد والمضار، وبقصد تحقيق مرضاة الله عز وجل والفوز بجنته والنجاة من غضبه وأليم عقابه.

فعلى هذا المستوى المقاصدي تكلم العلماء عن كون استعمال الكلاب ينبغي أن يكون موجهاً لجلب مصالح المستعمل ومنافعه في حياته ورزقه وماله وأمنه وعرضه، ولذلك أبيح اتخاذ الكلاب للحرث والزراعة والحراسة من الذئب ومن السارق والغاصب وقاطع الطريق والجناة والبغاء وسائر المخالفين والمعتدين.

كما تكلموا عن ضوابط ذلك وشروطه، فأكدوا على أن يكون هذا الاستعمال مقدراً بقدر، وتدعوا الحاجة إليه، وغير مفض إلى ال الوقوع في الرذائل والأدران والأوساخ، وغير مفوت لصحة العبادات والقربات

والتعاملات والسلوكيات، كما تكلموا - تصريحا وتلميحا. عن الطابع التميزي للمسلم، وعن ترك الاتصاف بصفات الغير التي تجعله في حكم التشبه والتقليد والانتماء والولاء، ولذلك يتفرع عن هذا لزوم ترك الكلاب المتخذة للتسليمة والترفيه والتالفة وسد الحاجات العاطفية والروحية، وشغل النفس بسفاسف الأمور كما يمارسه الكثير من ذوي الحضارات المادية والنفعية والإباحية، وكما يعشّقه العديد من أصحاب الحياة المخدوش والمروءة المنخرمة والالتزامية المهزّة أو الضائعة أو الغائبة.

فكم من كلب ضيع دين صاحبه وفوت عليه صلواته وجماعاته وجماعته. وكم من كلب حل محل الأقارب وذوي الأرحام والأصدقاء فمنعـت زيارـاتـهمـ وـموـاسـاتـهـمـ. وـكمـ منـ صـاحـبـ كـلـبـ أـصـبـحـ عـلـىـ طـرـيـقـةـ كـلـبـهـ،ـ نـجـاسـةـ وـقـذـارـةـ وـتـلـهـثـاـ وـدـنـاءـةـ،ـ «ـفـالـمـرـءـ عـلـىـ دـيـنـ خـلـيـلـهـ،ـ وـمـنـ جـاـوـرـ العـطـارـ نـالـ عـطـرـهـ»^(١).

(١) قال □ :

- «إن الملائكة لا تدخل بيـتـاـ فـيـهـ كـلـبـ» [صحيح/ انظر حـدـيـثـ رقمـ ١٩٦٢ـ فيـ صـحـيـحـ الجـامـعـ]
- «لا تـصـبـ الـمـلـائـكـةـ رـفـقـةـ فـيـهـ كـلـبـ وـلـاـ جـرـسـ» [صـحـيـحـ/ انـظـرـ حـدـيـثـ رقمـ ٧٣٤ـ فيـ صـحـيـحـ الجـامـعـ]
- «لـوـلـاـ أـنـ الـكـلـابـ أـمـةـ مـنـ الـأـمـمـ لـأـمـرـتـ بـقـتـلـهـاـ،ـ فـاقـتـلـوـاـ مـنـهـاـ كـلـ أـسـوـدـ بـهـيـمـ،ـ وـمـاـ مـنـ أـهـلـ بـيـتـ يـرـتـبـطـونـ كـلـيـاـ إـلـاـ نـقـصـ مـنـ عـلـمـهـ كـلـ يـوـمـ قـيـرـاطـ،ـ إـلـاـ كـلـبـ صـيـدـ أـوـ كـلـبـ حـرـثـ أـوـ كـلـبـ غـنـمـ» [صـحـيـحـ/ انـظـرـ حـدـيـثـ رقمـ ٥٣٢١ـ فيـ صـحـيـحـ الجـامـعـ]
- «مـنـ اـقـتـنـيـ كـلـبـاـ إـلـاـ كـلـبـ مـاـشـيـةـ أـوـ ضـارـيـاـ نـقـصـ مـنـ عـلـمـهـ كـلـ يـوـمـ قـيـرـاطـانـ» [صـحـيـحـ/ انـظـرـ حـدـيـثـ رقمـ ٦٠٧٧ـ فيـ صـحـيـحـ الجـامـعـ]
- «طـهـورـ إـنـاءـ أـحـدـكـمـ إـذـاـ وـلـغـ فـيـهـ الـكـلـبـ أـنـ يـغـسلـهـ سـبـعـ مـرـاتـ أـوـ لـاهـنـ بـالـتـرـابـ» رـوـاهـ مـسـلـمـ
- «نـهـىـ عـنـ ثـمـنـ الـكـلـبـ إـلـاـ كـلـبـ الصـيـدـ» [حـسـنـ/ انـظـرـ حـدـيـثـ رقمـ ٦٩٤ـ فيـ صـحـيـحـ الجـامـعـ]

والأسرة المسلمة الناهضة والواعية لا ينبغي أن تشنُّ عن هذا التوجيه الشرعي (فقها وأصولاً ومقاصداً)، فلا يجوز لها أن تتشَّىءُ أفرادها على عشق الكلاب وثقافة الكلاب وحضارة الكلاب، ولو كان ذلك في أدنى صوره وتطبيقاته كتجمييع 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 وكلب الحرث والزرع وكلب 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 كلباً للحراسة من اللصوص والسارقين الذين ظهروا في عصره وبلده، وقد قيل له إن الإمام مالكاً كان يكره أو يمنع هذا، فالله: «لو كان الإمام مالكاً حياً، لاتخذ أسدًا ضارياً».

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 المجلوبة والمفاسد المنافعة، وبحسب الشخصية المسلمة المتميزة، والذاكرة الساعية إلى جعل الدنيا مزرعة للأخرة، التي هي خير وأبقى. ^(١)

اشترطات 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 الالزامية 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

صحة و عافية

- عدم غسل الحيوان الأليف في حمام العائلة، وعدم السماح له بالشرب من مياه المرحاض.
- بالنسبة إلى القطط، من الضروري الانتباه إلى مسألة المخالفات التي يمكن أن تسبب الخدوش لأفراد الأسرة أو أثاث المنزل. وهنا يختار البعض قصّ المخالفات 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 دوريًا.
- في إطار الحفاظ على سلامة الحيوانات الأليفة، ينصح البعض بخصيصها تفاديًّا للأمراض الجنسية، ومنعًا لهروبها واحتلاطها 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، فالالتغذية لها تأثيراً مباشراً وأساسياً على النمو الجسدي والفكري للطفل، ومثلاً تحتاج الآلة إلى مصدر للطاقة كي تؤدي عملها على أكمل وجه، كذلك الإنسان يحتاج إلى الغذاء المتوازن كمصدر أساسي للطاقة لكي ينمو ويتناول 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. وبعد 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 تشجعهم.

وشهية الطفل تتعلق بذوقه الخاص إلى حد بعيد، كما أن مبدأ اشتهاه 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، ويعلّقون 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 أدواتهم 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 أعددنا 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 فياكل بسرعة ليجري مستأنفا اللعب فتعنفه الأم طالبة منه أن يجلس مكانه ولا يقوم إلا عندما يترك الأب مكانه إذانا بانتهاء مراسم الأكل .. هذا الطفل تنازعه رغبته الطفولية في اللعب وخوفه من أبيه وأمه، ولا يبقي أمامه من حل إلا أنه يرفض الطعام تماما احتجاجا على التقاليد التي لا يفهمها ولا يعلم عن دوافعها شيئا 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 شيئا، كالمسائل العلمية ومشاكل في العمل، وكلما حاول أن يتدخل بسؤال أو بجملة يعنفه أحد الوالدين طالبا منه السكوت، أي أنه يجلس بينهم مجرد 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 للأباء والمهتمين برعاية الأطفال، ولكن الطعام يجب أن يقدم للطفل على أنه تغذية له وليس مكافأة أو عقابا.. 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 يفضله صحيا ونافعا، 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 حلها، كما أن الطفل السليم لن يبقى دون طعام، وسوف يغير سلوكه بسرعة عندما يلاحظ الثبات في الموقف من ناحية الوالدين.

٣- الإفراط في الأكل: لتنقليط إفراط الطفل في الأكل، ينبغي التقليل من كمية الطعام المقدمة له، مع تجنب تقديم الأطعمة التي تحتوي على السكر والدهن، ويفيد جدا تبني سياسة اللجوء إلى إسماع الطفل كلمات العطف

والحنان واحتضانه واعطائه الألعاب.. الخ.. كمكافأة له وتطيب 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.

وعوماً يجب لا 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 أحرج 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 ثلاثة 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 طفلاً يعيش على الماء والهواء فقط، ويعتقداً 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 وينسلوا أيديهم ويستعدوا لتناول الطعام، فالطفل القلق والمهتاج 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 يقطع الطعام إلى أشكال جميلة يرغب بها الطفل، أو تشكيل وجه صاحبها 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 والسرور.
- إذا كان طفلك يرغب بمشاهدة التلفاز أثناء تناول وجبات الطعام فلا تسمحي له بذلك، لأن تناول الوجبات أمام التلفاز يصرفه عن لقاء الأسرة، ويعنده من التفاعل مع أفرادها، ويكون لهذا أثرا على تغذية وشخصية الطفل، لأن الوقت الذي تمضيه الأسرة معا في تناول الطعام وقتا ثمينا،

و غالباً ما يكون الوقت الوحيد الذي تجتمع فيه الأسرة معاً أثناء اليوم، أما إذا حدث بشكل نادر أن تشاهد الأسرة جميعها برنامجاً تلفزيونياً معاً فلا بأس بذلك.

▪ إذا كنا نعرف أشخاصاً يرفضون في كبرهم أن يتناولوا طعاماً ما، فأغلب الظن أن لهذا الرفض جذوراً عميقاً في نفوسهم، قد تعود إلى سن الطفولة، فإذا وجدنا شخصاً يرفض تناول السمك مثلاً - على علمه بفوائده الغالية، فعوده بذاكرته إلى طفولته، قد تعيد إليه ذكريات خاصة معينة، كأن يكون مثلاً قد عانى بعض المتابعين من فصل الحساك عن السمك، أو أن يكون قد ابتلى مرة حسكاً، أو أنه أكل السمك مرة مطبوخاً بشكل غير مناسب ... وعلى هذا فيفضل أن نحاول جهداً لا نترك في نفس الطفل ذكريات من هذا النوع تجعله ينفر من طعام معينه، وهذا يستدعي منا اهتماماً بإعداد طعامه إعداداً يجعله يتقبله بشوق وشهية، و يجعل ذوقه ينمو مع الأيام بصورة متكاملة.

▪ إذا كان طفلك مغرماً بتناول أنواع محددة من الطعام، فتجنب الضغط عليه لتناول أنواع أخرى، لأن بعض الأطفال يتصفون بصعوبة المزاج فيما يتعلق بالطعام، وهناك 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 و طاب.

▪ تناول طعام صحي و سليم مع اللعب النشط يؤدي إلى صحة جيدة، وبالتالي فإن الصحة الجيدة تؤدي إلى شهية جيدة، وخصوصا لدى الأطفال الصغار أو الذين لم يتقدوا 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 جواً صحيًا ومرحاً للأسرة بأكملها، ولا تكتفي بمراقبة ما يفعله طفلك إنما انضمي إليه فيما يفعله، وكوني نشطة وفعالة أيضاً، فحينما تكونين فعالة جسدياً مع الطفل، فإنما تقدمين له مثلاً جيداً في ذلك.

▪ اعتاد الكبار على النظر إلى عادات الأطفال الغربية في تناول الغذاء على أنها مشكلة حقيقة، ولكن للطفلة عادات غريبة أحياناً، 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 حدوداً له أيضاً، ولا تخشى أن يجوع إذا رفض تناول ما قدمنا له، فالأسوأ من ذلك هو أن يرفض تناول الطعام إطلاقاً.

- يفضل الأطفال غالبا استخدام الطاولة لتناول الغذاء كتعبير عن استقلاليتهم، فليس الطعام وحده هو الأمر الهام في مسألة التغذية، وليس عمليّة التغذية إلّا طريقة أخرى يتعلّم الطفل من خلالها أموراً جديدة عن الحياة.
- الطفل الذي يشارك في إعداد الطعام من الأرجح أن يأكل منه أكثر، فيمكنك أن تسمّي له أن يقطع الساندوتش بالأسكال التي يرغب بها ليشعر بالمرح في عملية إعداد الطعام، كما يمكن أن تسمّي له أن يزيّن طاولة السفرة بما يضفي عليها لمسة الخاصة، واسمي له -أيضاً- أن يغلف الساندوتش 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 تضع 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 التدخلات 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، وتقييد الأبحاث بأن نسبة الأطفال الذين يتأخرون أو يتغيرون 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 تهيء الجسم لقبول 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 والسرعات 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 احتياطيات 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.

