

نصائح طبية للتعامل مع سعال الأطفال



الجمعة 17 يونيو 2022 12:58 م

يعتبر سعال الأطفال من الحالات التي تقلق الأهالي وتجعلهم يستنفرون الجهود من أجل إيجاد سبب المشكلة ووسائل لحلها ومعالجتها

لكنّ حالات السعال كثيرة وتحتاج إلى حذر بالتعامل معها وفق استشارة الطبيب المختص

طبيب الأطفال أحمد أبو الكاس، قدّم مجموعة من النصائح للأهالي، تتعلّق بسعال الأطفال وكيفية التعامل معها بناء على الأسباب الكامنة وراء السعال

واستهلّ أبو الكاس كلامه بتوضيح حقيقة السعال وأسبابه، حيث بيّن أن "السعال عند الأطفال يعتبر من أكثر الأسباب زيارة لطبيب الأطفال من قبل الأهالي".

وأردف قائلاً: إن "السعال بشكلٍ عام، هو رد فعل طبيعي من الجسم الذي يعمل على تنظيف مجرى الهواء من المخاط والأشياء الأخرى".

وتابع: "السعال عند الأطفال سليمٌ عاقل، ولكن في بعض الأحيان يكون غير سليم، ويجب علينا معرفة أسبابه".

وميّز أبو الكاس بين السعال عند الأطفال والسعال عند الكبار، حيث شرح أن "السعال عند الأطفال عكس الكبار، عند الكبار يكون مزمنًا ويحتاج علاجات كثيرة، بينما عند الأطفال لا يحتاج لعلاجات كثيرة، ويكون بسيطًا ولا يحتاج لتدخل طبي".

وقدم الطبيب أبو الكاس، مجموعة من النصائح حول كيفية التعامل مع سعال أطفالهم:

1- ضرورة الكشف عن سبب السعال، ذلك أن معرفة السبب تفضي إلى معرفة كيفية التعامل مع الحالة والوسيلة المناسبة للشفاء منها

2- المضاد الحيوي لا يوصف دائمًا، فأسباب السعال عديدة جدًا عند الأطفال، ولكن أكثرها انتشارًا هو الالتهاب في الجهاز التنفسي العلوي، وبالغالب تكون هذه الالتهابات فيروسية ويندر أن تكون بكتيرية".
وحذّر قائلاً: "من الأخطاء الشائعة بالمجتمع هو الإفراط باستخدام المضاد الحيوي، فليس بالضرورة أن تكون كلّ حالة سعال بحاجة لمضاد حيوي".

وأكد أن "استخدام المضاد يكون بإشراف الطبيب الذي يفهم حالة الطفل، وإن كانت هناك حاجة له أم لا

3- كشف الحساسية الموسمية: لفت أبو الكاس إلى ضرورة التفريق بخصوص الفترة التي يعاني فيها الطفل من السعال، هل يزداد مع تغيّر المواسم، فبعض الأطفال يعانون من حساسية الأنف عند تغيّر المواسم

فمن الأسباب الأخرى للسعال حساسية الأنف والأمراض المزمنة، مثل الربو والتحسس، وحساسية الجيوب الأنفية، وحساسية حليب الحيوان البقري، ويمكن للطفل بعمر أقل من 5 سنوات أن يكون لديه جسم غريب في الجهاز التنفسي

وأضاف أبو الكاس في هذا الإطار، أنه يجب معرفة إن كان السعال يترافق مع احتقان أو طفح جلدي بسبب الحساسية، أو أن هناك عطسا مرافقًا متكرّرًا، أو ضيق تنفس، وخرفشة في الصدر

ولفت إلى أنه "من خلال المعايينات والخبرة، يمكن القول إن حالات السعال ازدادت بسبب الحساسية بشكلٍ كبير جدًا"، وأرجع السبب في ذلك إلى "تغيّر المناخ أو الاحتباس الحراري

4- الكشف عن السعال الناتج عن ارتجاع المريء يقتضي معالجة السبب، وليس معالجة السعال بشكل مباشر

