أطفالنا ونزلات البرد

تنتاب من حين لآخر شريحة واسعة من الناس، غالبيتهم 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 ملتحمة العين - على نحوٍ متفاوت الحدة. فالتبدل المفاجئ في الأحوال الجوية وتداخل وتراوح الأجواء بين حرارة وبرودة، له وقعه وتأثيره على الصحة، لدرجة أن بوادر الشفاء من نزلة البرد لا تكاد تلوح لدى البعض حتى يعاود المرض كرته مجدداً.. ربما بشكلٍ أكثر شراسة ..

فما سر هذه القابلية السريعة للإصابة بنزلة البرد؟ وكيف يمكن تجنب وتفادي سلبيات المرض، خصوصاً إذا ما تعلق الأمر بإصابة الأطفال الصغار؟

هذا ما سنحاول الاجابة عنه وبحثه باستفاضة في السياق التالي:

إعداد/ د.محمد أحمد الدبعي

بداية، هناك حقيقة مفادها أن الإصابة بالإنفلونزا ونزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي تزداد نتيجةً لتغير مفاجئ في درجة حرارة الجسم، تغير يعرضُ الإنسان لخلل مؤقت في مناعة جسمه؛وبذلك يسهل مهاجمةً الفيروسات والميكروبات للأغشية المخاطية المبطنة لجهازه التنفسي .

فقد أثبتت الأبحاث العلمية أنه عند يتعرض الجسم لدرجات الحرارة المنخفضة، تنقبض الأغشية والأوعية الدموية في الأنفa وتقل مقاومته وتضعف وظيفته كحاجز دفاعي ضد غزو الميكروبات. بالتالي تتكاثر هذه الميكروبات الموجودة أصلاً في التجويف الأنفي إيذاناً ببدء الهجوم وغزو الجسم، وسرعان ما تحدث الرعشة عند الخروج إلى الجو البارد. لذا فمن المفيد دائماً أن يكون الانتقال من الجو الدافيء إلى الجو البارد بطريقة تدريجية وليست مفاجئة ..

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

ويتفق أطباء الأطفال على أن الطفل لا يصاب بالبرد والأنفلونزا بسبب برودة الشتاء وحدها وإنما بسبب تقلبات الأجواء، وأنه إذا لم يُعالج المريض بالأنفلونزا بشكل جيد، فقد يشتد وطأة المرض لديه، فيصاب بالتهاب رئوي ونزلة شعبية حادة. ومضاعفات كهذه من الخطأ تجاهلها حتى تشكل خطراً على حياة المريض.

وتشير الأبحاث الطبية إلى أن نزلة البرد والأنفلونزا مرضان مختلفان تماماً في أعراضهما وإن اشتركا في المسببات. فالطفل المصاب بالزكام وبعض السعال الخفيف مع احتقان بالعينين تكون حالته عادية.. تُعرف بنزلة البرد العادية.

أما الأنفلونزا فتختلف في أعراضها عند الطفل الرضيع وعند الطفل الأكبر سناً ..

ففي الرضيع ترتفع الحرارة وقد تصل إلى الأربعين درجة مع فقدان للشهية والفتور وقلة النشاط ، وقد يصاحبها أعراضاً أخرى، كالسعال والجفاف الشديد والتقيؤ، بل والإسهال، وبالمقابل قد لا تظهر على الرضيع أية أعراض واضحة أو ظاهرة تدل أو تشير إلى إصابته بًالزكام ، ولكن عند كشف الطبيب وتشخيصه يجد أنه مصاب باحتقان شديد بالحلق..

أما الطفل الأكبر سناً -الذي يستطيع الشكوى -فهو غالباً يصاب بارتفاع أقل في درجة الحرارة مع صداع شديد وكتيت وفتور وألم عند البلع مع أعراض جانبية أخرى، كالسعال.

