

الشتاء .. «مفتاح العلل»!!!

الغذاء يتغلب على نزلات البرد والأنفلونزا ..

اختصاصيون : الغذاء الجيد المتوازن الذي يحتوي على بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات ومعادن يقي من نزلات البرد



أطفال المدارس أول ضحايا أمراض الشتاء.. وغياب الثقافة الغذائية المشكلة الرئيسية

بكميات أكثر من المعتاد إلى جانب استمرارهم بالرضاعة الطبيعية والاستمرار في تغذيتهم من خلال إعطائهم الطعام الذي يحبونه بكميات قليلة موزعة على مرات عديدة

تغذية بأشياء بسيطة

من جانبه يوضح الدكتور عبدالغني غابشة - رئيس نقابة أطباء محافظة إب - أنه ينبغي لكل فرد أن يعي تماما بأن التغذية الجيدة في موسم الشتاء متوفرة في الأشياء البسيطة من الفواكه والخضار الحلية إلى جانب الملابس الشتوية. وكل ذلك يمكن الحصول عليه ولو بالقدر اليسير، ويمكن ذلك بتوفير جزء من تكلفة «القات» لشراء كيلو حمضيات وكيло خضار يوميا .

وعن أهمية اللحم بأنواعها للتغذية الجيدة قال: نحن نؤكد على الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن وترتيبها حسب غناها بفيتامين سي، ولا نقول بضرورة الحصول على شريحة من اللحم يوميا فهناك بدائل في البيض ومشتقات الألبان في النبات كالفول كمصدر للبروتين .

وفيما يتعلق بمستوى الوعي وإغفال التجربة باعتبار أمراض الشتاء زائرا قليلا على صدور كثير من الناس كل عام قال د. عبدالغني : المشكلة في مجتمعنا أننا لا نستعد لفترة الشتاء وكثير من الناس يلبسون الملابس ذاتها صيفا وشتاء، دون مراعاة خصوصيات موسم البرد وأيام الصقيع، والأصل الاستعداد بالملابس الشتوية، وخاصة لصغار السن من أول أيام موسم الشتاء؛ لأن أخبار الطقس، وتقلبات المناخ تصلنا يوميا عبر نشرات الأخبار صباحا ومساء، ولكن الشتوية، وبعد ذلك يعرف المريض واجبه تجاه نفسه وغيره في أسرته .

مخاطر الإهمال

ولتجنب أمراض الشتاء وخطر تحول الالتهابات إلى التهابات مزمنة وأمراض روماتيزمية ينصح الدكتور غابشة بضرورة قيام المصاب بالالتهابات بمراجعة أقرب مستشفى وعدم الإبطاء في إسعاف الأطفال؛ لأن التهابات الجهاز التنفسي تحول إلى أمراض مزمنة في الجهاز التنفسي، فالتهاب اللوزتين إذا تكرر أكثر من خمس مرات في السنة، ينبغي استئصالها؛ لأن الميكروب الذي يهاجم اللوزتين ينتقل عبر الدم إلى القلب، ويهاجم الصمام، ويعمل على تفتيته. وكثيرا ما يسمع الناس عن حالات تصل إلى تبديل صمامات، وإذا ما هوجم الصمام يعقبه تورم في مفاصل المصاب، وهذه أعراض متأخرة، وهنا تكمن خطورة إصابات الأطفال بالأمراض الشتوية والإبطاء في نقلهم إلى الطبيب في بداية ظهور أعراض الالتهابات قبل تطورها إلى حادة وتحولها إلى مزمنة بسبب الإهمال .

مصادر الطاقة

■ وعن أولوية المواد السكرية قال د.غابشة: هناك العسل، وليس شرطا أن يكون عسلا بلديا، وهو من السكريات، ويفضل تناول ملعقة منه كما أن هناك بدائل مثل التمر وعسل التمر «الديس مع الفتة أو العصيدة أو ما شابه.. المهم أن يحرص المرء على صحته وصحة أطفاله، بما يستطيع من مواد غذائية وتدفئة جيدة وملابس مناسبة .

قبة الموت» لاسمح الله، كذلك التدخين له تأثير سيء للغاية على صحة الأطفال، وأي من ذلك يؤدي من دون شك إلى التهاب الجهاز التنفسي العلوي للطفل وقد يصير عنده التهاب في الجهاز التنفسي السفلي على نحو حاد وربما مميت إذا لم يسارع إلى علاجه.

الوقاية .. والرعاية المنزلية

■ ويؤكد غيلان أن جانب الوقاية مهم، فالوقاية خير من العلاج، وعلى عدة محاور تتمركز الوقاية، أولها التغذية الجيدة، لا أعني اقتصرها فقط على موسم الشتاء.

