



## خلاصة كتاب

## وقاية الطفل من الأمراض

د. سناء عبد الله أبو زيد

❖ **روماتيزم القلب:** للوقاية من روماتيزم القلب وما يصاحبه يجب الوقاية أولاً من التهابات الحلق، ويكون ذلك بالابتعاد عن الزحام في الأماكن المغلقة، والحرص على دخول الشمس والهواء إلى المنازل، والعلاج تحت إشراف الطبيب في حالة الإصابة بهذه الالتهابات.

❖ **الدرن:** حيث يصيب الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي، ينتقل إلى الجهاز التنفسي عن طريق الرذاذ المتطاير من المريض، أثناء الكحة أو القهقهة أو الصوت العالي، أو استعمال أدوات التنشيف الملوثة، وتكون الوقاية بتجنب هذه الأمور. أما الذي ينتقل إلى الجهاز الهضمي فهو ينتقل عن طريق الطعام والشراب الملوثن، وخصوصاً لبن الماشية، وللوقاية منه يجب تنظيف ضرع الماشية قبل الحلب، وغلي اللبن إذا تم شراؤه، والتأكد من نظافة الأطعمة قبل شراؤها.

❖ **أمراض الكلى المزمنة:** حيث تبدأ من التهابات الحلق، وصولاً إلى حمى الروماتيزم.

**الباب الثاني: الوقاية في فترة الخطبة**

يتم وقاية الجنين خلال فترة الخطوبة، وذلك بقيام الشريكين بإجراء الفحوصات اللازمة قبل الزواج، فقد يكون أحد الشريكين أو كلاهما يحملان أمراضاً وراثية يحتمل انتقالها إلى الأبناء، وهي تنتقل من الآباء إلى الأبناء، وهذه الأمراض تحملها جينات موجودة في كروموسومات أنوية الخلية، والكروموسوم الواحد يتكون من جزيئات بروتين ويسمى (DNA)، ويكون مسؤولاً مع نظيره عن صفة معينة في الإنسان، مثل:

**المقدمة**

قديماً قالوا وصدقوا "الوقاية خيرٌ من العلاج"، فنحن اليوم عندما نتبع مجموعة من السلوكيات والعادات الصحية السليمة، نجنب أنفسنا وأطفالنا العديد من الأمراض.

**الباب الأول: وقاية بنات اليوم أمهات الغد**

يتوجب على الأسر وقاية بناتهن من الأمراض، وخصوصاً الأمراض التي تنتقل إلى أطفالهن عندما يصبحن أمهات، ومن هذه الأمراض التي يتوجب الوقاية منها:

**١. الوقاية من الكساح**

يجب الحرص على وقاية الطفلة من مرض الكساح، لأن إصابتها به يسبب لها تشوهات في الحوض، وهذا يؤثر على مستقبل الحمل والولادة، فتضطر الأم إلى الولادة القيصرية، وللوقاية من هذا المرض يجب تعريض البنت لأشعة الشمس وقت البكور والأصيل ليساعدها هذا على الحصول على فيتامين "د"، وترسيب الكالسيوم، وأيضاً تجنب الحرص الزائد عند لف الطفلة بأكثر من غطاء، والعمل على تهوية البيت بين الحين والآخر.

**٢. الوقاية من بعض الأمراض المزمنة**

هناك أمراض مزمنة تصاب بها الأم تؤثر على الجنين مستقبلاً، فتعوق نموه الطبيعي داخل الرحم، فينتج نسل ضعيف، ومن هذه الأمراض: روماتيزم القلب، والدرن، وأمراض الكلى المزمنة:

الطول، اللون، ومن هنا فالأمراض الوراثية تقسم إلى أربعة أنواع وهي:

#### أ- جنسية سائدة:

وهي أمراض نادرة جداً، ومن أمثلتها الكساح المقاوم لفيتامين "د" أي الذي لا يستجيب للعلاج، ويحملها الكرموسوم "x" فقط، ولا يحملها الكرموسوم "y" الذكري.

#### ب- جنسية متنحية:

ولا بد أن يحمل الجين ونظيره المرض حتى يظهر عند الإنسان، ومنها أنيميا الفول، ولا يظهر المرض عند الأم إلا إذا حملت جينين متناظرين على الكروموسومات، أما إذا كان المرض على جين واحد فتكون حاملة للمرض فقط، لذا المرض يظهر عند الذكور أكثر من الإناث.

#### ج- ذاتية سائدة:

ومنها مرض خلل التكوين الغضروفي الوراثي، وترى فيه قصراً بانناً في قامة المريض بوجه عام، وفي ذراعيه ورجليه بوجه خاص، ويكون الوجه صغيراً نسبياً، مع انخساف في قنطرة الأنف، فيكون الأنف أفطساً، ويتقدم الفك العلوي ويتراجع الفك السفلي، وجينات هذا المرض سائدة وتنتقل للإناث والذكور على حد سواء، ويكفي جين واحد لظهور المرض.

