

# كيف تحمين طفلك من حساسية الجيوب الأنفية في المدرسة؟



الأحد 25 سبتمبر 2016 02:09 م

مع حلول موسم المدارس تستعد كل الأمهات بشراء الأدوات المدرسية الجديدة لأطفالهن ونصح الأطفال ببعض النصائح التي تساعد في الحفاظ على صحتهم لتجنب العدوى من زملائهم في الفصل للحماية من أخطار الأمراض المعدية والتي تنتقل نتيجة استعارة الأدوات المدرسية ولمس الحوائط والطاولات المدرسية

نقدم لك في هذه المقالة قائمة بالنصائح التي تساعدك على حماية طفلك من الإصابة بحساسية الجيوب الأنفية لتحميه من أخطار تلك الحساسية المزجة والتي تتسبب في الإصابة بالأم شديد وعدم القدرة على التركيز

## الأدوية

عليك باستشارة طبيب مختص في حالة إصابة الطفل بحساسية الجيوب الأنفية ليرشده إلى الأدوية المناسبة التي تساعد على التخلص من أعراض تلك المشكلة الصحية، كما عليك متابعة طفلك بشكل مستمر والتأكد من تناوله للأدوية واستخدامه للبخاخات التي تعمل على التقليل من أعراض الحساسية

## الحيوانات الأليفة

قد يتسبب تربية حيوانات أليفة بالمنزل في زيادة نسبة الإصابة بأعراض حساسية الجيوب الأنفية عند طفلك، لذلك احرصي على إبعاد الحيوانات الأليفة عن غرفة طفلك ليحظى بصحة جيدة وخالية من الجيوب الأنفية المزجة

## غسل الأنف

عليك بنصح طفلك باستخدام غسول الأنف الملحي الذي يحمي من تجمع المخاط بالأنف مما يعرض الطفل للالتهابات والحساسية المزجة، فقيام الطفل باستخدام غسول الأنف الملحي 5 مرات يوميًا يحميه من أخطار حساسية الجيوب الأنفية

## فرش السرير

احرصي على تغيير فرش سرير طفلك بشكل مستمر وقومي بغسله جيدًا بالماء الساخن لتتمكني من قتل البكتريا والتخلص من الأتربة التي تتسبب في إصابة طفلك بأعراض الجيوب الأنفية

احرصي على أن تقومي بتهوية غرفة طفلك بشكل يومي للتخلص من الهواء غير النقي، كذلك الأمر بالنسبة لمدرسة طفلك احرصي على أن تختاري لطفلك الفصول التي تحظى بتهوية جيدة للحماية من حساسية الجيوب الأنفية

## التغذية

عليك بتقديم الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من القيم الغذائية وخاصة تلك التي تحتوي على فيتامين سي، وذلك لاعتبار فيتامين سي من أفضل المواد المضادة للأكسدة والتي تعمل على التعزيز من نشاط الجهاز المناعي، ومن الأغذية التي تحتوي على نسب عالية من فيتامين سي الكيوي والبرتقال والبروكلي والفلل الأخضر والطماطم