على الأم أن ترضع طفلها من حليبها منذ ولادته مباشرة، على الدوام دون اللجوء إلى غيره من ألوان الحليب المختلفة، وذلك حتى الشهر السادس، وسيكون بذلك في حالة غذائية جيدة وعنده مقاومة للأمراض، ليس من الرزكام والتهاب الجهاز التنفسي فحسب، ولكن أيضا ضد الكثير من الأمراض.

والغذوية الجيدة اقصد بها أول خطوة نخطوها باتجاه تدعيم وتقوية مناعة الطفل من الأمراض تبدأ بإرضاعه منذ الولادة رضاعة طبيعية تقتصر على حليب الثدي، وبعد الشهر السادس . بحسب الاستراتيجية المعمول بها عالميا . تحين مرحلة إضافة مواد غذائية تكميلية، تبدأ لبنة، ثم تتدرج في الصلابة مع زيادة عمر الطفل، إلى جانب استمراره في الرضاعة الطبيعية حتى يكمل عامه الثاني، أي لمدة حولين كاملين.

والغذاء الجيد هو الغذاء المتوازن الذي يحتوي على أنواع عديدة من الأغذية ذات الفائدة والنفع للجسم، فكلما كانت متنوعة، كلما كانت قيمتها الغذائية أفضل، كما يجب أن تكون مهروسة ومطبوخة جيدا.

وينصح غيلان بضرورة إعطاء الطفل كمية كافية من البروتين اللازم للنمو من مصدر نباتي، مثل «العسل . الفول . الحمص» أو من مصدر حيواني، كالألبان ومنتجاتها والبيض، وكذا اللحم . إن أمكن . أو لحم الدجاج والسلمك مهروسة، إلى جانب الحبوب.

وأن يحصل الطفل على الفيتامينات، والأملاح المعدنية اللازمة بإطعامه الخضروات المطهورة، والفواكه الطازجة أو عصرها، وعلى الطاقة اللازمة بإطعامه الحبوب المتنوعة المهروسة مع إضافة ملعقة صغيرة من الزيت.

وبالتالي تولد التغذية الجيدة في محتواها من المغذيات الطبيعية لصحة ونمو الطفل حالة صحية وتغذوية تنشأ لدى الطفل مقاومة لختلف الأمراض.. هذه نقطة، النقطة الأخرى، لا بد من إلباسه ملابس خاصة حتى يذفا، تحميه من برودة الشتاء وأجوائه وتياراته الهوائية وتتهيأ الفرقة ليتنفس هواء نقيًا، ولا يتعرض للمخاطين المصابين بنزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي.

إن إصابة الطفل بالسعال ونزلة البرد يفرض رعاية منزلية تجنبه التعرض للتهابات تنفسية حادة يصعب علاجها، وإلى جانب توفير الراحة والدفء للطفل المريض، لابد أيضا من الاستمرار والاكثار من الرضاعة الطبيعية لما لها من دور في دعم مقاومة الجسم للجراثيم والأمراض، وبالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر فلا بد من تزويدهم بالسوائل الدافئة

علاج بنفسها، وكذلك الأب، كشراء مضادات حيوية، فأغلب هذه الحالات تمر بسلام، لكن الاهتمام حتماً يبدو جلياً إذا امتد المرض إلى ثلاثة أو أربعة أيام دون تحسن للمريض، بالتالي لابد من اللجوء إلى الطبيب المختص إذا مالوظل لدى الطفل المريض صعوبة في التنفس، ازدياد عدد مرات التنفس من الفم، امتناعه عن الرضاعة الطبيعية أو أن تناول السوائل لشدة المرض، ارتفاع درجة حرارته إلى ما فوق ٣٨° أو ٣٩ درجة مئوية، ففيها دلالة على أن الجهاز التنفسي ملتهب بشكل حاد.

وأحيانا يصاحب ارتفاع درجة الحرارة تشنجات جداً مخيفة، خاصة عند حصولها للمرة الأولى، وكل هذه العلامات مخيفة تستدعي بالضرورة نقل الطفل المريض على الفور إلى المرفق الصحي ومراجعة الطبيب المختص.

التسبب والإهمال

■ وحول النتائج المترتبة على عدم الاكتراث للوقاية وسماحتها لتجنب عدوى الأمراض التنفسية؛

يوضح غيلان أن هذه في الحقيقة نشاهدتها في تجمعات الأطفال التي يكون فيها ازحام، كدور الحضانات، المدارس، الأطفال، فلو نظرنا إلى الصف لوجدنا «٣٠ إلى ٥٠ طالبا»، ويوجدون طفلين أو ثلاثة منهم مصابين بالرزكام أو نزلة البرد يسهمون في نشر العدوى بين الأطفال من حولهم، فيجب التنبيه لهذه المسألة حتى في المنزل عندما يصاب أحد أفرادها.