وارتجاع المريء يعني ارتجاع سوائل المعدة إلى القصبة الهوائية، ما يسبب نوعاً من السعال كردة فعل من الجسم، لتخليص مجرى التنفس مما يضايقه ويثير السعال

5- الابتعاد عن التدخين: يشكلّ التدخين السلبي (غير المباشر) سبباً منتشراً جداً لسعال الأطفال، وخاصة عندما يكون الوالدان مدخّنين. ويقول الطبيب أبو الكاس؛ إن "من طرق الوقاية التي ينصح بها لحماية الأطفال من السعال، الابتعاد تماماً عن التدخين، بعض الأهالي يقولون إنهم يدخنون في الخارج، ولكن لدى دخولهم المنزل تبقى الروائح معلقة بالملابس، ويحتضن المدخن الطفل فيستنشق الأخير رائحته، ما يؤدّي إلى تحفيز السعال".

6- تمييز طبيعة السعال ونوعيته عند الأطفال، هل هو جافّ أم مخاطي، وإذا كان مخاطياً، ما هو لونه، فمعرفة هذه الأمور تدلّ بشكل مباشر في كثير من الأحيان إلى طبيعة وسبب السعال، ومن ثمّ تسمح بتحديد العلاج المناسب

7- ضرورة معرفة الوقت الذي يحدث خلاله، ليلاً في أثناء النوم، أم في الصباح عند الاستيقاظ، أم في أثناء النهار. فالتفريق في هذا الشأن يوصل أيضاً لمعرفة سبب السعال والعلاج المطلوب

8- ملاحظة مدّة السعال، هل نوبة السعال تمتدّ دقيقة أو أكثر، وهل يستمر أسبوعاً أو أكثر، أم إنه مزمن، وهل هو متكرّر أو نتيجة عوامل خارجية مثل التدخين أو عوادم السيارات أو روائح التنظيف

9- ضرورة شرح حالة الطفل بالتفصيل لدى زيارة الطبيب: عندما تزور العائلة طبيب الأطفال، يجب أن يقوم الطبيب بدايةً بمعاينة شاملة للطفل، تشمل قياس الحرارة ومعاينة الفم والأذن والصدر. بعد ذلك ينبغي تخصيص فترة زمنية للحديث مع الأهل لمعرفة الحالة ونوعية السعال، وأسبابها والأسباب التي أدّت إليها

10- العلاج والوقاية حسب نوعية السعال، فبحسب أبو الكاس، يمكن أن يجري العلاج في البيت بأعشاب بسيطة أو سوائل لمعالجة السعال، وقال: "في العلاج، لا ننصح بأدوية علاج السعال بصفة عاقّة، لأن السعال يمثل رد فعل للجسم يجب معرفة سببها ومعالجته"، فيكون علاجه السبيل غير المباشر للتخلص من السعال الذي لا يحتاج بحدّ ذاته للأدوية

11- الرضاعة الطبيعية: يؤكد الطبيب أبو الكاس أنه "من أفضل طرق الوقاية، التحفيز على الرضاعة الطبيعية التي تؤدي دوراً كبيراً في الوقاية من الحساسية للأطفال". وتابع: "أثبتت الدراسات الحديثة أن الطفل الذي يتغذى على حليب الأمّ لعامين، يكون أقلّ عرضةً للسمنة وأمراض الحساسية، ومن ثمّ أقلّ عرضةً للسعال

12- الدقة في اختيار العلاج المناسب لكل حالة: يقول طبيب الأطفال أبو الكاس؛ إن "كل طفل بحاجة لفحص شامل يحدد طريقة العلاج، فإذا كان السعال نتيجة الحساسية، تختلف طريقة العلاج حسب الحالة، إن كانت حساسية أنف لها علاجات مختلفة، قد تكون حساسية ربو وتتطلب العلاج بالربذاذ، فالعلاج حسب الحالة".

13- من سبل الوقاية من السعال تناول فيتامين "د" وزيت السمك (أوميغا 3)، فقد "أثبتت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين لديهم نقص فيتامين "د" أكثر عرضةً للسعال والإصابة بأمراض جهاز التنفس العلوي، كما أن تناول زيت السمك يقي الأطفال من الإصابة بالسعال