

# البرد الشائع لدى الأطفال والرضع □□ الأعراض والأسباب وطرق الوقاية



السبت 3 فبراير 2024 05:40 م

برودة الجو القاسية في فصل الشتاء تصيب الكثير من الأطفال بنزلات البرد، وهي عدوى فيروسية تصيب أنف طفلك وحلقه، فاحتقان الأنف وسيلانه هما المؤشران الرئيسان على الإصابة بنزلة البرد □

## البرد الشائع لدى الأطفال والرضع

وبشكل خاص، فالأطفال أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد، ويرجع ذلك جزئيًا إلى اختلاطهم بالأطفال الأكبر سنًا □ وكذلك بسبب عدم تطور مناعتهم بعد لتقاوم العديد من أنواع العدوى الشائعة □  
يُصاب معظم الأطفال بنزلات البرد ما بين ست إلى ثمان مرات خلال عامهم الأول □ وتزداد حالات الإصابة في حال وجودهم في مراكز رعاية الأطفال □  
ينطوي علاج نزلات البرد لدى الأطفال على تخفيف الأعراض لديهم، مثل إمدادهم بالسوائل، والحفاظ على رطوبة الهواء من حولهم، ومساعدتهم في بقاء القنوات الأنفية غير مسدودة □  
يجب عرض الأطفال الرُّضع على الطبيب عند ظهور أول علامة لنزلات البرد للتأكد من عدم وجود إصابة بالحنان أو الالتهاب الرئوي أو أمراض أخرى أكثر خطورة □

## الأعراض

غالبًا ما تتضمن الأعراض الأولى لنزلات البرد لدى الرُّضع ما يلي:

## سيلان الأنف أو احتقانه

قد تكون إفرازات الأنف صافية في البداية، ولكنها قد يزداد شمكها، وتتحول إلى اللون الأصفر أو الأخضر □  
قد تشمل العلامات والأعراض الأخرى لنزلات البرد الشائعة للطفل ما يلي:

□ الحُمى

□ العطس

□ السعال

□ انخفاض الشهية للطعام

□ التهيج

□ صعوبة النوم

□ مشكلة في الرضاعة الطبيعية أو الإرضاع بالزجاجة؛ بسبب احتقان الأنف

## متى تزور الطبيب؟

يحتاج الجهاز المناعي لطفلك إلى بعض الوقت لكي يكتمل نموه □ فإذا كان طفلك مصابًا بنزلة برد، ولم تحدث أي مضاعفات، فمن المتوقع أن يُشفى في غضون من 10 أيام إلى 14 يومًا □  
وتسبب معظم نزلات البرد بعض الإزعاج البسيط □ ولكن من المهم أخذ العلامات والأعراض التي تظهر على الطفل على محمل الجد □ ويلزم استشارة الطبيب إذا لم تتحسن الأعراض، أو زادت سوءًا □  
إذا كان عمر طفلك أصغر من ثلاثة أشهر، فينبغي الاتصال بالطبيب في بداية المرض □ ففي حالة الأطفال حديثي الولادة بالذات يتعين التأكد من عدم وجود مرض أكثر خطورة، خاصةً إذا كان طفلك مصابًا بالحمى □  
أما إذا كان عمر طفلك 3 أشهر فأكثر، فينبغي الاتصال بالطبيب إذا ظهرت على طفلك الأعراض التالية:

- لا يُبلل الحفاضات كثيرًا على غير العادة
- لديه ارتفاع في درجة حرارة الجسم أعلى من 100.4 فهرنهايت (38 درجة مئوية).
- يبدو أنه يشعر بألم في الأذن، أو أنه سريع الانفعال على غير العادة
- لديه احمرار في العين أو إفرازات صفراء أو خضراء تخرج من العين
- يعاني من صعوبة في التنفس أو أزيز
- لديه سعال مستمر
- تخرج من أنفه إفرازات سميكة باللون الأخضر لعدة أيام
- تظهر عليه علامات أو أعراض أخرى تقلقك، مثل بكاء غير طبيعي أو مثير للقلق، أو عدم الاستيقاظ في أوقات الغذاء
- وينبغي طلب المساعدة الطبية على الفور إذا كان طفلك:
- يرفض العلاج أو تناوُل السوائل
- يسعل سعالًا حادًا بدرجة تؤدي إلى القيء أو تغير لون البشرة
- يسعل سعالًا مصحوبًا بالمخاط الملطخ بالدم
- لديه صعوبة في التنفس أو ازرقاق حول الشفتين
- لديه نقص غير طبيعي في النشاط، أو يعاني من النعاس

## الأسباب

الزكام هو عدوى تصيب الأنف والحنك (عدوى الجهاز التنفسي العلوي)، يمكن أن يسببها فيروس من أكثر من 200 فيروسًا وأكثر تلك الفيروسات شيوعًا هي الفيروسات الأنفية

يدخل الفيروس المسبب للزكام جسم الرضيع من خلال فمه أو عينيه أو أنفه

بمجرد إصابة الطفل بأحد هذه الفيروسات، يصبح بشكل عام محصنًا ضد هذا الفيروس ولكن نظرًا لأن عددًا كبيرًا من الفيروسات تسبب نزلات البرد، فقد يُصاب رضيعك بعدة نزلات برد سنوي وبنزلات برد كثيرة للغاية طوال حياته وبعض الفيروسات أيضًا لا تنتج مناعة دائمة

يمكن أن يُصاب رضيعك بفيروس من خلال:

## الهواء

عندما يسعل شخص مريض، أو يعطس أو يتكلم، قد ينقل الفيروس مباشرةً إلى الرضيع

## الملامسة المباشرة

يمكن لأي شخص مصاب بنزلة برد يلامس يد رضيعك أن ينقل الفيروس إليه، ثم قد يُصاب الرضيع بالعدوى إذا لمس عينيه أو أنفه أو فمه

## الأسطح الملوثة

تعيش بعض الفيروسات على الأسطح لمدة ساعتين أو أكثر وقد يُصاب الرضيع بفيروس عن طريق لمس سطح ملوث، مثل دمية يلعب بها

## عوامل الخطورة

توجد عدة عوامل تزيد احتمالية إصابة الرضيع بالزكام

## عدم نضج جهاز المناعة

يتعرض الرضع، بحكم طبيعتهم، لاحتمالية مرتفعة للإصابة بالزكام؛ لأنهم لم يتعرضوا بعد لمعظم الفيروسات التي تسببها أو لم يطوروا مقاومة لها

## الاختلاط بأطفال آخرين

يمكن أن يزيد قضاء الوقت مع أطفال آخرين، لا يواظبون دائمًا على غسل أيديهم أو تغطية أفواههم أثناء السعال والعطس، من احتمالية إصابة طفلك بالزكام

يمكن أن تؤدي مخالطة أي شخص مصاب بنزلة برد إلى زيادة خطر الإصابة بها

## الوقت من السنة

تشيع الإصابة بنزلات البرد أكثر خلال الفترة من الخريف إلى أواخر الربيع، ولكن يمكن أن يُصاب رضيعك بها في أي وقت

## المضاعفات

قد تحدث هذه الحالات بجانب الإصابة بالزكام:

## عدوى الأذن الحادة (التهاب الأذن الوسطى)

وهو أكثر مضاعفات الزكام شيوعًا وتحدث عدوى الأذن عندما تدخل البكتيريا أو الفيروسات إلى المنطقة الواقعة خلف طبلة الأذن

## الأزيز

قد يسبب الزكام أزيز الصدر، حتى ولو كان طفلك غير مصاب بالربو. أما إذا كان طفلك مصابًا بالربو، فقد يسبب الزكام تفاقمه.

## التهاب الجيوب الأنفية الحاد

يمكن أن يؤدي الزكام الذي لم يُعالج إلى الإصابة بعدوى داخل الجيوب الأنفية (التهاب الجيوب الأنفية).

## حالات العدوى الأخرى

يمكن أن يؤدي الزكام إلى الإصابة بحالات عدوى أخرى، بما في ذلك التهاب الرئة والتهاب القصيبات والخانوق. وتحتاج حالات العدوى هذه إلى علاج بمعرفة طبيب.

## الوقاية

لا يوجد لقاح للوقاية من الزكام. وسبيل الوقاية الأفضل من الزكام هو اتباع التدابير الصحية السليمة وغسل اليدين باستمرار.

## إبقاء الطفل بعيدًا عن أي شخص مصاب

إذا كان لديك طفل حديث الولادة، فامنعي الزيارات من أي شخص مصاب. تجنبي اصطحاب طفلك حديث الولادة في المواصلات العامة والتجمعات قدر المستطاع.

## غسل اليدين قبل إرضاع الطفل أو لمسه

يوصى بغسل اليدين جيدًا وبكثرة بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية. وفي حال لم يتوفر ماء وصابون، فيمكن استخدام معقم يدين كحولي يحتوي على 60% كحول على الأقل. وينبغي تعريف الأطفال الأكبر سنًا بأهمية غسل اليدين. وتجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم بأيادٍ غير مغسولة.

## تنظيف ألعاب الطفل ولقائاته باستمرار

نظف الأسطح المعرضة للمس بكثرة. ويكتسب ذلك أهمية خاصة إن كان أحد أفراد أسرة الطفل، أو من يصاحبه في اللعب مصابًا بالبرد.

## استخدام منديل عند السعال أو العطس

ينبغي التخلص من المناديل المستعملة فورًا، ثم غسل اليدين جيدًا. وفي حال لم يكن المنديل في متناول اليد، فيمكنك السعال أو العطس في أحد المرفقين، ثم غسل اليدين جيدًا.