

الأطفال أكثر إصابة بالبرد من الكبار



«تنتاب من حين لآخر شريحة واسعة من الناس وغالبيتهم من الأطفال مشقة ومعاناة كبيرة جراء تعرضهم المتزامن مع هجمة برد الشتاء لعوارض تنفسية متنوعة ولعل أبرزها وأوسعها انتشاراً تلك الأنماط الأساسية للرشح كإفرازات الأنف وانسداده والتهابات البلعوم والحلق والسعال والتهاب ملتحمه العين على نحو متفاوت الحد.

فالتبدل المتأخر في الأحوال الجوية وتداخل وتراوح الأجواء بين حرارة وبرودة، له وقعه وتأثيره على الصحة. لدرجة أن بواخر الشتاء من نزلة البرد لا تكاد تلوح لدى البعض حتى يعاود المرض كرتة مجدداً.. ربما بشكل أكثر شراسة.

القابلية السريعة للإصابة بنزلة البرد؟ وكيف يمكن تجنب وتقادي سلبيات المرض. خصوصاً إذا ما تعلق الأمر بإصابة الأطفال الصغرة؟ هذا ما ستحاول الإجابة عنه ويحثه باستفاضة في السياق التالي..

إعداد/ زكي الذبياني

وبداية هناك حقيقة مفادها أن الإصابة بالإنفلونزا ونزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي تزداد نتيجة لتغير مفاجئ في درجة حرارة الجسم، تغير يعرض الإنسان لخلل مؤقت في مناعة جسمه، وبذلك يسهل مهاجمة الفيروسات والميكروبات للأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي.

فقد أثبتت الأبحاث العلمية أنه عند تعرض الجسم لدرجات الحرارة المنخفضة، تنقبض الأغشية والأوعية الدموية في الأنف وتقل مقاومته وتضعف وظائفه كحاجز دفاعي ضد غزو الميكروبات. وبالتالي تتكاثر هذه الميكروبات الموجودة أصلاً في التجويف الأنفي إيماناً بيده الهجوم وغزو الجسم، وسرعان ما تحدث العرصة عند الخروج إلى الجو البارد. لذا فمن المفيد دائماً أن يكون الانتقال من الجو الدافئ إلى الجو البارد بطريقة تدريجية وليست مفاجئة.

واستناداً لأبحاث ودراسات منسوبة لمنظمة الصحة العالمية ثبت أن نسبة انتشار نزلات البرد والرشح تصيب نسبة عالية من الأطفال نظراً لسهولة وسرعة قابليتهم للإصابة، ومع تقدم الإنسان في العمر تزداد مقاومته لمثل هذه الأمراض.

ويبقى أمياً، الأطفال على أن الطفل لا يصاب بالبرد والإنفلونزا بسبب برودة الشتاء وحدها وإنما بسبب تقلبات الأجواء وأنه إذا لم يعالج المريض بالإنفلونزا بشكل جيد، فقد يشتد وطأة المرض لديه، فيصاب بالتهاب رئوي ونزلة شبيهة حادة. ومضاعفات كهذه من الخطأ تجاهلها حتى لا تشكل خطراً على حياة المريض.

وتشير الأبحاث الطبية إلى أن نزلة البرد والإنفلونزا مرضان مختلفان تماماً في أعراضهما

وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (A)، كذلك تزيد من صحة وحيوية الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي والجسم عموماً، وتزيد من مقاومتها للإنفلونزا، حيث يتوافر هذا الفيتامين في الكبد والبن والجبن والبيض والزبدة بالطفل عند إصابته بالسعال ونزلة البرد تلافياً لتعرضه للتهابات تنفسية حادة يصعب علاجها.

إذ يجب توفير الراحة والدفء للطفل في الغرفة التي هو فيها، وتهوية الغرفة ليتنفس هواء طبيعياً، وعدم تعريضه لتيارات الهواء الباردة، والاستمرار والإكثار من الرضاعة الطبيعية، وبالأخص للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر لما لها من دور في دعم مقاومة الجسم للجراثيم والتهابات.

وبالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر، فلا بد من إعطائهم سوائل دافئة إلى جانب الرضاعة الطبيعية بكميات أكبر من المعتاد، والاستمرار في تغذيتهم بإعطائهم الطعام الذي يحويه بكميات قليلة موزعة على مرات عديدة أكثر من المعتاد، ولا بد من إعطائه أيضاً لعدة مرات يوميا مزيجا أو خليطا من الشاي الخفيف مع الليمون والعسل، أو مغلي «اليانسون» أو الرق، والعناية بنظافة أنفه وتخليصها من الأسداد، فمساعدة الطفل الذي يعاني من أسداد ونزول من الأنف بتنظيف أنفه بانتظام، تمكنه من التنفس بشكل طبيعي ومن الرضاعة من ثدي أمه دون مشكلة.

الخطورة

إن طور التطور في الإصابة بنزلة البرد والسعال، كان يتنفس الطفل بسرعة غير عادية، فمعنى هذا أنه في خطر، ومن الضروري نقله على وجه السرعة إلى المرفق الصحي لتلقي العلاج اللازم كي لا تزداد حالته سوءاً فتتعرض حياته للخطر، ومن مؤشرات الإصابة بذات الربة، تنفس الطفل بسرعة وارتفاع درجة حرارة جسمه ومعاناته من صعوبة التنفس وامتناعه عن الشرب والرضاعة، وبحلول وتطور نزلة البرد والسعال على نحو خطير إلى التهاب رئوي حاد «ذات الربة»، بات موت الطفل المصاب ممكناً إن لم تتم معالجته تحت إشراف طبي.

كما أن من الأمور المهمة الأخرى التي تشدد عليها عند استمرار السعال لدى الطفل يوميا وبشكل متواصل لأكثر من ثلاثة أسابيع، وجوب نقله فور دون تردد إلى المرفق الصحي، إذ من الممكن إصابته بالسل الرئوي أو السعال الديكي أو الربو «ضيق التنفس»، «علاوة على ذلك وجوب العودة بالطفل المريض إلى المرفق الصحي إذا تدهورت حالته الصحية قبل انقضاء الفترة المحددة للعلاج وقبل الموعد المحدد للزيارة.

● المركز الوطني للتفتيش والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

ومن المهم، بل والمفيد حصول الطفل على فيتامين (C)، فهو مفيد جدا لعلاج نزلات البرد والإنفلونزا، يزيد من مقاومة الجسم ويعمل على خفض شدة الاحتقان. لذلك ينصح بتناوله من مصادره الطبيعية ككثير الليمون أو البرتقال.

عسل النحل أيضاً مفيد للطفل، فكما أنه غني بالسكريات، تجده بالمقابل غنياً بالفيتامينات ومضادات التهاب.

يبلغ من العمر «١٠ سنوات» يجب إعطاؤه محلول ملح الغرغرة وإعطاء المسكنات التي يصفها الطبيب.

ويجب أيضاً لباس الطفل الملابس المناسبة والمرتحة في ذات الوقت والاهتمام بنظامه الغذائي من خلال هذه الأغذية الغنية بالسرعات الحرارية.

التهابات الفيروسية المصاب بها الطفل وتتهيئ لتسبب التهابات كثيرة من شأنها أن تجعل المريض يصاب بتكرار العدوى، وبالتالي يجب تركيز العناية المنزلية بالأطفال والحرص على إعطاهم مزيداً من السوائل والعصائر، وكذا الاستمرار في إرضاع الرضع منهم، وعلى الأم أن تضع طفلها إذا ما أصيب بنزلة برد على جانبها الأيمن عند النوم وملاحظة ارتفاع رأسه على الوسادة أو إذا كان

مشهد إيبني

«قات وزيب ولون»

أحمد علي المالكي

● عجبني عجب كيف صار حالنا مع شجرة القات الملعونة..

