












صحة الطفل

- أمراض الإسهال في الأطفال
- الإبصار ومشاكل العيون عند الأطفال
- تغذية الطفل

صحة الطفل



أمراض الإسهال في الأطفال

يعتبر مرض الإسهال من الأمراض الشائعة في الدول النامية. ويسبب المرض موت حوالي ٤,٥ - ٦ مليون طفل سنويا في آسيا وأفريقيا وأمريكا. وفي مصر حوالي ٣٠ مليون حالة إسهال كل سنة تؤثر على حوالي واحد لكل ١٠٠٠ طفل من المصابين سنويا، وبالرغم أن دخول محلول الجفاف (من أكثر من ٣٠ سنة) قد تسبب في تحسن نسبة الوفيات من الإسهال، إلا انه لازال يمثل مشكلة مرضية للأطفال تحت سن الخمس سنوات. ومن الأسباب المؤدية إلى انتشار مرض الإسهال الآتي:

- النجافة العامة و الشخصية للام والطفل. 
- إهمال الأم للطفل بتركه يلعب في الشوارع والأماكن الغير نظيفة. 
- عدم الحرص على غسل الأيدي قبل وبعد الأكل جيدا. 
- عدم تغطية الأكل من الذباب والأتربة. 
- عدم حفظ الأكل في الثلاجات. 
- شرب ماء ملوث. 
- استخدام أدوات الغير في الشرب والأكل. 
- عدم التغذية المناسبة للطفل مما يؤدي إلى ضعف المناعة وتكرر المرض. 
- استخدام الألبان الصناعية والبعد عن الرضاعة الطبيعية - الأمر الذي يستلزم تحضير الألبان ودخول الميكروبات أثناء التحضير. 
- عدم غلي أدوات رضاعة الطفل جيدا أثناء التحضير. 
- عدم القضاء على الذباب والحشرات الزاحفة داخل المنازل. 

كل هذه العوامل قد تؤدي إلى انتشار الإسهال، والعواقب الناتجة عنه قد تؤدي إلى الجفاف والوفاة. والجفاف من الأمراض الخطيرة التي قد تتسبب في وفاة الطفل سريعا. وينتج الجفاف من شدة فقد المياه من جسم الطفل نتيجة الإسهال وعدم تعويض السوائل اللازمة في جسمه.

ولمنع هذا المرض الخطير يجب على الأم إتباع النصائح الآتية:-

- الاهتمام بالنظافة الشخصية لها وللطفل. 
- غسل أيدي الطفل كثيرا وخاصة عند تناول الطعام. 

- ❖ عدم ترك الطعام مكشوف عرضه للتلوث.
- ❖ القضاء على الذباب في المنازل وتغطية وجه الطفل أثناء النوم.
- ❖ عدم شرب ماء غير مغطى أو استخدام كوب من شخص آخر أو شرب الماء عن طريق الصنبور.
- ❖ غسل الأطعمة الخضراء جيدا بالماء ونقعها قبل الأكل.
- ❖ عدم نزول التربة وغسل الأيدي أو صحن الأكل.
- ❖ الاهتمام بالرضاعة الطبيعية وتقليل استخدام الألبان الصناعية للطفل الرضيع إلا باستشارة الطبيب.
- ❖ غلي أدوات الطفل والبيرونة عند استخدام اللبن الصناعي.
- ❖ عدم ترك الأطفال في الشارع أو النادي دون رقابة.
- ❖ عدم تناول الأطعمة المكشوفة من البائعين الجائلين.
- ❖ قراءة تاريخ الإنتاج والانتهاج على كل منتج تشتريه.
- ❖ فحص الأطعمة قبل الشراء وعدم تناول الأطعمة ذات اللون والرائحة الغير طبيعية.
- ❖ الاهتمام بالتغذية السليمة للأطفال عند الفطام وأثناء دخول المدرسة حتى لا تضعف المناعة ويكون الطفل معرض لتكرار الإصابة بالإسهال.
- ❖ في حالة ظهور أي أعراض مرضية على الطفل يجب سرعة التوجه إلى الوحدة الصحية أو الطبيب وإتباع العلاج جيدا وتعويض السوائل المفقودة لدى الطفل بإعطائه محلول معالجه الجفاف.
- ❖ عدم استخدام مضادات حيوية وأدوية إسهال دون اللجوء إلى الطبيب لوصفها.

