

استعدادًا للدراسة 9 نصائح طبية وقائية لصحة الأطفال والطلاب



الخميس 28 سبتمبر 2023 08:42 م

يحل العام الدراسي الجديد، السبت والأحد القادمين، 30 من سبتمبر الجاري وأول أكتوبر، وويرافقه حلول فصل الخريف وبرودة الطقس، الأمر الذي يفتح المجال لإصابة الطلبة بالأمراض [1].
طبيب الأطفال أحمد أبو الكاس، قدم مجموعة من النصائح تتعلق بحماية الأطفال ووقايتهم من الأمراض مع انطلاق العام الدراسي الجديد [2].
وقال أبو الكاس في مستهل كلامه: "عدنا للدراسة ومشاكلها وسط حالة من القلق تصيب جميع الأمهات والآباء من الأمراض المعدية، وخاصة جائحة كورونا ومتحوراته؛ إن كانت ستتنتشر هذا العام أو لا".
وأوضح، وفقًا لـ"الأناضول" أن هذا "القلق الشديد" يصيب الأمهات الجدد بفعل ذهاب أطفالهن حديثًا للروضة أو المدرسة، ناصبًا إياهن بالقول "الوقاية خير من العلاج فلا داعي للقلق، فالأطفال الذين يتوجهون لمقاعد الدراسة حديثًا يتعرفون على ميكروبات وفيروسات جديدة".
وأشار إلى أن إصابة الطفل بالمرض لنحو 7-8 مرات من الأمور الطبيعية، قائلاً: "حينما يحدث ذلك لا يجب القول إن مناعة الطفل ضعيفة، وبالسنة الدراسية الأولى له يمكن أن يمرض بهذا القدر وهناك سبل للوقاية".
وفيما يلي النصائح التي قدمها الطبيب أبو الكاس:

- 1 - القاعدة الأساسية هي الوقاية خير من العلاج، ولا أوصي الأمهات بشراء أي فيتامينات أو أدوية لتقوية المناعة عند الطفل عبر مواقع التواصل الاجتماعي لأننا لا نعلم جودة هذا المنتج فيجب عليها استشارة الطبيب وشراء ما تريده بوصفة طبية من الصيدليات مباشرة [3].
- 2 - نطلب من الآباء والأمهات تعليم وتوعية الأطفال على الطريقة الصحيحة لغسل اليدين وكيفية العطس الآمن، وطرق التنظيف بعد استعمال الحمام، فضلاً عن تعليمهم كيفية استخدام مواد ومستلزمات النظافة بحيث يجب أن يراها في المنزل بشكل واضح دون الاكتفاء بالحديث عنها فقط [4].
- 3 - ننصح بوضع مناديل معطرة أو معقمات في حقيبة الطفل أثناء ذهابه للمدرسة، وإرشاده بضرورة مسح وتعقيم كفيه كل 2-3 ساعات لحمايته من الفيروسات [5].
- 4 - لرفع المناعة عند الأطفال، يجب الاهتمام بالتغذية السليمة ومن الخطأ الشائع في هذا الإطار أن الحليب يقوي المناعة، ولا ننصح به بل على العكس فهو ليس ضرورياً للأطفال، لكن المطلوب أن يتناول الصغار والكبار مشتقات الحليب مثل "الجبنة واللبن الرائب والزبادي والكفير؛ وذلك لأن الأمعاء غير مهينة للحليب بشكل مباشر".
- 5 - ننصح بتناول الأغذية الغنية بالأوميغا 3 مثل الأسماك والجوز والبقوليات والأفوكادو، والخضراوات الخضراء مثل الكرفس والسلق والسبانخ والجرجير والبقدونس كونها غنية بالحديد والكالسيوم [6].
- 6 - قبل بدء فترة الدراسة، أوصي بإجراء فحوصات شاملة لكل طفل، للتأكد من عدم وجود مشاكل بالسمع أو النظر غير مكتشفة بعد، كما أوجه بضرورة إجراء تحليل دم في حال كان الطفل يذهب للمدرسة لأول مرة ومراقبة مستوى فيتامين (د) و(ب 12) والحديد والزنك لعلاقتهم بتطور المخ وتقوية المناعة [7].
- 7 - نحث مديري المدارس على ضرورة تهوية الفصول والقاعات في كل الأوقات وفي كافة فصول السنة، كما ننصح بتقديم بعض الدروس في الهواء الطلق إن كان الطقس جميلاً [8].
- 8 - في كل عام يخشى الأهالي من أنفلونزا الخنازير كونها سريعة العدوى وتتسبب برفع درجة حرارة المريض لتصل إلى 41 درجة، حيث تنصح منظمة الصحة العالمية في هذا السياق بتلقي تطعيم الأنفلونزا من عمر 6 أشهر وأكثر للأطفال وكبار السن، إذ يعمل هذا التطعيم على تقليل نسبة الإصابة بهذا المرض بنحو 70-90 بالمئة [9].
- 9 - الاعتياد على النوم والاستيقاظ المبكر يفيد الأطفال بشكل كبير في الدراسة، كما يعمل على تعزيز صحتهم ونمو أجسادهم، ونتمنى للجميع قضاء عام دراسي جيد [10].