وانا مع أحد الأصدقاء في سوق القات نبحت عن ولعنا اليومية لفت انتباهي مشهد غاية في الغرابة .. والناس يتزاحمون بالعشرات على دكاكين بيع القات وفوق المقاهي الفارشين على ملاقاتهم السوداء والملونه بينما هناك في الوقت ذاته بعض الأشخاص الذين يفترشون الأرصفة يعرضون زيب ولون، نعمة ولا أحد يلتفت إليهم ينظرون مسألاً ويصينا عل أحد المتسوقين يأتي إليهم دون فائدة فالناس منسغلين بشراء القات فقط بينما «الزيب واللون» أجود ما يمكن أن ياكله الإنسان»

باجورتاه» مع العلم أن قبمة النقر الزيب أمره يفضل علاقية القات من أخطر مساتنجه الأرض وصروعتنا وأهلكت الحرث والنسل ونحن ندرك ذلك جيداً دوننا فائدة فهل يعقل أن هذا الشعب المغلوب على أمره يفضل علاقية القات من أخطر مساتنجه الأرض وصاحب مشغولين والأمراض وتؤدي إلى كثير من الكوارث الاجتماعية والاقتصادية والزراعية تفضلها وتنفق يوميا من أوقات أبنائنا قيمة علاقية قات تمنها يصل إلى أضعاف مضاعفة من قيمة نقر زيب أو لوز أو علاقية خضروات أو فواكه أو غيره مما تنتج أرضنا المصبية ولا حول ولا ما عديش زلط. قلت له:

لتسجيل اسمي والالتحاق وأتمرن على أصول هذه اللعبة على يد المدرب الصيني جوليا..

* ومثلت محافظة صنعاء للمنافسة التي أقيمت بالحدية للعبة الجمباز؟

الجمباز وحزت من خلالها على العديد من الميداليات في «الأممية والمستقيم وفقر حزنون واللف».

استعداداً للمنافسة

* سمعنا بانك الآن بعدد إعداد فريقين.. الأول فريق جمباز والأخر كرة قدم للناشئين؟

– لقد أنشأتنا الفريقين وهما إحدى عشر لاعبا في كل منهما وكانت أول انطلاقه لنا من مدارس القلم لأن أكثر المهام والإبداعات هي موجودة في المدارس وأسعى الآن جهادا لإعدادهم إعدادا قويا للمشاركة في الدوريات والمنافسات المقبلة وذلك بدعم ملحوظ ومشهود من الأستاذ سلطان الحكمي ونبيب العمودي الذين تركوا لي الفرصة وزرعوا فيني الثقة لإنشاء هذين الفريقين ويحمد من الله حصل منتخبنا المدرسي على المركز الأول في منطقة بني الحارث في كرة القدم والأن أنا أولهم للمشاركة والمنافسة في البطولة المدرسية القادمة لدوري أمارة العاصمة بعد أن تم إختيارنا ممثلي منطقة بني الحارث.

* بمساحة ليست بعيدة عن الموضوع.. كيف ترى حال الرياضيين في بلادنا؟

– لا أباغ إن قلت لكم هو حال مدني للغاية، كثيرهم أولئك الذين تطلوا عن هذا العالم لأنهم فجعوا وأندسوا بكونه لا يشجع البدع والنجوم ولا يدعم بل ليهم ينجون منه حتى أسب وادنى مستحقاتهم.. أين إبراهيم شرف وطه الحيازي والدرربي والجرادي وغيرهم.. لقد عادوا إلى مجالس القات والشيشة وبدأوا ينخرطون رويداً رويداً من المختصيات والنوادي الرياضية بعد أن رأوا بأن الواقع حرمهم من كل ما كانوا يأملون به ويطمحون إليه، ومع هذا سنبذل ونعمل بأن القريب والقادم بأن الله أحلى..