- التخلّي 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- لمقادير ١٢٠٠ ملجم من الكالسيوم خلال اليوم أي

ما يعادل ثلات 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 ي العمل على تأخير العمليات الحيوية بالجسم، وبالتالي لا يتم تمثيل الغذاء والاستفادة من سعراته الحرارية بشكل جيد إلا عند تناول وجبة الغداء فترة الظهيرة. لذلك فإنه إذا لم نقم بتناول الطعام في الصباح، فإن الجسم والعقل لن يعملا بالطريقة الصحيحة، وبالتالي سيقومان باستخدام الطاقة المخزنة في الجسم، ليصاب الجسم عاجلاً بالإرهاق والتعب.

ويعتقد البعض أن التخلّي عن وجبة الفطور يقلل من استهلاك السعرات الحرارية. وهذا اعتقاد خاطئ، لأن الأشخاص الذين يتخلّون 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 بشرابة والسمنة.

أيضاً 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 موزه وتناولها بعد نصف ساعة على الأقل لتهيء 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. والتخلّي 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؟

موسوعة الطفل

- 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 وتنمية 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 اشتري علبة عصير خالية من المواد الحافظة والسكر. ولتجنب الإغراء بأن تكون ممن يخطون 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 تكتف الفتاة في عالمنا العربي سحابة من الجهل حول هذه المواضيع، وتقع أسيرة صراع نفسي رهيب، بين «مطرقة» خوفها وفرزها من آلام ومشاكل الدورة الشهرية، و«سندان» الخجل من مصارحة الأهل، الذين يرفعون رأية العيب في وجه أي فضول مشروع من المرأة حول جسدها الذي تجهل تضاريسه.

وتضطر للجوء لصديقتها الأكبر سناً والأكثر جهلاً، وتظل المعلومة تتناسل من رحم جاهل لأجهل منه، حتى يتخلّس 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

تحول معظم النساء إلى شخصيات مختلفة مرّة كل شهر، حيث يزدden غضباً وتوتراً، وتكثر مشاجراتهن مع الزوج والأطفال، لينفسن عما يشعّن به من توتر، وهذا ما يسميه المتخصصون بـ «أعراض ما قبل الدورة الشهرية»

إن ٨٠% من النساء يعاني من أعراض ما قبل الدورة الشهرية، والتي من أهمها: «اضطراب المزاج، وانتفاخ الجسم»، ويمكن التخفيف من تلك الأعراض بواسطة بعض التغييرات 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 تبتعد الفترات بين الوجبات، وعندما تقل النشويات في تلك الوجبات.

نقص السكر

الكثيرات ممن يعاني 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 لتخفيض حالة القلق والتوتر العصبي المرافق للدورة. كما يعتبر أخذ قسط من الراحة من أهم العلاجات التي تساعد المرأة على السيطرة على انفعالاتها.

أطعمة محذرة

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 والكورنديف والانشون، وكذلك الشوكولاتة 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 انتهاءها.

فإن كنت تشعرين بالضيق من ذلك، ارتدي الملابس الفضفاضة والمرية، وتجنبي الملابس الضيقة... فالامر لا يستحق شعورك بالضيق. كما أن الامتناع عن تناول ملح الطعام قبل وأثناء الدورة الشهرية فكرة جيدة أيضًا. فالملح يساعد على احتباس الماء في الجسم.

نظام غذائي

• **وجبة السابعة السابعة صباحاً:** كوب من عصير الفاكهة الطازجة، أو نصف حبة جريب فرووت - أربع أو خمس ملاعق كبيرة من البليلة، 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، أو سمك، 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 أو 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 مضافةً إليه الحليب.
- رجيم للتغلب على توتر الدورة
- **اليوم الأول:**
- «الإفطار»: عصير برتقال - بليلة بالبن
- «وجبة خفيفة»: حساء خضر - شريحة خبز أسمر.

صحة و عافية

«وجبة أساسية» شريحة سمك مشوي - أرز أحمر - سلطة خضراء - تقاح - شريحة من الكمثرى.

• اليوم الثاني:

«الإفطار»: سلطة فاكهة مكونة من الجريب فروت والبرتقال والياميش- شريحة توست.

«وجبة خفيفة»: محشى فلفل بالخضر - ثمرة موز.

«وجبة أساسية»: شريحة دجاج مشوية بدون جلد - خضراوات مشكلة - شرائح بطاطس مقلية - شريحة كعك بالبلح والجوز.

• اليوم الثالث:

«الإفطار»: عصير تقاح - بيض برشت - توست.

«وجبة خفيفة»: شوربة عدس بالخضر - سلطة خضراء - ثمرة برتقال.

«وجبة أساسية»: لحم بتنلو بالفلفل - أرز أحمر - تقاح في الفرن.

• اليوم الرابع:

«الإفطار»: بانكيك من الدقيق الأسمير - 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 كبدة 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 خبز 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.

درجة 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 جزيئات 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 فقد العناصر الغذائية خاصة بالنسبة للخضروات الورقية، والفقد في «حامض الأسكوربيك» (فيتامين ج/ C)

• هل الخضروات أكثر الأطعمة تأثرا بالحرارة ؟؟

تأثر الخضروات بالحرارة إلى حد كبير، لذلك ينصح بعدم تقطيع الخضروات لقطع صغيرة حتى لا نسمح بخروج الفيتامينات من كل شطر مقطع 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 الخضروات 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 70 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 كاملاً، 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 (الترمووتر)، 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 وباقى 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 معًا وتركهما على النار لمرة طويلة.. ويفضل أن يُطهي 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 دائمًا سهلة الهضم.

- توقف عملية الطبخ ليتم استكمالها لاحقا (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... لذ يجب عدم استعمال زيت القلي أكثر من مرتين، وخفض درجة الحرارة الموقد عند وصول درجة حرارة الزيوت إلى درجة الغليان.

موسوعة الطفل

بروتينات و مغذيات

- اللحوم... أسرار وأخطار
- الزبادي ... الغذاء السحري
- البيض ... وجبة غذائية متكاملة

موسوعة الطفل

اللحم ... أسرار وأخطار

تعتبر اللحوم من أهم مصادر «البروتين الحيواني» العالي القيمة، بالإضافة إلى احتوائها على فيتامين (ب) والكالسيوم وال الحديد، 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 والجمل.

اللحم الجيد

اللحم الجيد يكون لونه أحمر فاتحاً أو غامقاً حسب سن الماشية، ويكون متماسكاً لا يغوص فيه الإصبع، كما يكون حمضى 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 التنبه إلى أن الأحشاء كالكبд 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 حاليه 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 (٤-١) درجة مئوية. على أن تستخدم خلال ٣ - ٥ أيام (يوم أو يومين بالنسبة لبعض الأنواع الأخرى مثل الكبد والكلية واللسان)، أو تجميدها فوراً بدرجة (١٨-١٩ درجة مئوية تحت الصفر) وذلك للمحافظة عليها سليمة لفترات أطول.

• من الأفضل حفظ اللحوم في غلافها الأصلي، وإعادة تغليفها - فقط- إذا كان الغلاف ممزقاً، 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 كالألمنيوم، أو لفها بغلاف بلاستيك لاصق مخصص للتجميد، وذلك لمنع تعرض اللحوم للهواء الجاف البارد، وحدوث ما يسمى بالحرق الباردة أو «حرق 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 الحرق الباردة كبيرة في اللحم، فيفضل التخلص منه كلية، وذلك لأن جودة اللحوم تتأثر بفعل تفاعلات الأكسدة والتزخر 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 تغطّس اللحوم في كمية مناسبة من الماء، ويجب تغيير الماء كل ٣٠ دقيقة لينتظر ذوبان الجليد. ويذوب الجليد عن الأكياس الصغيرة خلال ساعة أو أقل، أما القطع الكبيرة التي يبلغ وزنها ٣-٢ كجم فقد تستغرق حوالي ثلاثة 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 المتبلة 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

صحة و عافية

الأواني المعدنية مما يؤدي إلى تسرب المعدن من الإناء إلى اللحوم، ويجب الحرص على عدم استعمال عصارة التتبيل المتبقية التي تم غمر اللحوم بها، في تتبيل اللحوم المطهية، إلا بعد أن يتم غلي تلك العصارة ولمدة دقيقة على الأقل.

- استخدام سطوح التقطيع البلاستيكية أو الغير مثقبة من أفضل الوسائل لتجهيز اللحوم، ويجب أن توضع تلك السطوح ضمن غسالة الأطباق أو الغسيل بواسطة الماء المغلي والصابون بعد كل استخدام.
- جهز اللحم دون أن تنشر التلوث ... وخصوصاً عند التعامل مع اللحمة النيئة والفروج والطعام البحري .. فمن المهم جداً فصل مكان اللحم النيء 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 النيء. وغسل اليدين دائماً وسطوح التقطيع والأطباق والأواني بواسطة الماء الساخن والصابون بعد التعامل مع اللحم النيء والفروج والطعام البحري، ولا تضع الطعام المطبوخ على طبق قد وضع فيه لحم نيء أو فروج أو طعام بحري قبل غسله جيداً.
- لتنطيرية 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 المتتصاعد من الشواء بدلاً من انتشاره بالمطبخ، كما أن نشر 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 نشاره 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 وطعمًا شهيا. كما أن إضافة قطعة كيوي مقرمشة ومقطعة إلى اللحم المنقوع أو الدجاج أو الحبار يجعل اللحم أطري وأذل. ويقلى الفلفل المجفف الكامل مع البصل والكاري 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.

صحة و عافية

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 «الداهبي»، 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 تركيه سراً لا تعرفه إلا قصور الملوك في أوروبا. ويقال بأن (فرانسا الأول) ملك فرنسا كان يعطي 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 ميشنوكوف) 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 وتدور 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

صحة و عافية

البكتيريا النافعة والتي تسمى «العصبية اللبنية البلгарية». 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 ٤-٣٧ درجة مئوية، لمدة ٦-٨ ساعات.

القيمة الغذائية

يحتوي الكوب الواحد من الزبادي كامل الدسم على النسب الآتية من العناصر الغذائية:

سعرات حرارية ٤٠١ كيلو كالوري، السعرات من الدهون ٧٠٠ كيلو كالوري، دهون ٧ جم، دهون مشبعة ٥ جم، كوليسترون ٣٠ ملجم، صوديوم ١٠٥ ملجم، كربوهيدرات ١١ جم، بروتين ٨ جم، فيتامين (أ) ٣٠٠ وحدة دولية، فيتامين (ج) ٤٢ ملجم، كالسيوم ٢٥٠ ملجم.

قيمة غذائية عالية

يعتبر اللبن الزبادي ذا قيمة غذائية عالية؛ لأن عملية الاختمار لا تفقد 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 الكبدي تتركز في وجود بكتيريا «اللاكتو باسيلس Lacto-bacillus» النافعة، وهي ميكروب ميكروسكوبى الحجم، يهاجم الكائنات غير المرغوب فيها عن طريق تكوين بيئة حمضية مضادة لها، وبالتالي فهي تطهر الأمعاء وتقضى على ٨٥٪ من الجراثيم الضارة بها، وخاصة البكتيريا التعففية مما يجعل 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 المعاوية قد تحطمت نتيجة المرض أو تعاطي المضادات الحيوية.

علاوة على أن وجود الوسط الحمضي في الأمعاء نتيجة تناول الزبادي يزيد من ذوبان الكالسيوم وال الحديد، مما يؤدي إلى زيادة امتصاصهما في الجسم. و تؤدي زيادة امتصاص الكالسيوم في الدم إلى إرجاع مستواه في هذا السائل الحيوي إلى المستوى الطبيعي، وبالتالي المحافظة على تناقض العضلات ومنع ارتشافه من العظام ودفعه للدم، مما يحافظ على سلامة العظام، فضلا على أن الزبادي غني بالكالسيوم الذي يقوى 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 لحفظ سلامة العظام

صحة و عافية

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 «التراسيكلين» الشهير.

ودللت دراسات أخرى من أمريكا وإيطاليا أن بإمكان اللبن الزبادي منع حدوث الدوستناريا «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 والدوستناريا 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 يقوى الوظيفة المناعية لخلايا الجسم، فدللت 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

موسوعة الطفل

الإصابة بالحميات والأمراض المعدية وإبادة الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية، وكذلك بإضافة خط دفاعي قوي يؤدي إلى وقف عملية ترسيب الكوليسترول على جدران الشرايين وخاصة التي تغذي القلب والمخ، وهذا يعمر هؤلاء الذين يواطئون على تناول الزبادي ويتمتعون بالصحة والقوّة والنشاط الدائم والشباب المتجدد والحيوية الزيادة.