لذا عند مشاهدة شخص مصاب ويعطس أو يسعل أمام الآخرين ولايحاول حينها استخدام منديل يغطي به أنفه، فإنه بالفعل سيسبب في الهواء رذاذاً محملاً بالفيروسات والبكتيريا يستنشقه الآخرون.

عادات سيئة

■ ومن العادات السيئة جداً تقبيل شخص مصاب بالرزكام لطفل صغير أو مولود في وجهه، قبله تسيمها إن صح التعبير في أسوأ الأحوال

«.. ما إن يحل الشتاء. وتكثر الأمراض المعدية ومنها نزلات البرد والأنفلونزا، حتى يهرول المرضى بحثاً عن علاج لحالات البرد التي تسبب لهم الألام، وتضطرهم إلى اعتزال من حولهم.. فهل يحتاج الشتاء إلى تغذية من نوع آخر. أم أن المبادرة إلى ارتداء الملابس الشتوية وتدفئة المنازل، يقيهم ذلك؟ مقابل أن يهمل البعض مسألة التغذية الجيدة، وهل يمكن مواجهة نزلات برد الشتاء. بالغذاء؟ وهل هناك مأكولات أو مشروبات خاصة للوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا؟ وهل هذه الأغذية والمشروبات تغني عن الأدوية؟

من الشائع ان الغذاء الجيد هو أساس الوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا، وهذا صحيح، ليس فقما في هذه الحالات، ولكن للوقاية من الأمراض بشكل عام، فالغذاء الجيد المتوازن الذي يحوي العناصر الغذائية الأساسية من بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات ومعادن والقليل من الدهون يعتبر درعا واقيا للحماية من برد الشتاء، وتختلف التصورات وتتنوع حول هذا المفهوم ومليعة الغذاء الجيد، فماذا يقول عنه المختصون والأطباء. وبماذا ينصحون ؟ السطور التالية تبين ذلك:

تحقيق / صفوان الفانسي

الصدرية المعرضون أصلاً لمضاعفات الإنفلونزا ، كما ينصح بتناول فيتامين «سي» لأنه يقي من البرد ومضاعفاته، بحيث تبين حديثاً أن الذين يعانون من نقص فيتامين «سي» تزيد قابليتهم للإصابة بمرض الريو بنسبة ١٢٪، ومن مصادره، الجوافة، الكيوي، البروكلي، الفلفل الرومي، البرتقال، الليمون، اليوسفي.

البصل والعدس

■ من جانبه يؤكد الدكتور/ مجدي بدران - أستاذ المناعة واستشاري طب الأطفال وزميل معهد الطفولة - أن العدس يحتوي على تسعة معادن منها الزنك والنحاس والسليسيوم، إضافة إلى فيتامين «ا» و«ب»، والفوليك أسيد، وعدد كبير من الأحماض الأمينية التي تؤهله لزيادة مناعة الجسم ضد الأمراض وخاصة الإصابة بالبرد في فترة الشتاء فيما نفى إشاعة أن العدس يظهر البرد.

وأوضح بدران أن العدس غذاء جيد وسهل الهضم وسريع الامتصاص وغني بالبروتينات التي تفيد في بناء أنسجة الجسم والنشويات التي توفر الطاقة اللازمة، بالإضافة لاحتوائه على أحد الهرمونات المهمة التي تنظم عملية النوم والمزاج والانشراح وتزيد الشهية وتؤخر من عمليات الشيخوخة.

كما أن العدس يلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز العصبي، كما أنه يساعد في تقوية العظام والأسنان ويساعد في تقوية الدم، وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين الضروري لبناء الجسم.

وأكد بدران : أن البصل يعتبر فتاح الفقراء، حيث يحتوي على المادة المضادة للأكسدة بكمية تساوي ثلاثة أضعاف الكمية الموجودة بقشر التفاح، ونصح بزيادة تناوله في شكله الطازج سواء مع وجبة العدس أو الوجبات الأخرى بعد تقطيعه أو بشره ونثره على أنواع مختلفة من الأطعمة.

وأضاف بدران أن البصل يحسن من أداء خلايا الجسم بشكل كبير فيزيد من مقاومتها للأمراض وأشار إلى أهمية تناول البصل الأخضر في هذه الفترة من العام، وأوصى الطبيب بأهمية تناول الأنواع المختلفة من الأسماك في الشتاء وفي أوقات العام المختلفة لأنها تزيد المناعة وترفع نسبة الذكاء ونشاط المخ عند الصغار والكبار وتحمي من أمراض القلب.