إن أخطرً ما يواجهه الطفل خلال هذا الفصل من فصول السنة، الإصابة بالتهابات الحلق واللوزتين، تأتي عادة نتيجة تعرضه لعدوى بكتيرية لتقبيله في الفم - كما هو شائع - من شخص مصاب بالبرد. وبذا ترتفع درجة حرارته ويشعر بآلام في العظام، قد يشمل كذلك الأذن مع ما يصاحب ذلك من سعال. وعند ارتفاع درجة الحرارة سرعان ما يعاني الطفل من رعشة خفيفة وإحساس بالبرد.

ويؤكد الأطباء هنا على ضرورة تجنب استخدام المضادات الحيوية عند إصابة الطفل بنزلات البرد العادية، إلا بعد استشارة الطبيب، والابتعاد تماماً عن الأماكن المغلقة والمزدحمة، وضرورة أن تكون التهوية جيدة لحجرات المنزل حتى لا تتحول الالتهابات الفيروسية المصاب بها الطفل وتهيئ لنشؤ التهابات بكتيرية من شأنها أن تجعل المريض يصاب بتكرار العدوى. بالتالي يجب تركيز العناية المنزلية بالأطفال والحرص على إعطائهم مزيداً من السوائل والعصائر، وكذا الاستمرار في إرضاع الرضع منهم. وعلى الأم أن تضع طفلها إذا ما أصيب بنزلة برد على جانبه الأيمن عند النوم وملاحظة ارتفاع رأسه على الوسادة ؛ وإذا كان يبلغ من العمر(10 سنوات) يجب إعطاءه محلول ملح الغرغرة وإعطاءه المسكنات التي يصفها الطبيب .

ويجب عليها أيضاً إلباس طفلها الملابس المناسبة والمريحة في ذات الوقت والاهتمام بنظامه الغذائي من خلال مده بالأغذية الغنية بالسعرات الحرارية .

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

إضافة إلى أن عسل النحل أيضاً مفيد للطفل، فكما أنه غني بالسكريات، نجده بالمقابل غني بالفيتامينات ومضادات الالتهاب.

وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (A) كذلك تزيد من صحة وحيوية الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي والجسم عموماً وتزيد من مقاومتها للأنفلونزا؛ حيث يتوافر هذا الفيتامين في الكبدة واللبن والجبن والبيض والزبدة وبعض الفواكه والخضروات..

وأشدد هنا على أهمية الرعاية والعناية المنزلية بالطفل عند إصابته بالسعال ونزلة البرد تلافياً لتعرضه لالتهابات تنفسية حادة يصعب علاجها.

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

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 يحبونه بكميات قليلة موزعة على مرات عديدة، أكثر من المعتاد. ولا بد من إعطائه أيضاً ولعدة مرات يومياً مزيج أو خليط من الشاي الخفيف مع الليمون والعسل، أو مغلي(اليانسون)، أو المرق، والعناية بنظافة أنفه وتخليصها من الانسداد. فمساعدة الطفل الذي يعاني من انسداد ونزول من الأنف بتنظيف أنفه بانتظامٍ، تمكنهً من التنفس بشكل طبيعي وعلى الرضاعة من ثدي أمه دون مشكلة.

إن طروء تطور في الإصابة بنزلة البرد والسعال ،كأن 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 الرئة، تنفس الطفل بسرعة وارتفاع درجة حرارة جسمه ومعاناته من صعوبة في التنفس وامتناعه عن الشرب والرضاعة. وبتحول وتطور نزلة البرد والسعال على نحو خطير إلى التهاب رئوي حاد (ذات الرئة)،بأت موت الطفل المصاب ممكناً إن لم تتم معالجته تحت إشراف طبي.

كما إن من الأمور المهمة الأخرى التي أشدد عليها - ختاماً- عند استمرار السعال لدى الطفل يومياً وبشكل متواصل لأكثر من ثلاثة أسابيع ..وجوب نقله فوراً 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 للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان**