جنبوا أطفالكم أمراض الصيف

لكل فصل أمراضه، ومن أبرز أمراض فصل الصيف الالتهابات الفيروسية وحروق البشرة الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس، حيث نجد هذه الأمراض في الطفل، فريسة سهلة فهل تعرفون كيف تحمون أطفالك من هذه الأمراض؟

أمراض الصيف لدى الأطفال هي أمراض تجد في ارتفاع درجة الحرارة خلال الصيف مرتعاً خصباً لكي تخرج وتتكاثر وتنتشر بين الأطفال. هذه الأمراض كثيرة، لكن أبرزها الأمراض الناتجة عن التعرض المباشر لأشعة الشمس وأيضاً عدوى الفيروسات، والتسمم الغذائي والطفح الجلدي.

أشعة الشمس:

يمكن لأشعة الشمس في فصل الصيف أن تسبب أضراراً كبيرة لبشرة الطفل، تتنوع من حروق إلى بقع داكنة في الجلد إلى سرطان الجلد. ومن علامات الحروق الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس احمرار البشرة المصحوب بألم وسخونة عند اللمس، وهي غالباً ما تظهر بعد الجلوس بضع ساعات تحت الشمس من دون وقاية، بينما تستلزم أياماً وربما أسابيع لكي تعود البشرة إلى طبيعتها.

ولحماية بشرة طفلك من هذه المخاطر:

- أبقي على طفلك في الظل وبعيداً عن الشمس في الفترة ما بين الحادية عشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر، لأنّ هذه هي الفترة التي تكون فيها أشعة الشمس في أقوى درجاتها. طبقي هذه النصيحة حتى عندما تكون السماء مليئة بالغيوم، فأشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة تصل إلى طفلك حتى في هذه الحال. واعلمي أن خطر أشعة الشمس يزيد عند وجود طفلك على شاطئ البحر بسبب الماء الذي يعمل عمل مرآة عاكسة للأشعة وبسبب الرياح أيضاً. استعملي الشمسية الكبيرة إذا كنتم ذاهبين إلى الشاطئ ليجلس الجميع تحتها.

- اعلمي أن جميع الأطفال معرضون لخطر أشعة الشمس، سواء أكانت بشرتهم فاتحة أم داكنة، وعلى طفلك أن يتجنب أشعة الشمس مهما كان لون بشرته.

- اعملي على أن يرتدي طفلك ملابس واقية، أي ملابس بأكمام، أو بنطالاً طويلاً، فالملابس تقوم بدور الوقاية أكثر مما تفعل كريمات الشمس. والملابس هي خير سلاح تستعملينه لوقاية أطفالك من أشعة الشمس الضارة. وبشكل أخص، على الأطفال الذين يبلغون أقل من سنة واحدة أن يرتدوا ملابسهم كاملة ويضعوا قبعة قبل أن يغادروا البيت في الصيف. ولا تنسي أنّ الهدف من ذلك هو تقليص مساحة الجلد التي تتعرض بشكل مباشر لأشعة الشمس، والمساحة الباقية الظاهرة يمكنك أن تغطيها بالكريم الواقي من الشمس.

- استعملي الكريم الواقي من الشمس على وجه طفلك وعلى عنقه وأذنيه وذراعيه إن كانتا عاريتين، وتذكري أن تعيدي فعل ذلك كلّ ساعة تقريباً، وخاصة إذا كنتم على شاطئ البحر.

- احرصي على أن يرتدي طفلك ملابس ملونة أو داكنة لأنّ الملابس البيضاء لا تقي من أشعة الشمس، بل يمكن اختراقها بسهولة والوصول إلى الجلد.

- قللي من وقت جلوس طفلك تحت أشعة الشمس، واحرصي على تجنب فترة الظهيرة.

- احمي عيني طفلك بأن تشجعيه على ارتداء نظارة شمسية توفر حماية 100% من أشعة الشمس فوق البنفسجية، أي يجب أن يرتدي نظارة شمسية حقيقية وليس نظارة بلاستيكية بغرض اللعب فقط.

التسمم الغذائي:

حرارة فصل الصيف تسهم بشكل مباشر في ارتفاع حالات التسمم الغذائي خلال هذا الفصل، وطبعاً الأطفال هم أكثر الفئات تأثراً. هي أمراض لها علاقة بما يأكله الطفل من أطعمة، حيث إنّ البكتيريا تتكاثر بأعداد كبيرة حينما تتوافر لها درجة حرارة مناسبة في مكان رطب ودافئ. لكن لماذا تكثر حالات التسمم الغذائي في فصل الصيف؟ لأنّه في هذا الفصل كثيراً ما يتناول الناس طعاماً تم تحضيره خارج البيت، لا يعرفون مدى نظافته، أو لأنّهم يطبخون طعامهم في البيت ثمّ يأخذونه معهم إلى المتنزهات أو إلى الشاطئ من دون أن يوفروا له الشروط المناسبة لحفظه، مثل درجة حرارة منخفضة جدّاً. ومن أشد أنواع البكتيريا التي تنتشر في الصيف وأخطرها نذكر "نيغليريا فوليري" الخطيرة التي يمكنها أن تؤدي إلى مرض التهاب السحايا القاتل. ويمكن تجنب التسمم الغذائي عن طريق غسل اليدين مرات عدة في اليوم، وخاصة قبل تحضير الأكل، والحرص على نظافة المطبخ وكلّ أوانيه، وتعقيم أسطحه. من جهة أخرى، ينبغي طهو الطعام في درجة حرارة عالية، وعدم الاحتفاظ ببقايا الطعام خارج الثلاجة إذا كنتِ تنوين تقديمها لأطفالك مرة أخرى، بل يجب وضعها في الثلاجة. أما اللحوم فينبغي حفظها في المجمد، إلى أن يحين وقت استعمالها، حينها تقومين بفكها وتسخينها.

عدوى الفيروسات:

ارتفاع درجة حرارة الأجواء خلال فصل الصيف تشجع الكثير من الفيروسات والبكتيريا على الخروج من جحورها والتكاثر والانتقال من جسم إنسان إلى آخر، أو من الطبيعة إلى جسم الإنسان. ومن أكثر الفيروسات انتشاراً في فصل الصيف فيروسات الإنفلونزا، التي تصيب الجهاز التنفسي، ومنها فيروس "رينو فيروس" المسؤول عن نزلات البرد العادية، والفيروسات المعوية التي تصيب الجهاز الهضمي، مثل "روتافيروس". أغلب هذه الفيروسات تنشط في فصل الشتاء أكثر، لهذا فإن إصابة الأطفال بها تكون مفاجئة للأُمّهات والآباء، حيث يحسبون أنها تظهر في فصل الشتاء فقط فلا يحتاطون منها. وللوقاية من هذه الأمراض، انتبهي إلى أن معظمها ينتقل للطفل عن طريق اليدين والفم والأنف والجهاز التنفسي، فاحرصي على أن يغسل طفلك يديه باستمرار، وأن يبتعد عن أي صديق مريض حتى لا يلتقط العدوى، وألا يأكل أبداً من أي ساندويتش أكل منه صديقه في المدرسة، وألا يشرب مع أصدقائه من الكأس أو القنينة نفسها.

الطفح في الفم واليدين:

من أمراض الصيف الشائعة عند الأطفال كذلك الطفح الجلدي الذي يظهر في اليدين أو الرجلين أو الفم. وغالباً ما يكون السبب في هذا الطفح فيروس "كوكساكي"، ولأنّ هناك فيروسات أخرى يمكن أن تسبب هذا المرض فإنّه يمكن أن يصيب الطفل مرات عدة. وغالباً ما يبدأ هذا المرض بظهور أعراض، مثل: ارتفاع درجة الحرارة والتهاب في الحلق وفقدان الشهية وشعور عام بالإعياء، وبعد يومين أو ثلاثة يبدأ الطفح والبثور في الظهور في الفم، وغالباً ما يكون مؤلماً، أو تظهر في اليدين أو القدمين. وتنتقل العدوى إلى اليدين والقدمين عن طريق إفرازات الجسم، مثل: اللعاب أو العطس، والتعامل مع شخص مصاب أو استعمال أشيائه الخاصة، مثل فوطة أو منديل. وليس هناك علاج محدد لهذا المرض، لكن بما أنّه ناتج عن فيروس فإنّ تناول المضادات الحيوية لا يساعد، لهذا يمكن للطبيب أن يصف لطفلك مسكنات للآلام ومخفضاً للحرارة حتى يشعر طفلك براحة أكبر.

هي خطوات بسيطة كلها إن التزمت بها توفرين على طفلك أمراضاً قد تكون خطيرة جدّاً، وتستمتعين مع الأسرة بصيف هادئ.