ويقول علماء بريطانيون إن الزبادي يساعد الكبار في السن في مقاومة بكتيريا تسبب أمراضًا معاوية تطيل عادة من فترة بقائهم في المستشفيات، وقال البروفسور (كريس بولبيت)، الأخصائي في أمراض الشيخوخة في جامعة «امبریال کولدیج» 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 العدو ... 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 بالتلاء قليلاً ببكتيريا الحامض

صحة و عافية

اللبنى من أجل تحويلها إلى سلاح فعال ضد البكتيريا العنقودية التي تعتبر العامل الأساسى المسبب لتنخر الأسنان.

ويقول الباحثون إن تحول البكتيريا المحورة إلى أجسام مضادة تمنع التصاق البكتيريا العنقودية على الأسنان، وثبتت من خلال التجارب المختبرية على الفئران، أن مستويات البكتيريا العنقودية في أفواه الفئران تراجعت بفضل اللبن الزبادي الجديد.

وأظهرت التجارب أن تناول الفئران لبن الزبادي السويسري -الذى لا يقل جودة عن الجبن السويسري- قلل عدد الثقوب التخriة في أفواهها أيضا بعد فترة، واستمر تأثير اللبن المضاد للتنخر 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 تناولاً للبن كن أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن.

البيض ... وجبة غذائية متكاملة

يقبل جميع أفراد الأسرة على تناول البيض بصورة كبيرة؛ لطعمه اللذيذ، وقيمة 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 الكوليسترول، وأحياناً الميكروبات التي يمكن أن تتوارد فيه.

غذاء متكامل

يعتبر البيض من أكثر أصناف المواد الغذائية تنوعاً وشمولاً من حيث القيمة الغذائية بعد حليب الأم، فالبيض يمثل وحده غذاء متكاملة؛ لاحتوائه على جميع المواد الالزامية لجسم الإنسان بكميات وافرة، فهو يحتوي على 13 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

صحة و عافية

متوسط وزن البيضة ٦٥ جراماً، والمواد الغذائية التي في عشرين بيضة تعادل القيمة الغذائية في كيلوجرام من اللحم.

القيمة الغذائية

تعطى البيضة الواحدة حوالي ٨٠ سعر حراري، ٨ جم بروتين، ٥ جم دهن، ٣ جم سكريات، وفيتامينات ومعادن، وتحتوي على أحماض أمينية ضرورية مثل: التربوفان (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 النية.

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 «مح البيضة» فيعتبر من أنواع المأكولات القليلة التي تحتوي على فيتامين (د) فيتامين أشعة الشمس المضاد للكساح ولizin العظام.

البيض والكوليسترول

البيضة الواحدة تحتوي على ٣٠٠ - ٢٥٠ ملجم من الكوليسترول، وهو وبالتالي يعتبر المصدر الأول للكوليسترول في غذائنا، وقد تبين أن استهلاك

البيض لا يشكل أي مشكلة لدى الفرد السليم الذي لا يعاني من أي خلل في معدل الكوليسترول 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 الكوليسترول 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 حمية 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: الريبيوفلافين «فيتامين ب-٣»، والثiamin «فيتامين ب-١»، وحمض الفوليك. ومن خلال الطهي العادي يتغير شكل زلال البيض لكنه لا يفقد قيمته الغذائية. لكن المواد البروتينية فهي تتلف عند زيادة الطهي لأكثر من اللازم، ويمكن المحافظة على أعلى معدلات القيمة الغذائية للبيض من خلال الطهي الصحيح.

سريع الفساد

البيض سريع الفساد؛ وذلك لتدخل الهواء المحمّل بالبكتيريا ليحل محل الماء المتّixer منه ببطء، فيخف وزن البيضة، ويتفاعل حينئذ الهواء مع حامض الكبريتيك الذي في المُح، ومع أملاح الكبريت القلوية التي تتولّد في الزلال، وينتّج عن هذا التفاعل غاز «كبيريتيد الهيدروجين» الذي له مميزة رائحة كريهة يعرّف 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 البكتيريا 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 محل 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 سميك 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، وللتتأكد من سلامتها أيضاً يمكن كسرها في إناء وفحصها من ناحية الرائحة أو المظاهر 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 تكون 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 مُحَّه نقياً، وذلك دليل على أن الدجاجة قد تغذت بالحربوب.

▪ حذار من غسيل البيض الملوث تحاشيا لانتقال الجراثيم من خلال مسامات القشرة.

▪ تجنب أكل البيض النيء، وهذا يشمل الحليب المخمر مع البيض النيء، والسلطات وأية أصناف أخرى مثل الصلصات المصنوعة في المنزل، وبعض أنواع الآيس كريم، أو الوصفات التي تحتوي على مكونات من البيض النيء. وذلك لأن البيض النيء لا فائدة فيه للجسم، فالزلال الغير متاخر بالطبع 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 مكانا مفضلا لتكاثر الميكروبات ويتميز بسرعة فساده.

▪ يجب أن يطهى البيض جيداً بحيث يتجمد صفار البيض (المح)، ولا ينبغي أن تكون العجة رخوة، ومما يعيق عجة البيض والبيض المقلبي غناهما بالدهون، وللحذر من كمية الدهون يستحسن استعمال الآنية مانعة الالتصاق، ولتلافي المواد الدهنية كليا يمكن استبدال الزبد الذي يستعمل في قلي البيض بالجبنـة البيضاء المخمرـة.

- إضافة قليل من الزبد إلى البيض المخفوق لعمل الأومليت يساعد على عدم الالتصاق بإياء القلي ويعطيه طعماً شهياً.
- إذا لاحظت قبل سلق البيض أن واحدة أو اثنان 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 تربى في المنزل.

صحة و عافية

محاور غذائية

- الخضراوات ... بهجة الأكلات

- عسل النحل ... الوصفة الربانية لصحة طفلك
- العصائر الطبيعية ... تنوع كبير وفوائد غذائية وصحية
- المكسرات تغذية وتسليمة
- التوابل ... غذاء ودواء

الخضروات ... بهجة الأكلات

تعد الخضروات بهجة الأكلات، فهي مكون غذائي أساسي يقوى الصحة، ووسيلة لإضافة المزيد من البهجة والألوان الجميلة إلى المائدة، كما أنها تزودنا بالطعم الشهي والمลمس الناعم في وجباتنا، فضلاً عن تنوع استخدام الخضروات، فيمكن أن تشكل الطبق الرئيسي أو المقبلات أو الوجبات المكملة إضافة إلى السلطة والشوربة.

رغم أن الخضروات قليلة المحتوى من البروتينات والسعرات الحرارية إذا ما قورنت باللحوم والفواكه، إلا أنها مصادر غنية بالأملاح

موسوعة الطفل

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 ثلات إلى خمس وجبات من الخضار يوميا على الأقل، لدورها القوي في التقليل من السمنة ومخاطرها، وخلوها من الكوليسترول 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 وحده، 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، كأمراض تضخم الغدة الدرقية وبعض الاضطرابات العقلية التي يرافقها التهيج، هذا

صحة و عافية

فضلا عن أن محتوى الخضراوات من السيلولوز الهام لتأمين عمل الجهاز الهضمي، فالمصابين بالقبض (الإمساك) هم أولئك الذين لا يتناولون كميات كافية من الخضراوات، وبهذا فقدت أمماؤهم قدرتها على العمل بشكل طبيعي لفقدانها 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 إنفاسن الوزن خلا في توازن عناصر الجسم وضاعفا عالما.

ومرق الخضراوات «الشوربة» غني بالفيتامين (ج/0)، مجموعة فيتامين (ب) خاصة (ب-6)، والكاروتين (مصدر فيتامين أ)، إضافة إلى معادن الحديد والنحاس والكربيريت والصوديوم والمغنيسيوم، ولهذا كان إضافة الخضار المسلوق في طعام الرضع منذ الأشهر الأولى من الولادة ليس نوعا من التأنيق والترف الغذائي، ولكنه ضرورة ملحة، لأن الطفل منذ ولادته يملك رصيدا متواضعا من عنصر الحديد في كبدة تهديه إليه أمه في أشهر الحمل، وهذه الترفة من الحديد تكفيه خلال الأشهر الأربع الأولى من عمره ثم تتولى شوربة الخضار المتواضعة مهمة إمداد الرضيع باحتياجاته من عناصر الحديد، الهامة لنموه وتجنيبه مشاكل فقر الدم

(الأنيميا)، هذا بالإضافة إلى دور الخضراوات الملmos 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، ويفيد 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 العطس، ويفضل الكاملة النضج المتماسكة القوام، وفي حالة الخضر

صحة و عافية

الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون، وأن تكون عروقها سهلة الكسر، أما في الكرنب (الملفوف) فيجب اختيار الممتلىء بالأوراق العريض. وفي القرنبيط اختيار أبيض اللون الممتلىء. 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 (السبانخ والكزبرة الخضراء والخس والجرجير...) عادة ما تظل طازجة لعدة أيام فقط، وأفضل طريقة لحفظها وضعها في الثلاجة في أكياس بلاستيكية، ولإطالة مدة حفظها لا تغسلها قبل وضعها في الثلاجة لأن الرطوبة الزائدة تساعد على فسادها، مع إزالة أي أوراق ذابلة أو مصفحة 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 جيداً بعد الأخذ منها لكي لا تتسرب الرطوبة إليها، ولا تخلطي الأنواع التي اشتريتها حديثاً مع الباقي منها لديك، أما معالجة الخضراوات بإسقاطها في ماء مغلي لعدة لحظات قبل تجفيفها فيسبب خسارة ثلث محتواها من مضادات الأكسدة.

وفي حالة «الباميا» فأهم عامل لحفظها طازجة هو إبقاءها 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» المحفوظة 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 تبعاً لحجمها، تسلق «الباميا» في ماء مغلي لمدة ٣ - ٤ دقائق، ثم تترك لتبرد وتعباً بعد في أكياس بلاستيكية، وتوضع في الفريزر، حيث يمكن أن تظل صالحة للاستهلاك لمدة عشر إلى اثنى عشر شهراً.

أما «البصل» فلابد 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 يمكن حفظ البصل لمدة تصل إلى سنة وذلك بتقشيره وفرمه ووضعه في أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق حسب الكمية التي تستهلكينها وضعيتها في الفريزر، ولكن من المهم إدراك أن نكهة البصل تتناقص بطول مدة حفظه 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 تقشرى فصوص الثوم، واستعملى شوكة لإحداث ثقوب فيها أو تقطيعها إلى قطع صغيرة، ثم ضعيها في زجاجة واملئها بزيت الزيتون أو غيره من الزيوت النباتية، وأحکمي إغلاقها، وضعيها في الثلاجة، وخذى 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 طازجاً من أسبوع إلى شهرين تبعاً لعمر الثوم عند الشراء ودرجة حرارة والرطوبة في المطبخ.

وإذا وجدت أن بعض فصوص الثوم التي تحفظين بها قد نمت منها براعم خضراً، فلا تلقي بها بل استخدميها كما تستخدمين البصل الأخضر. ولكن طول فترة الحفظ تتسرب في تحول فصوص الثوم إلى اللون الأخضر وانتشار الطعم المر فيه، ولذلك يجب التخلص من الفصوص التي فيها أخضرار.

للاستفادة القصوى

▪ ينبغي الاستغناء عن أقل جزء ممكن من الخضر عند التجهيز، فلا يستغني إلا عن الجزء الفاسد فقط، مع استعمال سكين مطلية لامعة في عملية التجهيز، حتى لا يؤثر المعدن على الفيتامينات.