العودة الصادقة

* وما هي مقترحاتك للخروج بالكرة البنية إلى أوج النور وتشريفها في شتى المحافل العربية والدولية؟

– أولاً تصافير وتكاتف الجهات المعنية في دعم الشباب أولاً دعماً ماديا ومعنوياً- البحث عن المواهب الرياضية الحقيقية في المدارس والجامعات والحدائق أي النزول الميداني إليها واكتشافها- إبراز قضايا اللاعبين ومناقشتها وحلها عبر وسائل الإعلام حتى يتجلى الاهتمام الواضح بمستوى الرياضة المحلية- الاهتمام المحفوظ بمادة التربية البدنية في المدارس وتوفير وسائلها ومستلزماتها – تجنب الوساطة والمزايدة في عالم كرة القدم بالتحديد- إنشاء النوادي الرياضية المؤهلة للشباب والفتيات وكبار السن مع الحرص على التثقيف الرياضي لجميع الشرائح وفئات المجتمع للهبوض بمستوى المدربين والحسين واتاحة الفرصة المدعة لليهب..

* الكابتن محمد.. الفخر لليمن بكم وبماتنظرونه من إبداعات وإنجازات لا مثيل لها فيل إن يأخذك الماطف في نهاية هذا اللقاء

– للعودة إلى كتاب الله وحفظه وهذا ما أنا عازم عليه الآن بمعينة شيخني خالد الكبيسي وعبدالمجيد الجرادي وهي رسالة أخطها في نهاية اللقاء لكل الشباب بأن لا تلهيهم الرياضة عن أوقات الصلاة والذكر الحكيم فبالقران يكون النصر والتفوق والإبداع ودمتم متآلفين..

ملاحظة توجد صورة شخصية للكابتن محمد الصايدى بالإضافة إلى صورة لفريق الجمباز الذي أنشأته أرجو عرضها معاً في اللقاء..



الدخول إلى عالم الجمباز

* وما الذي شديك إلى لعبة الجمباز؟

– حبي لكرة القدم والتفنن في أدائها وحركاتها ولياقتها هو من دفعني إلى ذلك، وكانت وهبتها الأولى عندما رأيت صديقي في المنتخب – يوسف الدربي – بعد تسجيله للهدف يقوم بأداء حركات جمبازية خفية مذهلة، فعرفت بعدد أحد لاعبي المنتخب اليمني للجمباز فسعيبت



لقاء أسماء حيدر البزاز

الكابتن محمد الصايدى نجم تائق في عالم كرة القدم؛

حزت على لقب أفضل هداف وواقع الرياضية حطم طموحاتي..

«كان محمد منذ طفولته مأسوراً بما يشاهده من المباريات والعروض الكروية التي يقدمها أبطال كرة القدم.. ميسي من نادي برشلونة وكريستيانو من ريال مدريد من تائق رياض مشهور على مستوى العالم.. أحيا ذلك في نفسه حب عالم كرة القدم والبحث عن أصولها وجذورها في واقعها ما بين أزقة الحارات وشوارعها بمعينة زملائه وأصدقائه.. فتارة يلعب كمهاجم ومدافع وحارس وتارة أخرى حكماً لعله بذ لك يتحقق ما كان يصبو إليه ويتمناه يوماً..

لقاء أسماء حيدر البزاز

* لم تكن لك مشاركات أخرى في الدوريات المحلية والعسكرات الشبابية؟

– نعم فقد لعبت مع منتخب محافظة حجة وذلك في دوري العسكرات الشبابية لكرة القدم برعاية القناة التعليمية وفي دوري المراكز الصيفية التي أقيمت بالحدية وحجة بالإضافة إلى مشاركتي في دوري موظفي البنية، وما أنا الآن حكم دوري في كرة القدم لمنتخب الناشئين في بعض الأندية الرياضية وأعمل أيضاً مدرس مادة التربية البدنية منذ سنة.