"عزيزتي الأم ... أنت تربي وتعتني بالطفل حتى يصبح شاب ورجل المستقبل فاحرصي أن تكون التربية على أساس سليم واعبري بابنك بر الأمان".



الإبصار ومشاكل العيون عند الأطفال




الفحص الدوري للعين في مرحلة الطفولة مهم، والعلامات التي تدل على وجود مشكلة في النظر تستدعي مراجعة طبيب الأطفال أو طبيب العيون. لأنه كلما كان اكتشاف مشاكل العين والنظر مبكراً كلما كان علاجها ومتابعتها أسهل وأفضل.

تطور البصر عند الأطفال:

يستطيع الأطفال حديثي الولادة الرؤية، فهم يستطيعون تمييز الأشكال الكبيرة والوجوه الادمية ويستطيعون كذلك رؤية الألوان الناصعة ولكنهم لا يستطيعون رؤية التفاصيل الصغيرة. تتطور حاسة النظر لدى الأطفال بسرعة كبيرة خلال السنة الأولى، حيث يبدأ الطفل عند عمر ٣-٤ أشهر رؤية الأشياء الصغيرة ويفرق بين الألوان، وتتطور قدرته حتى تصبح مثل قدرة البالغين على الرؤية عند عمر ١٢ شهراً. ولأن التطور في النظر سريع في السنة الأولى، فإن التعرف على مشاكل النظر في خلال هذه الفترة ومعالجتها لها أهمية كبيرة في تحديد قدرة الطفل على الرؤية الصحيحة في المستقبل.



العلامات الدالة على مشاكل النظر:

السنة الأولى:

- إذا كان طفلك لا يستطيع التركيز في النظر أو يشك في قدرته على الرؤية، يجب مراجعة طبيب الأطفال. 
- إذا كانت حدقة إحدى العينين أو كلاهما تنحرف دائماً إلى الداخل أو الخارج فهذا غير طبيعي خلاف الانحراف المؤقت في الحدقة فهذا الانحراف غير خطير. 
- يستطيع الأطفال من بعد سن ٣ أشهر متابعة الأشياء التي تتحرك أمامهم على مسافة قريبة و إذا لم يستطع طفلك فعل ذلك فيجب عرضه على الطبيب. 


مرحلة ما قبل المدرسة:

- إذا لاحظت أي من العلامات الآتية يجب عرض طفلك على الطبيب:
- إذا لاحظت وجود الحول حيث تكون حدقات العين ليست في وضعها الطبيعي، و الحول قد يكون بسيطاً ويصح عن طريق نظارة طبية أو قد يكون علامة على مشاكل أخرى في العين.

- إذا كان لون بؤبؤ العين أبيض قد يكون ذلك علامة على أحد أمراض العين مثل: المياه البيضاء، الأورام وغيرها فيجب الكشف السريع على الطفل. 
- الألم المفاجئ واحمرار إحدى العينين أو كليهما قد يكون بسبب أمراض كثيرة تصيب العين تتراوح من الاحمرار البسيط للعين إلى علامات العمى و في هذه الحالات يجب مراجعة طبيب الأطفال في الحال. 


العلامات التحذيرية في كل مراحل العمر بالنسبة للنظر :

إذا لاحظت أي من العلامات الآتية في أي عمر من عمر طفلك فيجب مراجعة طبيب الأطفال:


إذا كانت حدقات العين تتراقص بشكل أفقي أو عمودي طوال الوقت ولا تثبت. 

كثرة الدموع. 


حساسية العين للأضواء. 


أي تغير في حالة العين عن الحالة الطبيعية. 


ظهور لون أبيض، أو رمادي، أو أصفر في بؤبؤ العين. 


ظهور احمرار في إحدى العينين لا يختفي لبضعة أيام. 

إفرازات صمغية في العين . 


علامات الحول وحدقات العين منحرفة. 

الحكة الدائمة في العين. 

محاولة الطفل التركيز عن طريق تضيق العين. 

ملاحظة ميلان دائم في رأس الطفل. 

ارتخاء الجفون. 

جحوظ العين. 

معلومات عن فحص النظر :

فحص العين والنظر مهم جداً للتعرف المبكر على الحالات التي يمكن أن تهدد النظر، ويوصى بفحص العين روتينياً في أربعة مراحل من الطفولة:

أولاً: عند الولادة:

عندما يولد الطفل يجب أن يقوم طبيب الأطفال بفحص عيني الطفل قبل مغادرته للتأكد من عدم وجود التهابات في العين أو أي عيوب خلقية أو مياه بيضاء أو زرقاء.