موسوعة الطفل

- 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 تنقع الخضر في الماء قبل طهيها إلا إذا دعت الضرورة، كما في حالة البطاطس والبازنجان والخرشوف حتى لا يسود لونها، إذ أن النقع يساعد على تسرب العناصر الهامة منها في ماء النقع، ويزداد الفقد كلما كانت القطع صغيرة نظراً لعرض 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 ترتفع درجة الحرارة إلى الغليان ثانياً بأسرع ما يمكن، ويجب الإقلال من التقليب أثناء الطهي، كما أن الطهي أكثر من اللازم يفقد الخضراوات الفيتامينات الهامة ويعزز على نكتها الطبيعية.
- عند طهي الخضر الخضراء في وعاء مكشوف لابد من استخدام كمية ماء كافية لتغطيتها ليكون لونها أزهار، إذ أن المادة الخضراء تتأثر تأثراً كثيراً بالأحماض، وبما أن الخضر تحتوي على أحماض أغلبها غير طيارة، فليس من الممكن تفادي تغيير اللون الأخضر تماماً، ولتفادي ذلك بقدر المستطاع تطهير الخضراوات في وعاء مكشوف، فتتلاشى 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 تطوير الأحماض الطيارة أثناءها. وينبغي عدم إضافة بيكربونات الصوديوم للخضر أثناء الطهي بقصد احتفاظها بلونها الخضر، لأنها تتلف بعض الفيتامينات، واحذر 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 القرنيط والكرنب، وهذا خطأ .. لأن هذه النباتات غنية بمعدن الكبريت الذي ينحل في الماء أثناء السلق فتفقد بذلك فوائدها الغذائية، ومن الأفضل أن يؤكل نبيأً مع إضافة الزيت والليمون، وبهذا نضمن الاستفادة من معدن الكبريت الموجود في الملفوف .. يذكر أن الكبريت يقوى 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 على

البخار أفضل الخيارات على الرغم من بعض الخسارة للفيتامينات ومضادات الأكسدة.

▪ نظراً لأن فيتامين (ج) سريع التأثر بالحرارة وبالposure 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، وقيمتها الغذائية العالية، بالإضافة إلى خواصه الوقائية والعلاجية العظيمة التي تخلو 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.

صحة و عافية

فالعسل يحتوى على: ١٧% ماء، ٨٢% سكريات (تشمل سكر الفاكهة، سكر العنب، سكر الشعير، سكر 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 طفلا، تراوح أعمارهم بين ٣ - ٦ سنوات، لاختبار تأثير تناول العسل لديهم بانتظام، فلوحظ أن العسل يؤدى 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 إسبانيا، فقد أجريت تجربة في أحد المستشفيات على ٣٠ طفلا، حيث أعطوا العسل بمعدل ٢ ملعقة صغيرة يومياً لمدة ستة شهور، وقورنوا بعدد مماثل من أطفال يأخذون غذاء عادي، ظهرت 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 كثيراً 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 أصلاً 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 أيضاً ذو خاصية قلوية تطهر الفم والحلق، ومنذ أمد طويل كان الطب الشعبي ينصح باستعمال غرغرة للفم مكونة من محلول ١٥-١٠% من العسل في الماء في حالات أمراض الفم والحنجرة.

أما بقايا السكر في الفم فإنها تتحلل بواسطة البكتيريا إلى حمض اللاكتيك، الذي يؤدي إلى نقص الكالسيوم بالتدريج من الأسنان، ولذلك يمكن القول بأن العسل يؤثر تأثيراً طيباً على الأسنان.

العسل والصحة

الأطفال الذين يتغذون على العسل نادراً ما يصابون بالتهاب الأمعاء، لأن سرعة امتصاصه تمنع تخمره، وينصح بإضافة ٢-١ ملعقة صغيرة من العسل إلى وجبة الطفل، فإذا أصبح الطفل ممسكاً تزداد كمية العسل بمقدار نصف ملعقة، وإذا أصبح مسهلاً تنقص الكمية بمقدار نصف ملعقة.

صحة و عافية

أما (د. جولمب) فقد لاحظ أن العسل له دورا فعالا في علاج الإسهال السام المعدني 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 الدوستاري 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 الدوستاري 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 ويهدي 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%).

موسوعة الطفل

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 الهندوين الأمريكي كانوا يستخدمون وصفة رائعة لعلاج نزلات البرد، وذلك بغلق ليمونه ببطء لمدة ٢٠ دقيقة، من أجل تلبيين الليمونة لإخراج عصير أكثر منها، ولتلبيين القشرة أيضا، ثم تقطع الليمونة نصفين، وتعصر جيدا، ويوضع عصيرها في كوب ويضاف له ملعقتا مائدة جليسرين ويقلب جيدا، وتنكمل الكوب بالعسل، وتحوذ ملعقة صغيرة عند الاستيقاظ، وملعقة في منتصف الصباح، وملعقة بعد الغذاء، وملعقة وقت العصر، وملعقة بعد العشاء، وأخرى وقت النوم، وكلما تحسنت الحالة تقل 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 اللاارادي

ينصح الطب الشعبي لأهالي «فرمونت» بأمريكا، الطفل الذي لا يستطيع التحكم في عضلات المثانة البولية بعد سن ٣-٢ سنوات، بأن يعطى ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم، حيث يعمل العسل كمهدي للأعصاب، وفي نفس الوقت يجذب سوائل الجسم، فيريح الكلى أثناء الليل، حتى يتعود الطفل على عدم التبول ليلا، ويمكن التوقف عن هذا العلاج في بعض الأيام، لاختبار مدى قدرة الطفل على التحكم في عضلات المثانة.

العسل وحالات الاستعداد المرضى للارتشاح

«الاستعداد المرضى للارتشاح» هي حالة في الأطفال، تجعل أجسامهم عرضة لأنواع مختلفة من التهاب الجلد والغشاء المخاطي، وكلما نما الطفل قلت الحالة، وقد يختفي تماما، 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.

موسوعة الطفل

ولقد قام (د. يوينريش) الروسي عام ١٩٥٠ باستخدام العسل في علاج أطفال الارتشاس الأوديمى، 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 أخطأ الطريق الذي يضمن لها صحة أطفالها، فلذات الأكباد ورجال المستقبل.^(١)

العصائر الطبيعية ... تنوع كبير وفوائد غذائية وصحية

-
- (١) - النحل والطب د. ناعوم بيتروفيتش الهيئة المصرية العامة للكتاب
 - العلاج بعسل النحل د. ن. يوينريش ترجمة د/ محمد الطوخي دار القلم
 - نحل العسل في القرآن والطب د. محمد على 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 طيلة 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 اشغالنا.

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 والخضروات، هذا بخلاف العصائر المحفوظة والتي يتم تسخينها في درجة حرارة مرتفعة كجزء من عملية البسترة، لزيادة مدة صلاحيتها، وهذه العملية تدمر الإنزيمات «محفظات الحياة».

كما يضاف غالباً «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 أسبوع أو أشهر عديدة قبل الوصول إلى المستهلك، وحينما تصل إليه تكون قد فقدت تقريرياً كل ما بها من منافع غذائية.

كما أن العناصر الغذائية الموجودة في الخضروات والفاكهة الطازجة تعد أكثر قوة وتأثيراً من الموجودة في العصائر المجمدة والمحفوظة، فالعناصر الغذائية تؤثر على بعضها البعض عن طريق العمل في تناغم وتوظافر؛ مما يعني أنها تخلق ردود أفعال في الجسم، وعندما تكون من مكونات الطعام فإنها تعمل بقوه وتأثير أكبر من كونها منفردة.

أيضاً مركبات المواد الغذائية التي تتمتع بها العصائر الطازجة لها فوائد طيبة وصحية ممتازة، على سبيل المثال: مركبات «الفا كاروتين» و «حمض الكربوليک» و «مركبات الكبريت العضوية» التي أظهرت مؤخراً تأثيراً جيداً ضد أنواع عديدة من السرطانات، خاصة سرطان المبيض، وكل هذه المركبات توجد في الخضروات والفاكهه الطازجه، ولا

توجد في المحفوظة والمجمدة، ولا حتى في حبوب الفيتامينات التي يعتقد البعض أنه يمكن أن تمده بما تحتوي عليه الخضراوات والفواكه الطازجة. وي تعرض مصنعي العصائر التجارية لانتقادات حادة، واتهامات بأنهم يضللون المشترين بما تحويه العصائر من نسبة قليلة جداً من الفاكهة الطبيعية (٥٪) وكمية مفرطة من السكر والمُحليات الصناعية، التي تعتبر العامل الرئيسي للبدانة، وعلى ذلك فإن تناول أكثر من نصف لتر يومياً من هذه المشروبات يمكن أن يساهم بإحداث البدانة، كما أن المبالغة بتناول هذه المشروبات قد ينقص أيضاً استهلاك المواد الغذائية الأخرى، واستعمال «الاسبارتام» مثلاً- (حمض أميني ذو طعم حلو) بدل السكر ينقص كمية الطاقة الواردة للجسم من المشروبات.

ومن المعروف أيضاً 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 لتكسبها اللون والثبات والطعم الحلو، والتي بدورها يكون لها تأثيراً على خلايا المخ، وقد تؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي، وإصابة الكبد بالتليف والضعف.

ويكفي عند شرائك للعصائر الصناعية أن تنظر إلى 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 كثيرة 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 والإجهاض ومرض السد «اعتام عدسة العين».

وتعيد العصائر الطبيعية الطاقة إلى الأجسام المنهكة، وتنميذ 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 والبنادرة، تحتوي على منشطات للكبد، ولا ننسى دور الخضراوات والفواكه في حفظ التوازن في نسبة الحموضة في أجسامنا، فشرب كوب من العصير الطبيعي يوميا كفيل بذلك.

قواعد غذائية

صحة وعافية

- من المفضل أن تشرب ٢٣٠ مل من العصير الطبيعي كحد أدنى يوميا.
- ركز على الخضروات الخضراء الغامقة مثل البروكلي والخس والسبانخ.
- حاول أن يكون العصير الذي تشربه غنيا 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 تخلط 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 تفشير المنتجات الناضجة، التي قد تكون غالباً قد تلوثت بالمبيدات.
- من المهم غسل وتفشير وقطع الفاكهة والخضار مسبقاً، وإيقائها في الثلاجة حتى الصباح.

المكسرات.... تغذية وتسليمة

«المكسرات» ليست مجرد تسالي لبعض الوقت، ولا هي حشوات لذيدة 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 (٣٦٪). أما زيته فهو ذو قيمة غذائية عالية. والبندق من أنفع الأغذية التي تزيد من قدرات المخ الذهنية، كما يحتوي على فيتامين (هـ) وهو مضاد للشيخوخة ومفيد للبشرة ونظرتها.

• **اللوز:** غذاء متوازن ومتوازن ومغذي للجسم. كما أنه منشط وبخاصة للأعصاب. ومجدد لخلايا الجسم ومطهر للأمعاء. وإذا تم تحميصه قليلاً فإنه يمكن أن يتم هضمته جيداً. ويوصى بتناول اللوز للحامل والمرضى، وللرياضيين، وكذلك لمرضى الأعصاب، والمصابين بالوهن الجسماني والعقلي، ومرضى الجهاز البولي والمعدة والأمعاء، ويتميز اللوز بغنائه بعنصر «اللتراليل» المقاوم لتحول الخلايا إلى خلايا سرطانية.

• **الفستق:** يتربّك الفستق من: (٢٢.٧٨٪) مواد بروتينية، (٤٥.٧٢٪) زيوت، (٣.٥٪) نشا، (٢.٩٩٪) ألياف. والفستق غني بفيتامين (ب)، وأملاح الفسفور، والنحاس، والحديد، والكالسيوم. ويُستفاد من الفستق كغذاء لتقوية الأعصاب والدم، ويوصى للذين يعانون بأعمال ذهنية وعضلية.

• **الكافور:** الأكثر غنى بالكربوهيدرات، والأقل في نسبة المغنيز والماغنيسيوم.

• **الجوز:** يُعرف أيضاً بعين الجمل، وهو الأكثر غنى بالمغنيز والماغنيسيوم 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.
- **الفول السوداني:** غني بالحديد والأملاح، مثل: البوتاسيوم والماغنيسيوم 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، وخصوصا في الولايات المتحدة، التي يعاني ٢٠٪ من سكانها فوق سن الخامسة والستين منها.

هذا ومن جانب آخر، فقد أصدرت «هيئة الأغذية والعقاقير الأمريكية» تقريرا أكدت فيه أن تناول المكسرات، مثل: البندق وعين الجمل والفستق والفول السوداني، يؤدي إلى الحماية من مخاطر أمراض القلب.

وأكَدَ التقرير أن تناول أي نوع من أنواع هذه المكسرات له مُنفعة جمة، حيث أن الزيوت التي تستخرج منها تساهم في الحفاظ على صحة الإنسان بدرجة عالية.

كما أكَدَت الدراسات وجود علاقَة عكَسية 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 - مزيداً من الإثباتات التي تشجع على أكل (اللوز) خاصة .. فقد أكَدَت هذه الدراسات ما أَظْهَرَتْه بحوث سابقة، من أن اللوز يخفض مستويات الكوليسترول الضار، ويُسَاعِد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وحماية الخلايا من التلف.

ويرى الباحثون أن تناول حفنة من اللوز يومياً كجزء من برنامج الغذاء الصحي، يُسَاعِد في تقليل خطر الإصابات القلبية، عن طريق تقليله لمستويات الكوليسترول الكلي وكوليسترول البروتين الشحمي الضار القليل الكثافة. وأشاروا إلى أن كل انخفاض في الكوليسترول بنسبة 1% يقابله انخفاض في خطر الأمراض القلبية بنسبة 2%.