#### الباب الثالث: الوقاية في فترة الحمل

وتتمثل الوقاية في فترة الحمل بمراعاة عدة أمور منها:

#### أ- تجنب العادات المرذولة:

تقع بعض الأمهات في بلاء التدخين أو شرب الخمر، ولهذا البلاء أضرار جسيمة على الجنين، حيث تؤثر على وظيفة المشيمة فتخفق في إمداد الجنين بالغذاء والأكسجين بشكل طبيعي، فيعاني الجنين من الحرمان، ويولد هزياً ضعيفاً.

#### ب- أهمية تغذية الأم في الوقاية:

إن التغذية من العوامل التي تؤثر على الجنين، فالجنين والأم واحد ما يصيب أحدهما يؤثر على الآخر، لذا يجب أن يحتوي غذاء الأم على البروتينات والعناصر المعدنية، وخصوصاً الكالسيوم اللازم لبناء هيكل الجنين، والحديد اللازم لتكوين دمه، وتحصل الأم على البروتينات من مصادر حيوانية كاللحوم والدواجن والسمك واكبد واللبن ومشتقاته، ومن مصادر نباتية كالبقوليات بأنواعها، والخضروات والعسل الأسود، أما السرعات الحرارية فتوجد في

النشويات، ومن أمثلتها: الخبز والبطاطس والبطاطا والأرز والحلويات، وتوجد في الدهون ومن أمثلتها: السمن والقشدة والدهن والزيت.

#### ج- الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق المشيمة:

وتنقسم هذه الأمراض إلى قسمين:

❖ أمراض معدية: ومنها الحصبة الألمانية والزهري.

الحصبة الألمانية: وهي تشبه الحصبة المعتادة لكنها تكون أخف على المريض، وتبدأ بنزلة برد ثم طفح جلدي، ويميزها غدد ليمفاوية خلف الأذنين، ويولد الطفل المصاب بها بتخلف عقلي، وانتفاخ في اليافوخ الأمامي وقد يتأثر بصر الجنين أو يولد وهو أصم، وللوقاية منه على الأم تجنب المصابين في الحصبة وخصوصاً في فترات الحمل الأولى.

الزهري: وهو ينتقل عن طريق اقتراف فاحشة الزنا، وتكون أعراض هذا المرض على ثلاث مراحل، وتمتد لسنوات، وتصاب العظام والجهاز العصبي المركزي بأورام مطاطية تظهر في المرحلة الثالثة من المرض، وتجعل المريض مشولاً أو أبلهاً، أو مشوهاً، وينتقل هذا المرض إلى الجنين فيصاب الجهاز العصبي المركزي بالالتهاب السحائي ومضاعفته، وقد يفقد الجنين الإحساس بالأطراف، أما العظام فتظهر فيها تشوهات وخصوصاً الأنف والأسنان والساقين، وأما الجلد فتعلوه التقرحات، وبالأخص منطقتي الشرج والفم، والوقاية منه تكون بالعفة وتجنب الحرام.

د- الوقاية من تيتانوس الوليد: ويكون ذلك بإعطاء الأم تطعيمين، أولهما قبل الولادة بشهرين، والثاني قبل الولادة بشهر، وذلك لتصل التطعيمات إلى الجنين، فنتقيه من المرض عند خروجه من رحم أمه.

هـ- خطورة تعاطي الأدوية والتعرض للأشعة أثناء الحمل: وتنقسم الأدوية حسب درجة تأثيرها وخطورتها إلى ثلاثة أقسام، وهي:

❖ محققة الخطورة، تشوهات للأطفال، مثل: غياب الأطراف أو الأذنين، أو تغيرات خلقية في القلب والأوعية الدموية.

❖ محتملة الخطورة.

❖ ممكنة الخطورة.

#### الباب الرابع: الوقاية أثناء الولادة

تحدث مشاكل للطفل أثناء الولادة، ويكون ذلك بسبب الشد العنيف للرقبة، فيحدث شلل مؤقت أو ورم في العضلات التي تثني الرقبة، وقد يسبب التعامل مع العنيف مع الطفل عدة كسور، مثل: كسر عظمة الترقوة، أو قد يحدث نزيف في المخ عند الأطفال

المولودين بالمقعدة، وقد يقع الطفل من اليد التي تحمله فيصاب، وهناك احتمالات لأمراض تصيب الوليد بعد الولادة، مثل: تيتانوس الوليد، ويمكن اتخاذ الأسباب الصحية التالية لسلامة الوليد:

- ❖ متابعة الحمل أولاً بأول.
- ❖ اختيار مكان الولادة المناسبة لحالة الحمل وظروفه.
- ❖ الهوادة في التعامل مع الوليد، والشد بخبرة وحكمة وحساب معلوم.
- ❖ اللجوء إلى آليات الولادة عند الضرورة فحسب.
- ❖ إحكام ربط السرة، مع مراعاة التعقيم عند قطعها.