ثانياً: في عمر ٦ شهور:

في هذا العمر يقوم الطبيب بفحص عيون الطفل للتأكد من عدم وجود حول.

ثالثاً : عند عمر ٣-٤ سنوات:

في هذا العمر يقوم الطبيب بفحص العين وحدة البصر للتعرف على أي مشاكل قد تسبب صعوبة في الرؤية وبالتالي صعوبة في التعلم.

رابعاً : عند عمر ٥ سنوات وأكثر:

من هذا العمر يجب فحص النظر سنوياً للتأكد من سلامة النظر .

مشاكل العيون التي تحتاج لمراجعة الطبيب:

الحول:

الحوال الكاذب : في مثل هذه الحالات يعطي منظر عيون الطفل الإيحاء بأن الطفل لديه حول والحقيقة أن هؤلاء الأطفال ليس لديهم حول والسبب في ذلك أن بعض الأطفال تكون عظمة الأنف لديهم عريضة أو يكون لديهم زوائد جلدية بين الأنف والزواوية الداخلية للعين وفي الغالب تنتهي هذه المشكلة بنمو عظمة الأنف. ولكن طبيب العيون هو الذي يحدد ما إذا كان هناك حول فعلاً أو حول كاذب، لذا يجب مراجعته في مثل هذه الحالات.

الحوال : مشكلة في النظر تظهر لدى حوالي ٤% من الأطفال ، وعادة ما تلاحظ إذا ما نظر الطفل إلى شيء ، حيث أن إحدى حدقتي العين تنظر باتجاه مستقيم بينما تنحرف الأخرى في اتجاه آخر (إلى الداخل أو الخارج أو إلى الأعلى أو الأسفل). إذا كان انحراف العين إلى الداخل يسمى حول داخلي وهو نوعان: الأول: خلقي أو يكتسب بعد الولادة وعادة ما يكون بسبب قصور في إحدى عضلات العين ويعالج بالجراحة قبل إتمام الطفل عامه الثاني.

الثاني: حول داخلي بسبب بعد في النظر وهذه المشكلة يمكن أن تلاحظ عند الولادة ولكن عادة ما تلاحظ في عمر ٢-٦ سنوات وتعالج هذه الحالة بنظارة طبية لتصحيح طول النظر. أما إذا كان انحراف العين إلى الخارج فيسمى حول خارجي . وهذا النوع من الحول يمكن أن يلاحظ عند الولادة ولكن في الغالب يلاحظ في عمر ٢-٧ سنوات وعلاجه عادة ما يكون بالجراحة.

إذا ترك الطفل الذي يعاني من الحول بدون علاج فإنه في الغالب يتوقف عن استعمال العين المنحرفة مما يؤدي إلى كسلها وبالتالي فقدان القدرة على النظر بتلك العين. لذلك وللمحافظة على النظر في كلتا العينين يجب الاهتمام بالطفل الذي يعاني من الحول وعرضه على طبيب العيون في أقرب فرصة.

العين الكسولة:

هو ضعف في النظر بسبب عدم استخدام العين التي عادة ما تكون سليمة. تحدث هذه الحالة في إحدى العينين وليس كلتاهما، وتكون نتيجة لعدم اتضاح الرؤية (بسبب الحول مثلاً) أو ارتخاء الجفون أو المياه البيضاء أو مشاكل النظر، وهي مشكلة تحدث في ٢% من الأطفال. وكسل العين مشكلة يمكن تفادي حدوثها، ويجب مراجعة طبيب العيون عند ظهور أي من مشاكل العين التي سبق ذكرها وتؤدي إلى كسل العين.

المياه البيضاء:

هو تلون عدسة العين التي يجب أن تكون شفافة بلون أبيض. وهذه المشكلة تعتبر نادرة لدى الأطفال ولكن يمكن أن تحدث كعيب خلقي في العين أو أثر ضربة على العين، وعند ملاحظة وجود مياه بيضاء في العين يجب مراجعة طبيب العيون فوراً لإزالتها عن طريق الجراحة حتى يتسنى للمعين النظر والتطور الطبيعي .

المياه الزرقاء:

هي حالة تحدث بسبب ارتفاع في ضغط العين الذي إذا لم يعالج يؤدي إلى فقدان البصر. والعلامات الدالة على ارتفاع ضغط العين هي الحساسية للضوء، كثرة الدمع والألم المستمر في العين. ويتم عند اكتشاف وجود هذه الحالة لدى الطفل تحويله فوراً إلى طبيب العيون الذي عادة ما يجري جراحة في العين للمحافظة على النظر.