يذكر أن حفنة من اللوز تزن حوالي 25 جراماً ويصل عدد حبات اللوز فيها إلى حوالي 25 حبة، توفر للإنسان حوالي 12% من البروتينات

اللازمة لصحته يومياً، ٣٥٪ من فيتامين (هـ)، ٢٥ جراماً من الكالسيوم. واللوز أيضاً 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 عمراً واحتفاظاً بعناصرها المفيدة، وأرخص ثمناً (نسبة).
- يجب تجنب شراء المكسرات المعطوبة والتي بها ثقوب أو شقوق أو بقع غير طبيعية.
- أفضل طريقة لمعرفة جودة المكسرات أن تأخذ مجموعة منها وتختضها بيديك، فإذا وجدت أن لها صوت خشخша 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 على 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 مختلف 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 متزنة (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 تعليب 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 أفضل طريقة لحفظ المكسرات بوضعها في علب زجاجية أو بلاستيكية محكمة الغلق داخل الثلاجة.

- المكسرات التي يتم شراؤها في براميل زجاجية أو معدنية يجب حفظها في مكان بارد وجاف حتى يتم فتحها، ويمكن أن تبقى العبوة قبل فتحها ٨ - ١٠ أشهر 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.

التواابل ... غذاء ودواء

استخدام التوابل هو نوع من السمو في ذوق الإنسان بأكله، فالإنسان لم يعد يأكل ليملأ معدته بما تيسر له، بل أصبح يتذوق ما يأكله، ويضيف إلى 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، وهذا في المكسيك بالنسبة للفلفل 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، ييدي (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 للبوتاسيوم والبيتاكاروتين وحمض الفوليك، كما تصل نسبة ما يحويه قرن الفلفل من فيتامين (ج/ـ) ضعف نسبته في برتقالة، وهو وبالتالي مفيد بالفعل في وقاية الجسم من أمراض البرد والأنفلونزا، فيحوي قرن الفلفل الأخضر أو الأحمر ١٠٠ ملجم من فيتامين (ج/ـ)، أي ما يفوق حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين. وأما مادة «كابسايسين»، وهي المادة الكيماوية التي

موسوعة الطفل

تعطي للفلفل طعمه الحار، فهي تقييد 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 كيماوي مسكن للألم كالمورفين.

الصيدلية العجيبة

على الجانب الآخر، هناك من يرى أن بعض التوابل تستحق أن تنتقل من دولاب المطبخ إلى رفوف صيدلية المنزل، لما لها من فوائد طيبة وصحية للإنسان، بعد أن أثبتت الأبحاث أن بها مكونات طبيعية تدمر الميكروبات والفطريات وتقاوم التسمم الغذائي وتقييد في علاج الكثير من الأمراض.

ففقد أكدت دراسة أمريكية حول علاقة الغذاء بالإصابة بالأمراض، أن تناول البهارات كالزنجبيل والقرفة واللفلف 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)، تقييد في تخليل الأمعاء من الغازات، وتحتفظ 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 المترافق.

نباتات علاجية

أفاد الخبراء، بأن معظم التوابل المضادة 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 المعاوية 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.

بديلاً للملح

وجد أن استخدام التوابل المشكّلة في الطعام بدلاً من الملح لا يضفي نكهة مميزة فقط، بل يقلل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب أيضاً.

وأوضح الباحثون في «المركز الطبي بجامعة دوك الأمريكية» أن خليط التوابل من الفلفل والكمون والريحان والقرفة والنعناع وغيرها يمثل بدليلاً مناسباً للملح، فيعطي طعماً مالحا ومذاقاً جيداً للطعام ويهمي من المشكلات الصحية التي يسببها الملح، وأهمها ارتفاع ضغط الدم الشريانى 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 بدلاً منه.

تخفييف الوزن

جاء في دراسة نشرت في الآونة الأخيرة، أن تناول التوابل والأطعمة الحارة يساعد على تخفييف الوزن. وقد عزى الباحثون السبب في ذلك إلى كون التوابل، كالفلفل الأحمر والخردل، والتي تمنح الأطعمة مذاقاً حاراً 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 أخضعوا لحمية قياسية، وقيامهم بقياس هذه المعدلات بعد إضافة ملعقة من صلصة الفلفل الأحمر إلى طعامهم وملعقة من الخردل لكل وجبة، أن تلك التوابل الحارة قد أدت إلى زيادة معدل الاستقلاب بشكل ملحوظ.

وأشاروا –أيضاً- إلى أن التوابل والأطعمة الحارة تحفز كذلك شعور الإنسان بالظماء 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 المتداولة 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 والتبييل، وتبين للعلماء بعد إجراء بحوث ودراسات حول موضوع استخدام التوابل في حفظ الأطعمة، بأن أصنافاً من الأطعمة التي تم حفظها في درجة حرارة عادية لمدة تزيد على بضع ساعات قد ازداد عدد البكتيريا

موسوعة الطفل

التي تكاثرت فيها، أما باستخدام التوابل في العملية نفسها فان 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 جاميaka، حيث أنهت هذه الأنواع على جميع البكتيريا بنسبة ١٠٠%， أما (الزعتر والقرفة والكمون والقرنفل وورق الغار والفلفل الأحمر) فأنهت على البكتيريا بنسبة ٧٥%， وعلى هذا الأساس استخدمت التوابل لحفظ الأطعمة.^(١)

(١) من مصادر البحث

- التوابل.. بتروл القرن السادس - طب شعبي معفر بأساطير وأحجية - ماجد عزيزة
- الوابل قليلاها نافع وكثيرها ضار د. خالد النجار
- الغذاء لا الدواء د. مجدي العمروسي

صحة و عافية

في دائرة الضوء

- البروبيوتيك...بكتيريا صديقة للإنسان
- «الأوميغا - ٣»... دهون مفيدة عكس ما يتصور البعض
- مضادات الأكسدة ... الحلم والأمل

صحة و عافية

البروبيوتيك...بكتيريا صديقة الإنسان

لطالما سمعنا بأن «البكتيريا» تعني عدوى وبالتالي مرض.. ولطالما تخوفنا من هذه اللفظة، فكيف لها بأن تحسن أحوالنا؟!.. لكن الحقيقة التي لا يجب تجاهلها ويفرضها الواقع العلمي والعملي أنه ثمة أنواع بكتيريا «عدوة» وأخرى «صديقة» لصحتنا، بل وتساهم خاصة في تحسين حالة الجهاز الهضمي بشكل رائع.

بكتيريا صديقة

كشفت الدراسات الطبية أن هناك ألف بليون خلية بكتيرية نافعة في جسم الإنسان، تتوارد تحديداً في الفم والأمعاء والمهبل، وتلك الموجودة في أمعاننا تعيش في توازن بيئي مع غيرها من البكتيريا، وتساعدنا في منع النوع الضار من التكاثر.. بعض هذه البكتيريا تنتج أيضاً فيتامين (ب)، (أ). وتساعد في عملية الهضم، وتحسين امتصاص المواد الغذائية، والحد بشكل كبير من تكون المواد المسببة للسرطان، وتدعم وظيفة الجسم المناعية.

صحة و عافية

وفي المقابل قد تتوارد بعض العوامل التي تفسد هذا التوازن البيني 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 الأضطرابات 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، وجدوا 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 و تعالج الأمراض المرتبطة به مثل: أمراض القلب والشرايين،

والسكر والضغط، كما أن لها دوراً كبيراً في العلاج والوقاية من السرطان، حيث توقف بكتيريا «البروبيوتيك» عمل بعض الإنزيمات الموجودة بالجهاز الهضمي والتي قد تسبب السرطان، خاصة سرطان القولون. كما أنها تقي و تعالج سرطان الكبد، لأنه من المعروف أن الكبد يصاب غالباً بالسرطان نتيجة زيادة السموم التي تجتمع فيه، والتي تسببها بعض الفطريات، وتقوم بكتيريا البروبيوتيك 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 «اللاكتيز» المتواجد طبيعياً في الأمعاء، إذ أن نقص هذا الإنزيم يؤدي إلى الإصابة بالانتفاخ والإسهال بعد تناول الألبان، وتواجد هذه البكتيريا بالأمعاء يساعد على التخلص من هذه الحالة المرضية لأنها تعوض إفراز هذا الإنزيم.

البروبيوتيك والمناعة

ترفع البروبيوتيك مناعة الجسم ليقاوم الأمراض خاصة المناعة المعاوية.. فالأمعاء تشكل العضو الأول في جسمنا في ما يخص المناعة، إذ يتواجد حوالي ٦٠٪ من خلايا المناعة في الغشاء المعاوي، كما تحتوي الأمعاء على كمية هائلة من البكتيريا (١٠٠٠٠٠ مليون خلية بكتيرية) متواجدة بشكل أساسي في القولون وذات أجناس متعددة وفقاً 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 وفiroسات، 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: متلازمة المعي 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 للنكسد، والتي قد تساعد في مكافحة الالتهابات الموجعة.

«يري بيوتيك»

موسوعة الطفل

وجد الباحثون في لبن الأم بعض المواد ذات التأثير النشط لهذه «بكتيريا الصديقة» مما يزيد من فعاليتها للطفل الرضيع، وأمكن عن طريق نتائج البحوث التوصل إلى بعض المصادر النباتية التي تحتوي على مواد شبيهه لتلك المواد الموجودة بلبن الأم، ولها نفس هذا التأثير النشط على هذه الكائنات الدقيقة «بكتيريا البروببيوتيك»، وقد أطلقوا عليها اسم «يري ببيوتيك» وهي تصنف ضمن المواد الغذائية غير القابلة للهضم، حيث يعمل تواجدها في الجهاز الهضمي على تنشيط البروببيوتك. ومنها السكريات العديدة التي تتوافر في الخضر والفواكه والنباتات.

الإنتاج التجاري

تمكنت بعض الشركات من إنتاج «صديقة الإنسان» على شكل مسحوق، ولأن بكتيريا «البروببيوتيك» 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 تمثل 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 عطن.

أين نجده؟

أسهل طريقة للحصول على البروبيوتيك تناول بعض الحصص من اللبن الزبادي الطازج أو مشتقات الحليب المدعمة بالبروبيوتيك، وكما ذكرنا لا ننسى دور الخضروات الطازجة في تنشيط دور هذه البكتيريا الصديقة داخل أجسامنا.

وثلة خيار آخر وهو تناول مكملات غذائية تجارية من البروبيوتيك. وعادة لا تسبب مستحضرات البروبيوتيك 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 تفاصم الكوليسترول كما يعتقد الكثيرون، فأحماض «الأوميغا-٣» الدهنية الأساسية لا تؤثر سلبا على صحتنا، بل العكس تماما. فهي تحتوي على منافع عديدة لصحة أبداننا، أيضا بدون حمية صارمة بوسمعنا 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 تنتهي إلى سلالة الأحماض الدهنية الأساسية التي تحسن عملية الأيض الغذائي في الجسم، ويعتبر حامض الألفا-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 Eicosapentaenoic (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، فالجنبين والطفل المولود والمرأة الحامل والمرضعة تعتبر أحماض الأوميغا-٣ بالنسبة لهم من الأحماض الدهنية الضرورية الأساسية في محاربة الالتهابات والحساسية وتكديس 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 الشبكة.

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-3 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-3 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-3 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-3 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 بالأزمات القلبية والجلطات، وتقلل الأوميغا-3 أيضا من معدلات دهون الدم، ومن ترسب

الكوليسترول على جدار الشرايين الذي يسبب تصلبها، هذا بالإضافة إلى أن الأوميغا-٣ تحسن من حالة الشرايين عموما.

محاربة الالتهابات

وتقوم الأوميغا-٣ بدور فعال في الحماية من الالتهابات مهما كان نوعها، بالإضافة إلى محاربتها بقسوة، ولهذا السبب نجد أكثر المعرضين للتعقيدات التي ترافق الالتهاب هم الذين يعانون نقصاً غذائياً عاماً، وينصب عمل هذه الأحماض في تخفيف الالتهاب بتغيير تركيب الأغشية ومرؤتها، إلى جانب مساحتها 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 والتغييرات من دون أن يكون لهذه الإضافات أي تأثير سريري لاحق على المريض، بينما نجد في أي نظام غذائي غير متوازن ويفقر 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-3 بالنسبة إلى EPA، تترواح المقادير الموصي بتناولها يومياً ما بين ١.٨ - ٠.٥ جرام، أما بالنسبة لحامض (Alpha-Linolenic) ما بين ١.٥ - ٣ جرام في اليوم الواحد.