## الباب الخامس: وقاية الأطفال بعد الولادة

### و- التطعيم

- وهو إعطاء الطفل مسبب مرض، لكنه غير قادر على إحداث المرض، فيكون جهاز المناعة أجساماً مضادة لهذا المرض، وهناك تطعيمات إجبارية لستة أمراض معدية يجب أن يأخذها الطفل في السنة الأولى، وهي:
١. الدرن، وتطعيمه (B.C.G)، ويعطى في الكتف الأيسر في الشهر الأول.
  ٢. شلل الأطفال، ويعطى تطعيمه نقطتين عند الشهرين ثم الأربعة ثم الستة، ويفضل عدم الرضاعة قبل وبعد التطعيم بساعة.
  ٣. الحصبة، ويحقن في آخر ٣ شهور من السنة الأولى بحقنة في العضد.
  ٤. الدفتريا، والتيتانوس، والسعال الديكي، وترسب جميعها في هيدروكسيد الألمنيوم لمنع تأثيرها المرضي، وتعطى على شكل حقنة في الفخذ، وعطى الطفل مخفضات حرارة بعد التطعيم لأنه يسبب ارتفاع في درجة الحرارة.
  ٥. وتعطى جرعة منشطة مجمعة لمرض شلل الأطفال، والدفتريا والسعال الديكي. أما التطعيمات الاختيارية فهي كالآتي:
- ❖ تطعيم (M.M.R)، وهو يعطى للحصبة، والحصبة الألمانية، والنكاف وتكون مجتمعة.
  - ❖ تطعيم التهاب الكبد (ب)، ويعطى للأعمار حتى سن العاشرة.
  - ❖ تطعيم الالتهاب السحائي.

### ز- الرضاعة الطبيعية

حيث إن حليب الأم معقم، ويحتوي على كثير من الأجسام المضادة، وينشط نوع من البكتيريا النافعة التي تزيد من حموضة الوسط، فتقي الطفل من التلوث والنزلات المعوية.

## ح- التغذية الصحية

ويكون ذلك باحتواء الطعام على المجموعات الغذائية المختلفة، وهي أغذية البناء، والطاقة، ومجموعة العناصر الحيوية

### مجموعة البناء

وهي تتمثل في البروتينات التي يحتاجها الجسم في الوضع الطبيعي ويحصل الجسم على البروتينات من مصادر نباتية وحيوانية، ولا يمكن الاكتفاء بمصدر دون آخر، وخصوصاً أن البروتين الحيواني يحتوي على أحماض أمينية لا تنتج في النبات ولا يستطيع الجسم إنتاجها، ونقص البروتينات يؤدي إلى تلف الأنسجة، لأن البروتينات تقوم ببناء الجسم وتعويض الأنسجة التالفة.

### مجموعة الطاقة

وهي مسؤولة عن الطاقة اللازمة لعمليات الجسم الحيوية الداخلية، ولنشاطه وحركته الخارجية، ويحصل عليها الجسم من النشويات كالحب والبطاطا والبطاطس والأرز، والدهنيات ونحصل عليها من الزبد والسمن والدهن والزيوت بأنواعها، ويتوقف احتياج الجسم للطاقة حسب المرحلة العمرية، والطفل في مراحل الأولى أكثر حاجة للطاقة، والبرودة في الشتاء تتطلب طاقة أكبر، وهناك آثار سلبية على نقص الطاقة، والإفراط في تناول أغذية الطاقة يؤدي إلى السمنة المفرطة، والذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، وزيادة ضغط الدم بمضاعفاته.

### مجموعة العناصر الحيوية

وهي تضم ما العناصر المعدنية، والفيتامينات.

### أهم العناصر المعدنية التي يحتاجها الجسم

١. الحديد، ويوجد في الخضر الطازجة والمطبوخة وخصوصاً السبانخ، وكذلك موجود في البقول والعسل الأسود، وفي الكبد واللحم، وصفار البيض.
٢. الكالسيوم، يوجد في اللبن والجبن والعسل، والحلاوة الطحينية والخضر.
٣. اليود، يوجد في الأسماك.

### أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم

١. فيتامينات ذائبة في الدهون، مثل: "أ- د - هـ - ك"، وأهمها فيتامين "أ" الذي يكثر في الفواكه، كالجزر والشمش والبرقوق، وفي الخضر، كالسبانخ، وفي الحيوانات، كالقبد والكلى وزيت كبد الحوت والزبدة، والجبن كامل الدسم وصفار البيض.

❖ التجفيف، مثل: البلح والتين من الفواكه، والملوخية من الخضار.

❖ التعليب، مثل: الفواكه، والأسماك، واللحوم.

والالتزام الصحي يكون عن طريق استخدام الأنية النظيفة، أما بالنسبة للقمامة والحشرات فيتم التخلص من القمامة بوضعها داخل صناديق أمام البيت، ثم يتم التخلص منها خارج مناطق العمران، والتخلص منها هو الخطوة الأولى للوقاية من الحشرات والآفات الضارة، ومن هذه الحشرات الضارة كالدباب، حيث يعمل كوسيط في نقل الميكروبات والبعوض، الذي ينقل مرض الملاريا، وغيرها، وبرغوث الفران، الذي ينقل مرض الطاعون، ومرض التيفوس، والقمل، الذي ينقل مرض التيفوس الوبائي.

ت. الالتزام بالإسلام خير وقاية

الالتزام بالأمر التعبدية التي حثنا عليها الإسلام هي خير وقاية من الأمراض، وهي:

١. الوضوء، عند الصلاة وقراءة القرآن، والغسل عند الاحتلام، والجماع والحيض، وغسل الجمعة، والغسل بعد تغسيل الميت.

٢. سنن الفطرة التي حثنا عليها الإسلام، وهي: تقليم الأظافر وحلق شعر الإبط والعانة.

٣. السواك.

٤. الاعتناء بنظافة الثياب والهدام.

٥. الابتعاد عن المواطن التي ينتشر فيها المرض وخصوصاً المعدية والتي لا شفاء منها.

٢. فيتامينات ذائبة في الماء، مثل: فيتامين "ج" الذي يدخل في الخضار المستخدمة لإعداد السلطات، وأيضاً في الفواكه الطازجة وبخاصة الحمضيات، والجوافة غنية به ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الإسقربوط.

أما فيتامين "ب" فيوجد في البقوليات والحبوب، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض البري، أما فيتامين "ب٢" فيوجد في المكسرات، والكبد والبيض والجبن، ونقصه يؤدي إلى تشققات في الشفتين وزوايا الفم.

أ. العادات والسلوكيات الصحية

ويكون في البداية بتجنب العادات والسلوكيات غير الصحية، مثل:

١. الفهقهة، والعطس والكحة ورفع الصوت، وهذا يؤدي إلى نشر الرذاذ في وجه الآخرين ونقل العدوى لهم، ومن الأمراض الفيروسية التي تنتقل بهذه الطريقة: الرمد والإنفلونزا والحصبة بنوعيتها والنكاف، ومن الأمراض البكتيرية المنتقلة: الدفتريا والحمى القرمزية والتهاب السحائي والدرن والسعال الديكي.

٢. البول والبراز في الأماكن الظليلة والمساحات العامة، فتنتقل أمراض التي تنتقل بمجرد المشي في هذه الأماكن الملوثة، أما البلهارسيا فتنتقل عن طريق الدخول في المياه الملوثة.

يضاف إلى هذه الأمور وجوب الاهتمام بالنظافة الشخصية، وتخصيص أدوات للطعام وأدوات للتنظيف.

ب. البيئة الصحية

إن عناصر البيئة الصحية تتمثل في المسكن الصحي، والماء النقي الصالح للشرب، والأغذية المحفوظة والمتداولة بطريقة صحية، والتخلص من الفضلات بشكل صحي، ومقاومة الآفات والقمامة والحشرات الضارة المؤذية، حيث إننا نستطيع توفير البيئة الصحية لنا ولأبنائنا من خلال الوعي العميق بالعادات والسلوكيات الصحيحة وممارستها بشكل جاد وجيد، ولتلافي تلويث البيئة نقوم بتصميم المراحيض صحياً، بحيث لا تسمح بترسب الفضلات إلى التربة، وذلك لتلافي مجموعة الأمراض التي قد تصيبنا إذا سربت الفضلات إلى التربة أو إلى المياه.

ولغذاء صحي يتوجب حفظ الأغذية بإحدى هذه الطرق:

❖ التسخين، مثل: غلي الحليب.

❖ التملح، مثل: الجبن والمخللات.

❖ التسكير مثل: المربى.

مركز استراتيجيات التربية

[escenter.sa@gmail.com](mailto:escenter.sa@gmail.com)

١٤٤١ رجب

موقع مسكي ويب

رابط الخلاصات