كثرة الدمع:

يوجد بين العين والأنف قناة صغيرة تقوم بتصريف الفائض من الدمع إلى الأنف، وعادة ما تفتح هذه القناة في الأيام الأولى بعد الولادة ولكنها عند بعض الأطفال لا تفتح مما يؤدي إلى كثرة الدمع وتجمع بعض الإفرازات الصمغية. فإذا لاحظت كثرة الدمع عند طفلك يجب مراجعة طبيب الأطفال الذي سيحدد بعد فحصه للعين ما إذا كانت كثرة الدمع بسبب انسداد في قناة تصريف الدمع أو لأسباب أخرى. وفي حالات الانسداد ينصح بعمل تدليك لهذه القناة من الخارج مما يساعد في فتحها، أما إذا استمر الانسداد فيمكن فتحها عن طريق جراحة بسيطة يقوم بها طبيب العيون.

ارتخاء الجفون:

هو عدم قدرة الطفل على فتح عينيه بالكامل بسبب ارتخاء في عضلات الجفون و إذا كان الارتخاء بسيط فإنه لا يسبب مشاكل في النظر، أما إذا كان الارتخاء كبير فإن ذلك يؤدي إلى مشاكل في النظر قد تؤدي إلى كسل العين، وعادة ما تعالج هذه الحالة بجراحة للجفون يقوم بها طبيب العيون.

التهاب الجفن:

عادة ما يحدث بسبب التهاب في الغدد الدهنية الموجودة عند منبت شعر الرموش مما يؤدي إلى انتفاخ في الجفن مع تجمع إفرازات صمغية على الرموش خاصة في الصباح وربما تصاحب بألم في الجفن ، ويمكن علاج هذه الحالة بعمل كمادات دافئة للعين وتنظيف شعر الرموش بواسطة شامبو الأطفال. وفي بعض الحالات تستخدم المضادات الحيوية لعلاج هذه الحالة إذا كان هناك التهاب جرثومي وهذا ما يحدده الطبيب فيجب مراجعته.

احمرار العين:

هو تلون الجزء الأبيض من العين بلون وردي أو أحمر مع زيادة في الدمع أو إفرازات صمغية تصاحب عادة بالإحساس بوجود جسم غريب في العين. وهناك الكثير من الأسباب التي تؤدي إلى احمرار العين منها الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية أو الحساسية، ويعالج احمرار العين بعلاج السبب وغالباً ما تستخدم قطرات العين أو المراهم. و يجب عند حدوث احمرار في العين مراعاة غسل الأيدي باستمرار عند ملامسة العين منعاً للعدوى.

قصر النظر:

هو قدرة الشخص على رؤية الأشياء القريبة بوضوح بينما لا يستطيع رؤية الأشياء البعيدة بنفس الوضوح. وقصر النظر يعتبر نادر لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٤ سنوات ولكن تتضح هذه المشكلة

بعد هذه السن ويساعد لبس النظارة على توضيح الرؤية. و مشكلة قصر النظر لا تنتهي بلبس النظارة ولكنها تتطور مع الوقت لذلك يجب مراجعة الطبيب للكشف الدوري على العين وتغيير النظارة.

طول النظر:

في هذه الحالة تكون قدرة العين على رؤية الأشياء البعيدة بوضوح أفضل من رؤية الأشياء القريبة. والدرجات البسيطة من طول النظر لدى الأطفال تعتبر طبيعية إلا أن طول النظر بدرجة كبيرة قد يؤثر على العين ويسبب الحول أو الكسل في العين، لذا يجب مراجعة الطبيب الذي يحدد ما إذا كان الطفل يحتاج إلى نظارة أم لا.

الاستجماتيزم:

حالة يكون فيها سطح القرنية غير منتظم مما يؤثر على وضوح الرؤية، وربما يحتاج الذين يعانون من هذه الحالة إلى نظارات لتوضيح الرؤية.

تغذية الطفل

خلق الله الإنسان والحيوان ووفر لهما سبل العيش ، فالطفل في رحم أمه يأخذ ما يحتاجه من غذاء عن طريق المشيمة والحبل السري وبعد الولادة يوفر حليب الأم ما يحتاجه رضيعها في كل مرحلة من مراحل حياته.