و عموماً يوصي خبراء التغذية باستهلاك ١.٦ جرام الأوميغا-3 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 مكمّلات هذه الأحماض، حيث يكفي جراماً واحداً لمرضى القلب من هذه المكمّلات.

أما المرضى الذين يتناولون أكثر من ٣ جرامات في اليوم الواحد من هذه المكمّلات فينبعي أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب فقط، حيث أن الكميات الكبيرة تؤدي إلى التزيف عند بعض الأشخاص.

واقع الحال

بحسب آخر الإحصاءات فمعظمنا يعاني من نقصاليومي في حصص الأوميغا-٣، والسبب في ذلك يرجع إلى عاداتنا الغذائية الخاطئة، التي تهمش 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 واللحم..) التي يرجع إليها الدور الأساسي في السمنة وزيادة الوزن، حيث تعيق الأوميغا-٦ امتصاص الأوميغا-٣، وهذه الأوميغا-٣ من الدهون التي تحرقها أجسمنا في حين تخزن وتكدس الأخرى.

أيضاً تشير 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 حلية 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 رأساً 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. وأيضاً الجبن

موسوعة الطفل

الأبيض الطري. من الأفضل –أيضا- شراء اللوز والبندق والصنوبر، حيث تحتوي التمار الزيتية على حوالي ٦ جرامات من الأوميغا-٣ في كل ١٠٠ جرام.

الاستخدام الأمثل

الأوميغا-٣ من الأحماض الدهنية للغاية، وبالتالي هي لا تحتمل درجة الحرارة المرتفعة، كما أنها تتأكسد سريعا في الهواء الطلق، ولذلك يمكن أن نستفيد من منافعها أكثر إذا ما تناولنا السمك الدهني (السلمون تحديدا) نيئة ومتبلأ ومطهوا على البخار أو مسلوقا أو مطهوا بالل雁اف.

من الأفضل أيضا أن نرقق 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

طلت «الصحة الجيدة» حلم جميل يراود البشرية طيلة عمرها، وأمل نبيل حاولت العديد من الخبرات والأبحاث قديماً وحديثاً الوصول إليه، ومع إخفاق العقاقير الكيميائية في الوصول بصحة الإنسان إلى شاطئ السلامة والأمان، عادت الأطعمة الطبيعية الطازجة للظهور على الساحة مرة أخرى، بعدها اكتشف العلم الحديث هذه الثروة الهائلة من «مضادات الأكسدة» التي تتمتع بها هذه الأغذية الطبيعية، لتهب لصحة الإنسان السلامة والأمان اللذين ظل يحلم بها ويحدهما 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 أضراراً بالغة ومستديمة، لاسيما الجزيئات الحيوية الكبيرة وهي مقدمتها الحامض النووي الأساسي DNA الذي يعتبر بمثابة العقل المركزي للخلية.

من أشهر مضادات الأكسدة:

- **فيتامين (أ/A):** 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 والسمك وصفار البيض ومنتجات الألبان والخضروات ذات الأوراق الصفراء والخضراوات الداكنة والفاكهه مثل: الشمام والمشمش والخوخ،
- **فيتامين (ه/E):** يتتألف فيتامين (هـ) بشكله الطبيعي من ثمانية مركبات تسمى جمِيعاً «التووكوفيرول Tocopheroles». ولا تستطيع أجسامنا تركيبها، لذلك لا بد من تناولها من مصادرها الغذائية النباتية. وهو يتوفَّر في: الحبوب الكاملة، وخاصة الخبز المصنوع من القمح الكامل، والزيوت النباتية، والمكسرات، كما أنه يوجد في لحوم الدجاج والسمك حيث تكزه من غذائها النباتي.
- **فيتامين (ج/C):** فيتامين (جـ) من مضادات الأكسدة المعروفة بقوتها في ترويض الشوائب الحرة التي تؤدي إلى انحلال غشاء الخلية وما بداخلها من جسيمات، ولذلك فإن فيتامين (جـ) يؤدي إلى تمسك خلايا الشعيرات

الدموية، ويساعد على الاستفادة من الحديد، ويساهم في عمل إنزيمات الأكسدة والاختزال، ومهم لنشاط الغدة الدرقية، فضلا 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 أيضا في الجوافة والأناناس.

▪ **عنصر السيلينيوم:** من مضادات الأكسدة بالغة الأهمية، كما يلعب دورا مهما في تحويل الغذاء إلى طاقة، وهو الأمر الذي يساعد على زيادة التركيز والتفكير السليم، ويتوفّر في: السردين والماكيريل 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 يُعرف باسم «أورثوفينول» الذي يملك القدرة على قتل خلايا السرطان، ويتواجد في منتجات القمح الكاملة، بينما يندر وجوده في المنتجات المعالجة والمصفاة كالخبز الأبيض.

وكان يعتقد أن الألياف الغذائية الموجودة في القمح هي المسئولة 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 الحرية المؤذية التي تساهم في

الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري وال الساد 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 الكوليسترول، 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 تأثيراً جيداً في مواجهة خطر الربو وشنته، 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 الكوليسترول الضار في الجسم.

من المستوّدّعات الطبيعية

▪ **الطماطم:** فلقد طور باحثون من جامعة «بيردو» ووزارة الزراعة الأمريكية، نوعاً من الطماطم تحتوي على ثلاثة أضعاف ما تحتويه الطماطم العادي من مادة «اللايكوبين» المضاد للتأكسد والمكافحة للسرطان. وذكر بيان صحفي أن الباحثة كانوا يعملون على إنتاج طماطم بنظم الهندسة الوراثية، تكون أفضل نوعية، وتتضح في فترة متأخرة من الموسم مقارنةً بالأنواع الأخرى، وأنهم اكتشفوا أثناء هذه العملية أن الطماطم الجديدة تحتوي على كمية أكبر مما تحتوي عليه الأنواع المألفة من خضاب (صباح) «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 الأمريكية، 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 الجَزَرَانِيَّات 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، الأمر الذي يؤدي وبالتالي إلى تخفيف 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 الحرية الضارة، الناتجة عن عمليات الأكسدة والأيض ومعالجة الطعام في الجسم، وهي مركبات غير مستقرة تتلف الخلايا وتساهم في حدوث الأمراض المزمنة، مشيراً 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 تبيّن أن هذا الخطر انخفض أيضاً كلما زاد استهلاك الأشخاص لعنصر السيلينيوم.

و سجل الخبراء في الدراسة التي نشرتها «جلة الأمريكية للطب التنفس والعنية لحثيثة» أن المشاركين الذين تناولوا أعلى كميات من السيلينيوم، والتي تراوحت بين ٤٠٥٠ ميكروجراما يوميا، كانوا أقل تعرضا للإصابة بالربو من الذين استهلكوا كميات أقل، أي ٢٣ - ٣٠ ميكرو جراما يوميا، بحوالي النصف، مشيرين إلى أن الكمية اليومية الموصى بتناولها من هذا العنصر تبلغ ٥٥ ميكرو جراما.

وأرجع الباحثون الآثار الوقائية للتفاح إلى وجود أنواع معينة من مركبات «فلافونويد» تتكاثف معا لحماية الرئتين والجهاز التنفسى من الأمراض، في حين يساعد السيلينيوم، المتوافر في الحبوب والمعكرونة والمكسرات والجوز والتونة ولحم البقر، في منع التهاب المجرى الهوائي.

▪ **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 منع الأكسدة «الفلافونيدات»، حيث وجد أنها فعالة بصورة جيدة لمنع أكسدة دهون الـلـازـماـ 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 أغنی مورد طبیعی لمادة «الكاروتین» 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 بشكليين مختلفين، أظهرت التجارب أن أحدهما يقتل خلايا سرطان الثدي، يذكر أن المواد المضادة للأكسدة تعادل العناصر الشاردة في الجسم وتنعها من الأضرار بالشيفرة الوراثية والتسبب في أمراض القلب والسرطان.

▪ **الشاي الأخضر:** مضاد قوي للأكسدة، ويعمل على حماية 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 «الفلافونويديات»، وقد أثبتت تأثيرها الفعال في حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التي يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها.

▪ **الثوم:** أكتشف أطباء متخصصون في «المعهد الهندي للعلوم الطبية» أن تناول الثوم النبئ 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 المتفاكة للأنسجة والخلايا،

لذلك فإن تناول المواد القوية المضادة للأكسدة يساعد في التخلص من هذه الجزيئات قبل أن تؤدي 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 النبي منع تلف أنسجة القلب.

▪ **عسل النحل الأسود:** العسل الأسود أفضل للصحة من الأنواع الفاتحة، فلقد وجد الباحثون في جامعة «إلينوي الأميركيّة» أن هذا النوع من العسل يحتوي على الكثير من العناصر المضادة للأكسدة التي تضعف تأثير الجزيئات الضارة في الجسم المعروفة بالشوارد الحرّة التي تدمر المادة الوراثية وتعرض الإنسان للإصابة بالتهاب المفاصل والسكّنات والسرطانات، مقارنة مع أنواع العسل الفاتحة اللون.

ومن تحليل أنواع متعددة من العسل جمعت من ٤١ مصدراً مختلفاً من الزهور، وجد أن العسل المصنوع من رحيق أزهار الحنطة السوداء في «إلينوي» يحتوى على كمية أكثر من مضادات الأكسدة بحوالي ٢٠ مرة من ذلك المكون من أزهار «الميرمية» في كاليفورنيا، ورغم أن العسل لا يمكن أن يحل محل الفواكه والخضر كمصدر لمضادات الأكسدة، فإن الخبراء يؤكدون أن بالإمكان استخدامه للتحلية بديلاً مثالياً عن السكر.

▪ **الروائح العطرية:** فالروائح العطرية لا ترفع المعنويات وتهدي الأعصاب فحسب، بل تحقق أثراً وقائياً مضاداً للأكسدة يحمي الرئتين والمجاري التنفسية من التلف أيضاً. ففي أحد الأبحاث الطبية التي قام بها العلماء بجامعة « كاليفورنيا » الأمريكية، وجد أن بعض الروائح العطرية تعمل كالمواد المضادة للأكسدة المفيدة الموجودة في الخضروات والفاكه، حيث يساعد شم هذه الروائح في منع حدوث التلف الأوكسجيني المسبب للأمراض.

إن مضادات الأكسدة تعتبر إضافة جديدة تدعم فكرة العودة إلى الطبيعة في كل أمور حياتنا، مؤكدة على أن هذا النهج ليس أكذوبة كما يزعم البعض، خاصة بعدها فقدنا كثيراً 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 و عافية

قضايا غذائية

- أطفالنا وخطر الوجبات السريعة
- الأكريلاميد ... ذعر غذائي آخر
- وجبة الفطور .. سؤال وجواب
- تفوق ابنك الدراسي يبدأ باختيار طعامه
- تعاطي المنبهات أوقات الامتحانات

أطفالنا و خطر 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 الجسم الوظيفي الذي يتسم بالنحافة والرشاقة والقوة بسبب ركام المكملات الغذائية الدوائية التي

موسوعة الطفل

أفرطت الحضارة الأمريكية في إنتاجها... بالرغم من هذا، فإن هذه الوجبات تحوي معدلات عالية من السعرات الحرارية وخاوية من العناصر الغذائية، 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 والتبعاد 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 ومكربلات الطعام، تؤثر على كيمياء المخ، وتسلبهم الإرادة في التوقف عن تناول هذه الوجبات مثلاً يحدث مع المدخنين، كما أظهرت الأبحاث أن كثرة تناول الوجبات السريعة تعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية.

وقد تنبهت 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 تحتوى 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

صحة و عافية

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 شيئاً نادراً بين الأطفال، لم نكن نسمع عن البدانة المفرطة والزائدة .. إنني أعتقد بوجود شيء ما غريب لدى هؤلاء الأطفال، واعتقد أنهم يعانون من حساسية في علاقتهم بالأطعمة أو أجهزة تخزين الدهون.

وتضيف (جين) قائلة: إن الناس يعرفون أن البدانة مرتبطة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، لكنه خلال الآونة الأخيرة تكشفت 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.

أيضاً كشف بحث جديد نشرته مجلة الصدر «Thorax» البريطانية عن أن هناك علاقة بين زيادة تناول الأطفال الوجبات السريعة التي انتشرت

موسوعة الطفل

مؤخراً، 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 كالفاكهه 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 والمعنيسيبوم 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 ساينتيست» (new scientist) مؤخراً أن ما يحصل عليه الجسم من الدهون الموجودة بكثرة في الساندوتشات السريعة ووجبات الشوارع يسبب أضراراً بالغة بالمخ، و يؤدي قدرة الذاكرة؛ لأن هذا الغذاء يمنع وصول الجلوكوز إلى المخ بكمية كافية.

ويكمن 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، فالليوم يتم إعداد 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، والدفء الأسري.

فقد نشأت ثقافة الـ «تيك أويبي» 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 بمواعيد عموماً فإن هذا يؤدي إلى تعقيد حياته وإصابتها بالركود والشلل.

ولا شك في أن هذا النظام والالتزام في الموعيد من الآداب الحميدة التي حد عليها الإسلام، وأمرنا بها باعتبارها ضمن الوفاء بالعهود. لكن إن كنا نحن المسلمين ننظر إليها هكذا، فإن المجتمعات الغربية لم تعتبرها أديباً في الحياة، بل عبئاً أخلاقياً، وأسهمت ضغوط الحياة المادية في الغرب في إنتاج ثقافة الـ «تيك أويبي» لتساعد الناس على انتهاز الوقت واستغلاله.

وبدلاً من قيام الرجل بتناول الإفطار والغداء والعشاء في بيته، وسط أهله، بين أمه وأبيه، أو مع زوجه، 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 تقليل 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 يقيل في بيته متبعاً إياه بتناول وجبة الغداء مع أهله، ثم تكون وجبة المساء التي تكاد تجمع الجميع في دفء عائلي نفتقد هذه الأيام.

وخلال هذه الجلسات كان الأهل يتواصلون، فينقلون القيم الاجتماعية التي ي يريد المجتمع الحفاظ عليها بين بعضهم البعض، 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 الظهيرة، يعقبه صحو متجل، بغرض الذهاب إلى مكان العمل، والفطور يكون «تيك أويي»، ويكون المحظوظ من عملت له أمه هذا الـ «تيك أويي» فلا يزال محملأً بمحبتها وحنانها، وبراعتها في صناعة الغذاء المفيد أولاً واللذيد ثانياً.

بينما يكون الأب قد ذهب إلى العمل، وربما قام متأخراً فذهب إلى العمل رافضاً أن يحمل طعامه في يده، معتمداً على أن السوق فيه «تيك أويي».

وتتناول الأم إفطارها وحيدة شاعرة بالعزلة، هذا إذا كنت ربة منزل. وفي وقت الغداء الأب قد يأتي مبكراً لتناول الغداء أو لا يأتي لانشغاله، والابن يكون مع الرفاق أو في المدرسة يلهمو أو في النادي، أو يحضر إلى البيت من دون التزام بموعد يجمع الأسرة كلها معاً. 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 غالبة حيث انفرط عقد جلسة تجمع الأسرة ثلاثة مرات يومياً.. 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 على موعد بين الحين والآخر مع مادة تعكر صفو غذائهم، وهذه المرة يأتي القلق من مادة الأكريلاميد Acrylamide التي ترتفع - وفقاً لدراسات سويدية - في الأغذية التي يتم تحميرها، وأدرجت البطاطس الشيبسي على رأس قائمة الاتهام، لكن القائمة طالت أيضاً البسكويت والخبز لتنسخ دائرة محور الشر القادم من الغذاء.

طبيعة الأكريلاميد

الأكريلاميد جزء معروف جداً في الصناعة، إذ يستخرج من النفط على صورة بثورات عديمة اللون تستخدم في صناعة البلاستيك، وفي تنقية الماء، ولتجفيف رواسب التنقية، وفي تصنيع بعض الصبغات، وفي تراكيب مواد اللصق المستعملة في الأعمال الإنسانية، 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 كيمايا النفط) حيث يحدث آثاراً

صحة و عافية

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 المحمصة والبسكويت ومنتجات الحبوب والخبز، وهي الأغذية التي يتم طبخها على درجات حرارة أعلى من 120 درجة مئوية.

كيف تكون؟!

ليس من المعروف حتى الآن كيف تكون 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 تناولات ضخمة مليئة بالزيت قد يصل حجمها إلى طن، وهي تناولات مراقبة بأجهزة حساسة تتبع 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 180

موسوعة الطفل

درجة مئوية، وهي درجة حرارة عالية يتعرض لها 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 تسبب 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 طبيعيا على تركيزات عالية من الأسباراجين والجلوتامين تضم من الخضروات: البطاطس والفاصلوليا الخضراء والسبانخ والقرنبيط والبروكلي.

ومن الحبوب: الأرز والقمح، ومن اللحوم: الدجاج واللحم البقرى، ومن الفواكه: البرتقال والليمون والموز والكتالوب 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 التلوّن البني للأغذية، وتكونها من بعض الأحماض العضوية، ولعل ذلك يفسر سبب ارتفاع وجود الأكريلاميد في البطاطس المحمّرة لأن البطاطس بصفة استثنائية عالية المحتوى من الأحماض الأمينية الحرة.

تجدر الإشارة إلى أن وجود مثل هذه النظم المقترحة كاحتمالات لتفسير سبب تكون الأكريلاميد في الأغذية لا يوضح كيفية التحكم في مثل هذه النظم لتقليل تكوينها للأكريلاميد إلى 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 للتتبؤ 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 لفورة أنواع معينة أخرى معروفة من المسرطفات التي تتكون أثناء الطهي، مثل الهيدروكربونيات العطرية التي تتكون 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 إلهاقها 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 مستوى 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 والخصبوية 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 المستهلك البدء في تطبيقها لتقليل أي مخاطر صحية محتملة:

- «أولاً»: عدم زيادة التحمير أو الطبخ لأي غذاء، بمعنى عدم إطالة مدة الطبخ أو تعریض 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 تعریضها 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.

- «ثالثاً»: يفضل تجنب شراء منتجات الأغذية المحمرة الجاهزة، مع تجنب تناول المنتجات التي تم تحضيرها بالحرارة العالية على صورة رقائق مثل: حبوب الإفطار كورن فيلكس ومنتجات الحبوب المشابهة.
- «رابعاً»: عدم تقطيع الأغذية إلى 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.
- «خامساً»: يجب تجسس 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 متقدمة أو محترقة بمجرد تكونها أثناء التحمير لتجنب تحولها إلى مركبات ضارة تنتقل بسهولة خلال زيت التحمير إلى الغذاء الجاري تحميره فيصبح مصدر خطر على المستهلك له أيضا.
- «سادساً»: من الخطأ علميا التركيز على مادة ضارة واحدة مثل الأكريلاميد أو حتى على غذاء واحد مثل البطاطس المحمرة كسبب لإحداث الأورام، فالأكثر أهمية هو محصلة ما يتناوله الفرد في وجباته اليومية، فإذا كانت هناك الخضراوات والفاكه 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 صحيحاً وقوياً، 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 أصنافاً محددة من شأنها أن تعيق نموه العقلي.

ويلاحظ الكثير من الأهل أن أطفالهم في فترة الدراسة يمليون كثيراً لتناول الوجبات الخفيفة كالبسكويت والبطاطا المقلية «الشيبسي» والكعك المليء بالسكر.. وعلى الرغم من أن هذه الوجبات الخفيفة يمكن أن تعطى لهم 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 الطالب في تحصيلهم الدراسي؛ إذ تعمل على دعم عمل الدماغ (يحتاج الدماغ إلى نحو ١٠٠ ملجم من عنصر الجلوكوز في الدقيقة)، وترفع الطاقة لدى الطالب.

وتوجد الكاربوهيدرات 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. وأوضحاوا 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، لأنَّها 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 أيضًا للسكريات البسيطة التي توجد في العسل الأبيض والأسود، وترجع أهمية هذه السكريات إلى مساعدتها في أداء وظائف المخ الذي يحتاج إلى هذه السكريات الممتدة حديثًا من الأمعاء.

• دماغ الطفل يحتاج بالدرجة الأولى إلى حصص كبيرة من البروتينات الغنية بالأحماض الأمينية. فبقدر ما تتواءز 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.

وعوما 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 تواجدها في الدماغ يعادل ٦٠% من وزنه العام، وهي لا تمده بالوحدات الحرارية، بل تساعد على تجديد الأغشية الخلوية مما يفرض تأمينها من مصادر صحية

كالدهون النباتية (زيت الزيتون وزيت جوز الهند والنخيل)، ودهون السمك «أوميجا- ٣» حتى تتوصل عملية تشحيم النواقل والخلايا العصبية. يذكر أن «السيروتونين» مادة مهدئة مضادة للضغط النفسي والانفعالات، يفرزها الدماغ، تعدل مستوياتها بإعطاء الطفل مأكولات غنية بالسكريات وأحماض «أوميجا- ٣»، لأن انخفاض تلك المادة يؤدي إلى اضطراب في مزاجه وترابع 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 ينقدم به السن، كما أوضحت ذلك الأبحاث العلمية، وتلك المواد متوفرة في كثير من الأغذية لارتباطها بالدهون (صفار البيض والقمح واللحوم والكبد والأسمك والأجبان والفول السوداني).

وتضاف مادة الليسيثين اعтикаً إلى الزيت النباتي والشوكولاتة بهدف مزاجة 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 «اسيتايول كولين» ستزداد أيضاً، وهي أحد المرسلات العصبية الهامة لعمل الدماغ والذاكرة.

• **الحديد ...** عموماً 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، و يؤثر «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.

يتوفّر الحديد في اللحوم، وخاصة الكبد، ويوجّد -أيضاً- في الخضراوات الورقية (الجرجير والسبانخ والبازنجان ...).

- يعمل المغنيزيوم والفيتامين «ج» و «ب-5» على مواجهة الإجهاد والضغط النفسي، سواء في فترة الدراسة أو فترة الامتحانات، ويتّمّيز دور فيتامين «ج» بمنعه التأثير الضار للعوامل المؤكّدة في الجسم، ويقي من الأنيميا ومرض الإسقربوط الذي يؤدّي إلى ظهور تقرّحات في الجلد.

يوجّد المغنيزيوم في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ، بالإضافة إلى وجوده في الدبس والمكسرات. أما فيتامين «ج» فيوجّد بكثرة في الفواكه الحمضية (خاصة الليمون والبرتقال) والكيوي والفراولة

والجوافة. ويعتبرُ كل من الأرز البني والأجبان والموز والبيض والحلب والمكسرات، من المواد الغنية بالفيتامين «ب-5».

• الزنك .. ضروري لعمل فيتامين «ب-6» على الدماغ، وتشير أحدث الدراسات على الأطفال أن النعاس والتبلد والسلبية وضعف البنية وضعف القدرة على الاستيعاب - ومن ثم يصبح الطفل متخلّفاً دراسياً - من أهم أعراض نقص الزنك، وأن هذه الأعراض تختفي تماماً بعد إعطاء مكمّلات الزنك.

يذكر أن أعلى نسبة للزنك في جسم الإنسان توجد في العين وبالأشخاص القرحية 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 كالفاوصوليا والفول والعدس والبسلة والخبز الأسمري الغني بالنخالة، كما يوجد في الكبد واللبن والبيض ولحم البقر وقلب الدجاج ولحم الديك الرومي ولحم الضأن، وأغنى الأطعمة بالزنك «المحار» ويليها بقية الأطعمة البحرية والأسماك، وتعتبر شوربة الخضار من المصادر الغنية بالزنك بشرط أن تلقي بمانها، 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 اختباراته، 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 التشویش الفكري عند الطفل أثناء انجاز الاختبارات، وفيتامين «ب-١٢» يحول دون ظهور الاضطرابات العصبية والنفسية التي تسبب العديد من السلبيات على اختبارات ذكاء وإبداعات الطالب.

• يعمل فيتامين «ب-٦» على إنتاج المزيد من المرسلات العصبية (السيروتونين والدوبامين والنورايبينفرين) مما يحفز الذاكرة. وأوضح الخبراء أنه كلما قلّ عدد الأعصاب المرسلة في الدماغ كلما تعطل عمل الذاكرة لدى الإنسان، وبشكل خاص القدرة على تذكر أيّ معلومات جديدة. كما أنّ 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 حدتها 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» يساهم 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 أن الفاصوليا، إلى جانب الخبز الكامل والأرز البني والسلطة القائمة على الخضار، يمكن أن تعمل على تقوية ذهن الطلاب، بالإضافة إلى اللحوم والدجاج والسمك.
- تعد الكوسة من الخضراوات المتميزة، ومن الأطعمة التي تقوى التركيز والذكاء؛ بما تمنحه للجسم من مغذيات، وبالتالي فهي من أفضل الأطعمة في أيام الدراسة والامتحانات لكل الأعمار بمختلف طرق طهيها، نظراً 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» يومياً.