وحول الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا أوضح أستاذ المناعة أن هناك أكثر من مائتي فيروس يتسبب في أعراض البرد ويكون الجسم الطبيعي قادر على مقاومتها والتغلب عليها، موضحاً أن المضادات الحيوية التي يكثر من تناولها البعض في الشتاء، مهمتها القضاء على البكتيريا وليس الفيروسات والإكثار من تناولها يقضي على أنواع البكتيريا النافعة إلى جانب الضارة والأنواع النافعة تساعد على مقاومة الحساسية وزيادة المناعة.

فيتامين (د)

■ وينصح بدران بتناول فيتامين «د» لرفع المناعة المخاطية، كما أنه يفيد مرضى الحساسية

تغذية متوازنة قبل الذهاب إلى المدارس، وخصوصاً في الصباح الباكر، كالعسل والحب، أو اللبن والحلوى، لكنه يشير إلى أن الحالة المادية لمعظم الأسر لا تسمح لهم بتوفير كل تلك المواد والأطعمة.

بداية يؤكد الدكتور طاهر عبيد - خبير التغذية في مستشفى جامعة العلوم - أن من علامات البرد وفي المراحل الأولى من العدوى لا يسهل التفريق بين البرد والأنفلونزا.

فالبرد يبدأ باحترقان في الحلق وتعب وآلام في العضلات وشعور بالحمى، والشعور بالبرودة والقشعريرة، ثم يبدأ الأنف في الرشح (النزول) بعد يومين أو ثلاثة وتصاحبها الكحة، وتستمر معظم أدوار البرد من ١٠-٧ أيام، وليس من الغريب أن تستمر الكحة في الحدوث بعدها بأسبوع أو عشرة أيام، وفي الأطفال تبدو الحالة شديدة وذات مضاعفات خاصة، وعند حدوث عدوى بالأذن أو بالصدر، كما قد يحدث للكبار التهاب في الجيوب الأنفية.

أما الأنفلونزا فإن أول أعراضها الأم العضلات مع الشعور بالألام في الظهر وصداق وحرارة عالية مصحوبة برعشة شديدة، ويحدث احتقان الحلق والكحة بعد عدة أيام، وعلى النقيض من أدوار البرد لا يحدث الرشح، ويعتبر الشفاء من الأنفلونزا تدريجياً إلى حد ما حيث يستغرق من ٧ - ٥ أيام، ولكن التغلب التالي لأدوار الأنفلونزا قد يستمر لمدة تصل إلى عدة أسابيع، وقد تؤدي الأنفلونزا في حالات عارضة إلى عدوى.

الغذاء ووقاية وحماية

■ ولذا يوضح الدكتور طاهر أن نزلات البرد تتطلب منا الاهتمام بالغذاء الجيد المتوازن الذي يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية من بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات ومعادن والنشويات والقليل من الدهون ، فإن ذلك يعتبر درعا واقيا للحماية من برد الشتاء.

ومن ذلك على سبيل المثال وجبة الإفطار، فيجب عدم إهمالها مع الحرص على أن تتضمن مصدرا بروتينياً مثل البيض والحليب أو الجبن إلى جانب الخبز وعصير الفاكهة الطبيعي.

كنوز الفواكه

■ وأضاف: كما أن الفاكهة تأتي في المرتبة الأولى فيما يتعلق بالوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا، لثيها الخضروات وذلك لما تحتويه الفاكهة من كمية جيدة من الفيتامينات والمعادن حيث تؤكل طازجة، وكذلك الخضروات، حيث تعتبر الفيتامينات من منشطات جهاز المناعة في الجسم، وفي هذا الصدد يعتبر عصير الفاكهة الطازجة سيد الموقف،

من الفواكه والخضروات مثل الليمون والبرتقال والجوافة، وهناك فواكه أخرى مثل التين والتمر والمشمش غنية بالمعادن، الزنك، الحديد، الكالسيوم وغيرها، وهي معادن لها دور في الوقاية من نزلات البرد.

كما ينصح الدكتور طاهر فيما يتعلق بحماية الأطفال من البرد، وخصوصاً الذين لا يزالون في السنوات الأولى من العمر بارتدائهم الملابس الشتوية الجيدة وخاصة في الليل، وإعطائهم

تناول فيتامين «سي» يقي من البرد ومضاعفاته

البصل والثوم والعسل والسلك تحسن من أداء خلايا الجسم وترفع مستوى مقاومتها

للأمراض وتزيد المناعة وترفع نسبة الذكاء ونشاط المخ عند الصغار والكبار