عندما ننظر إلى حليب الأم، فإن مكوناته تختلف في تركيزها حسب عمر الطفل، على سبيل المثال فإن الحليب في الأيام الأولى بعد الولادة، وهو ما يسمى بلبن السرسوب، يتميز بارتفاع كمية مضادات الجراثيم وسهولة هضمه وتركيزه النوعي. أما بعد الثلاثة أيام الأولى يبدأ الحليب بالتغير إلى النوعية العادية على مدى أسبوع.

التغذية في العام الأول من عمر الطفل:

يتضاعف وزن الطفل في سنته الأولى ثلاث مرات على وجه التقريب، فإذا كان وزنه عند الولادة (٣ - ٣,٥ كغ) يصبح حوالي (٩ - ١٠ كغ) و يزداد طوله ٢٥سم أو ما يمثل ٥٠% من طول الولادة. و كذا محيط

الرأس و الذي يعكس نمو المخ الذي يزداد حوالي ١٢ سم أو ما يعادل ٣٠ % من المقاس عند الولادة. هذا النمو الهائل في هذه المرحلة يحتاج إلى غذاء متوازن و سرعات حرارية أعلى و التي إن نقصت كما أو اضطربت نوعا فإنها تؤثر على نمو الطفل الجسدي و العقلي سلبا.



مرحلة الرضاعة:

و هي تمتد من سن الولادة إلى سن ٤ - ٦ أشهر و يعتبر فيها لبن الأم أو اللبن الصناعي المصدر الأساسي و الوحيد للتغذية و هو كاف في هذه المرحلة مع الأخذ بعين الاعتبار بعض الأمور الهامة:

♥ إن لبن الأطفال المتواجد في الأسواق متشابه من حيث التركيب و له قواعد تنظمه عالميا، و بالتالي فليس هناك نوع أفضل.

♥ تجنب إعطاء الطفل لبن الكبار أو ما يسمى بالحليب كامل الدسم لعدم تماثله مع لبن الأم من حيث التركيب و بالتالي تأثيره الضار على جهاز الهضم و الكلى و من ثم على نمو الطفل.

♥ إن اللبن المدعم بالحديد هو أفضل بديل للبن الأم إذا تعذرت الرضاعة الطبيعية

♥ إن عدد الرضعات و مدة كل رضعة يحددها الطفل ذاته حسب هضم المعدة (٢ - ٤) ساعات و هي تتفاوت من طفل لآخر.

♥ إن رفض الطفل للرضاعة يمكن أن يكون العلامة الأولى لحدوث مرض خصوصا إذا أقرن بشواهد أخرى.

♥ إنه يجب الحذر من إعطاء الطفل أشياء أخرى - كالعسل مثلا - الذي يمكن أن يؤدي إلى أضرار صحية بالغة الخطورة في السنة الأولى من العمر.

المرحلة الانتقالية:

و هي تمتد من سن ٤ - ٦ أشهر حتى الشهر العاشر تقريبا، و فيها يكون اللبن مكملا للأغذية الأخرى و هي أيضا بداية الفطام، بمعنى الإحلال التدريجي للغذاء الصلب محل اللبن مع مراعاة الأمور التالية:

♥ إن الفشل في بدء مرحلة الفطام مبكرا يؤدي إلى صعوبة تحقيق ذلك مستقبلا حيث يظل الطفل في مرحلة الرضاعة و يستمر ذلك.

♥ إنه يجب البدء بالمواد التي لا تثير حساسية عند الطفل، و خير بداية هو مسحوق الأرز المعد خصيصا للأطفال و الخالي من أي إضافات.

أن تعطي تلك الأغذية في طبق الطفل، و كذا العصير في الكوب المخصص لذلك و ليس في زجاجة الإرضاع.

إنه ينبغي عدم إرغام الطفل على إكمال الطبق حيث إنه في مرحلة التجربة و إن ذلك يؤدي إلى رفض الأكل أو التقيؤ و بالتالي فشل التجربة في بدايتها.

المرحلة الصلبة:

وفيها يكون الجهاز العصبي الحركي للقم و كفاءة جهازي الهضم و الكلى مؤهلين لأن يتناول الطفل طعاما شبيها بطعام بقية أفراد الأسرة، مع بعض الفروق الطفيفة و بالتالي تتناقص حاجته للحليب إلى حوالي ٣٥% من الحاجة اليومية.