ويوضح الأطباء أن النشاطات الدماغية مثل: التفكير والانتباه هي وظائف عصبية وكميائية، 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 والشوكولاتة» 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 حقيقة الطعام المدرسي مصدرًا لغذاء صحي وليس مخزناً للدهون والسكريات، وحتى تكون لابنك عادة تناول الطعام الصحي إلى بعض الأفكار:

- شجعي ابنك على أن يكون في حقيقته علبة من الحليب خالي الدسم، فهذا من شأنه أن يحافظ على صحة قلب الطفل.

- يمكن تشجيعه على تناول الزبادي خالي الدسم أو الجبن خالية الدسم في فطائره، فالزبادي مصدر جيد جداً للكالسيوم.
- احرصي على وضع صنف واحد على 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 تنسى 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 على 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 أحياناً ما تسبب الإسهال وتقلل كمية (carolenoids) المسئولة عن حماية الجسم من الإصابة بالسرطان.

موسوعة الطفل

- احرصي أن يكون عبوات العصير قد كتب عليها ١٠٠ % عصير، وحذري من العصائر الصناعية التي لا تحتوي على 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 الحقيقة لوقت أطول.
ربما تجدين في البداية رفضاً شديداً من ابنك لهذا التحول المفاجئ في إعداد حقيقته التي كانت تمتلئ بأكياس البطاطس والحلويات ولكنها حربك التي يجب أن تخوضها من أجل صحة أفضل لأنبائك.

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 الامتحانات يلجأ كثير من الطلبة والطالبات للأنواع المختلفة من المنبهات لاعتقادهم أنها الوسيلة الأنجح في زيادة كفاءة المخ على الاستيعاب في فترة زمنية أقل، فضلاً عن طرد الصداع وال الخمول 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) والكاكاو والمشروبات الغازية، ومنها المنبهات الدوائية مثل المنشطات التي تحتوي على مادة «الأمفيتامينات» وأشباهها من المنشطات المصنعة التي تستخدم أساساً كعلاج لبعض الأمراض الجسدية والنفسية.

الكافيين ملك المنبهات

القهوة والشاي والكولا والكافا... 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 لضرباته العادمة. 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 مثلاً بمقدار ٣٩%， مما يتسبب في ظهور أعراض الأنيميا، ولذلك ينصح الذين يفضلون

شرب القهوة والشاي بعد الوجبات، أن يؤخرها 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 يوسع 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 لـ إخلاله بدوره متوصلات المخ الكيميائية، فتزداد حركة النائم وتخف درجة عمق النوم، كما يستغرق البدء في النوم فترة طويلة.

- زيادة ضغط الدم، والتزعة العدوانية، والاكتئاب النفسي، وألام الصدر، والشعور بالصداع، وفقدان الشهية.
 - زيادة نسبة الكولستيول 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 لتأثر 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 العلاج بعض اضطرابات المخ عند الصغار أو تهدئة اضطرابات الحركية عندهم وإزالة التعب.

صحة و عافية

تشمل التأثيرات السريعة للجرعة العادمة من الأمفيتامينات (١٥ ملجم) زيادة اليقظة والانتباه والسهر وتقليل الإحساس بالتعب وعلاج الزكام (حيث تستخدم كمستنشق) وكمضuffer للشهية وإنفاس الوزن.

وبعد تكرار استعمال الجرعة العادمة 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 وأيضاً الإمساك أو الإسهال. وعند تناول جرعات كبيرة قد يرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب ويشعر المتعاطي بالآلام الذئبة الصدرية، إضافة إلى الانعكاسات النفسية وتقلصات عضلات البطن.

كما يحدث أيضاً في حال تناول جرعات كبيرة، تدهور عقلي، وتغيرات في الرغبة الجنسية، وحمى، وشعور بالبرد، وارتفاع أو انخفاض في ضغط الدم، إلى جانب الهلوسات والتشنجات والغيبوبة. كما يتهدى المتعاطي ويأخذ سلوكه شكلاً عدوانياً. أما الإفراط في التعاطي فإنه يؤدي إلى إدمان نفسي تتفاوت درجاته.

وهم مشروبات الطاقة

كما أن ليس كل ما يلمع ذهبا، كذلك ليس كل ما يوحى بأنه مانح للقوة والنشاط يعطي ذلك، فقد ظهر على مستوى العالم ومنذ قرابة ثمانى 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 ضعفا. فهل هي حقا اسم مطابق لسماء، أو كما يقول المتخصصون أنها وهم لا حقيقة له.

مشروبات الطاقة هي اسم تجاري يطلق على مشروبات غازية أضيف لها مواد منبهه مثل الكافيين بصورة مباشرة أو غير مباشرة، بالإضافة خلاصة نباتية مثل الجورانا Guarana الأساس فيها الكافيين، والثيوفللين Thiophilline وهو عقار موسع للشعب الهوائية يستخدم لعلاج أزمات الربو الحادة ومن آثاره الجانبية تثبيه الجهاز العصبي، والثيوبرومين Thiopromine وهو من أملاح «الزانثين» موجود 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 تحتوى على طاقة حرارية كبيرة أكبر من المشروبات الغازية التي تنتهي إليها، ولكن الواقع أن التسمية جاءت لتأثير محتواها من المواد المنبهة للجهاز العصبي

والدوري بالمواد مثل: الكافيين والتورين وغيرها من المنبهات حسب نوعها.

وللوضيح 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 - الجنسنج وغيرها من المواد الأخرى، وليس من السعرات الحرارية كما هو متعارف عليه غذائيا.

وتشير الموصفات 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/علبة ٢٥٠ مل) بينما يقدر الكافيين في المشروبات الغازية العادية بين ٣٣ - ١٢٧ ملجم/لتر (٨ - ٣٢ ملجم لعلبة ٢٥٠ مل)، وتلزم الموصفات البريطانية منتجي المشروبات التي يزيد تركيز الكافيين فيها على ١٢٧ ملجم/لتر أن يكتب على بطاقتها محتواها من الكافيين وباقى المنبهات، وأنها لا تصلح لاستهلاك الأطفال والأشخاص المصابون بحساسية من الكافيين.

موسوعة الطفل

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 ليسهروا 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 من نوع 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 الفلق، عدم التركيز، حدة الطبع. والأطفال غير المتعودين على تناول الكافيين يمكن أن يسبب لهم اضطراب التنسق بين العين واليد 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 الآنفة الذكر.

صحة و عافية

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 حيويا 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 وإن tragedها.

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 للآمن لهذه المشروبات، والمواد التي بها مثل التورين ومادة الجلكورونولكتون

Glucuronolactone

كما يضاف الجنسنج 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 الجنسنج 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 - الجلوكونولكتون، 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 والجلوكونولكتون على الأداء الجسدي والعقلي لم يتحدد بعد.

وقد أظهرت بعض الدراسات أن مشروبات الطاقة التي تحتوى على التورين والجلوكونولكتون 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 نقصاً 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، فضلاً 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 «الساعية العصبية» التي تحتاج إلى كمية مناسبة من الطاقة لتصل إلى هدفها المنشود. فهي تحتاج تقريباً إلى ٩٠ سعرة حرارية في الساعة أثناء العمل الفكري، غير أن خلايا الدماغ ليست مؤهلة لاحتزان احتياطي من الطاقة، لذلك يتوجب توفير قدرًا من المواد الغذائية بصورة متواصلة لإمدادها بالطاقة وإلا خفت قوتها إنتاجها أو توقفت بالكلية.

يحتاج الدماغ إلى: حوامض دهنية أساسية، بروتينات أو حوامض أمينية، الجلوكوز، بعض الأملاح المعدنية كالفسفور، خصوصاً عندما يقوم بعمل فكري متواصل.. وأهم الحوامض الدهنية لحسن عمل خلايا الدماغ هما حامضاً «الجلوتاميك والاستبارنيك» 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، ويعزيز مجالات الفكر، ويساعد في دخول الأوكسجين إلى الخلايا.

نجد هذه الأحماض «الجلوتاميك والاستبارتيك» بنسب متوازية في حبوب الصويا، والعدس، والبيض، والفستق، والسردين، وثمار البحر. أما الفسفور فهو أهم الأملاح المعدنية التي يستعملها الدماغ لمجمل نشاطاته خاصة الذهنية والفكيرية. وهو المادة الأساسية لتنشيط الذاكرة والتعلم، ولتنمية الوعي الفكري والذكاء، ويتتوفر في زيت القمح وفي ليستين الصويا.

بدائل صحية

- استبدال الشاي والقهوة والمنبهات عموماً بالبديل الصحي الذي يتمثل في الأغذية المحتوية على «الأستايل كولين» التي ترفع نسبة التركيز في المخ بنسبة ٨٠ - ٧٠٪ والمحضرة في الخس والخضروات والفواكه الطازجة، التي لا بد أن تتوارد 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 البنية.

- **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 يجعلك 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 تنقل المعدة وتحول كمية كبيرة من الدم ناحية المعدة بدلاً من المخ.**
- **التوربين الطبيعي موجود بوفرة في أطعمة البحر واللحوم.**
- **الشيكولاتة 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 الشيكولاتة، ومراعاة السكريات فيها والسعرات الحرارية.**
- **يمكن الاستعانة أيضاً بـ «الكمش» (نوع من أنواع العنب الأسود) حيث أنه يفيد مغلياً في تنظيم عمل الغدد المسئولة عن هرمون التوتر «الأدريناлиين». كما يمكن إضافة بعض الأعشاب المفيدة في ذلك إلى أطباق الطعام مثل: جوزة الطيب، والزعتر، والريحان، وحصى البان.**

- «التربيتوфан» من الأحماض الأمينية الهامة التي تنشط إفراز هرمون «سيروتونين» وهذا الهرمون يعتبر مهدئاً ومحففاً لتوتر الجهاز العصبي، لذلك فهو واحد من أفضل المهدئات الطبيعية، ويوجد «التربيتوфан» بكثرة في: الموز والجبن الأبيض الخالي من الدسم اللحم.
- أصحاب الضغط المرتفع والأشخاص المتواترين يكون لديهم غالباً نقص في مستويات عنصر الكالسيوم، ولا يتناولون في طعامهم المقدار الذي يحتاج إليه الجسم من الكالسيوم يومياً، لذلك نصح دائماً بتناول الألبان ومنتجاتها الغنية بالكالسيوم.
- في الطب الشعبي الفكـس «الضرم» من أنفع الأعشاب الطبيعية لعلاج الصداع، حيث يؤخذ ٢٠ قطرة من الزيت وتخلط مع زيت زيتون (قدر نصف فنجان صغير) وتترك بال الخليط 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 فضلاً عن تخفيف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي، يقلل أيضاً من القلق والكآبة والإجهاد العصبي، كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة.
- في أيامنا هذه عرفت خصائص أزهار الزيزفون بوضوح، وأنثبتت الدراسات العلمية استعمالها كمسكن للألم المعدية ومضادة للتشنج، حتى قدر ما يستعمل منها في فرنسا وحدها كل عام بخمسة طن، ولها أيضاً

صحة و عافية

خصائص مسكنة بالنسبة للمؤرقين والقلقين والعصبيين حيث يستحبون في ماء منقوع الأزهار بنسبة ٥٠٠ جرام للحمام الواحد.

- مستحلب اليانسون مفيض 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 جيداً ويغطى بعد تحليته بملعقتين 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 سيدة 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 تعليبها 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 يكثرون 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 وأمكولات 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 وشروع 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 (و خاصة لبن الزبادي) والبيض، والخضروات والفواكه والحبوب. فالخضروات مثلاً 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 كثيراً يقلل من قيمتها الغذائية لفقدان أملالها 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 الأملال 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 الكاكى حلوة المذاق على قدر كبير من البوتاسيوم يبلغ نحو ١٧٠ مليجرام، ويوجد البوتاسيوم أيضاً في: البنجر، والمكسرات، وجبنين القمح، والفول 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 النجاشي

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 تأثرا ..

مشاكل شائعة

- التهاب اللوزتين واللحمية
- 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 جيدا ..

المعاناة الكبدية

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

الأمراض الجلدية

- جديري 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 تؤذني بسيجارتك ..
- أمراض الكمبيوتر الخطر القادم !! ..
- أضرار المحمول ... نصدق أو لا نصدق؟!
- الحيوانات المنزليّة 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 ومجذيات

- 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 وتسليه
- التوابل ... غذاء ودواء

في دائرة الضوء

- البروبيوتيك..بكتيريا صديقة الإنسان
- «الأوميغا - ٣».. دهون مفيدة عكس ما يتصور البعض.....
- مضادات الأكسدة ... الحلم والأمل

قضايا غذائية

- أطفالنا وخطر الوجبات السريعة
- الأكرييلاميد ... ذعر غذائي آخر
- تفوق ابنك الدراسي يبدأ باختيار طعامه
- تعاطي المنبهات أوقات الامتحانات

صحة و عافية