* وعلى إثر هذه المشاركات أين تكمن في ملابس الكرة اليمنية؟

– بدأ الجمهور يعرفني ويشيد بالياقني، فحمد الله حصلت على لقب أفضل حكم في منتدى بنابيع الإبداع وأيضاً لقب هداف الشباب في نفس المنتدى، بالإضافة إلى حصولي على لقب أفضل وأصغر لاعب في دوري موظفي البنية وأفضل هداف في بطولة اليمن الكروية.

■.. قال له والده يا محمد إن الرياضة في بلادنا لا تبني مستقبلاً ولا تكفل لك أسس العيش الكريم، فاعدل عنها إلى دراستك ومستقبلك فهذا خير لك وأبقى فكم هم الرياضيون الذين ينلوا ما ينلوا وقدموا ما قدموا فخرجوا من ذلك كله كما دخلوا إليه.

* الكابتن محمد.. هل لك بان تقدم نفسك للجمهور القارئ؟

– أنا محمد حسين الصايدى أبلغ من العمر ٢١ عاماً من محافظة حجة مواليد محافظة صنعاء، لاعب فريق أول نادي العروية، أحب الرياضة بشكل عام وأشوق لكرة القدم على وجه الخصوص ولي ميولات أخرى في الإثراء والتثمين والوقوف على خشبة المسرح..

* كان للإعلام دور بارز في دخولك عالم كرة القدم، اليس كذلك؟

– بلى فمن خلاله تعرّفت على قوانين الكرة وشروطها وأطلتها الخفرتين دولياً، كل ذلك زاد في نفسي الشوق والرغبة الجامحة لسفّل موهبتي الكروية التي دفعتني مذ كان عمري ٨ أعوام للسؤال والبحث عن مختلف الأندية الكروية بغية الالتحاق فيها، فمصعوبة بالغة قبلني حينها مدرب نادي اليرموك الكابتن فؤاد العودي كحارس مرمى في فئمة الصغار وذلك كان لشحنة لياقني وخبرتي الرياضية، وما هو إلا وقت قصير حتى تم تعييني مهاجماً لفريق الناشئين في النادي من قبل المدرب الدولي محمد الزريقي.

* وماذا تركت بعدما نادي اليرموك وتوجهت إلى نادي العروية؟

– لأن نادي اليرموك اضطرهني جداً، لم يكن يعطينا حقوقنا ولا أسبغ مستحقاتنا، لقد حرمنا فيه من الدعم المادي والمعنوي على حد سواء، فكل ما كنا نحتاج إليه هو بدلات رياضية للمشاركة في مختلف الفعاليات والمحافل ومستلزمات ذلك لا غير!! ومع هذا فكان نحن من يتحمل أعباء ذلك كله، فلا إنني طورت موهبتي ولياقتي، ولا إنني استفدت من ذلك شيئاً يعينني على أمور حياتي..

* وهل وجدت ما فقتته في اليرموك؟

– على الأقل وجدت الدعم المعنوي، التحفيز وزرع الثقة ومد يد العون الذي يغنيني عن كل كنوز الدنيا، فكان الكابتن شفيق مدرب العروية خير من وقف إلى جانبي وساندني حتى أصبحت من اللاعبين الرسميين في النادي ولعبت على إثرها في خط الهجوم فريق أول..

* كانت لكم مشاركات في دوري كأس رئيس الجمهورية للعام ٢٠٠٩ كيف كانت وقعها في إثبات وجودك الكروي؟

– أولاً كان الفخر لانسانيا بأن تم اختياره مثلاً عن محافظة صنعاء للمنافسة في هذا الدوري الذي احتضن ٢١ محافظة في الجمهورية وكان الشرف الكبير لنا بحصولنا على المركز الأول في هذا الدوري ، ليس بمجهودي فقط وإنما بمجهود جميع أعضاء الفريق لاعبين ومدربين فنحن كنا نلعب بروح واحدة أثبتنا فيها وجودنا وقوة حضورنا.