

## زيارة الطبيب في الوقت المناسب يقلل حدوث المضاعفات مع مراعاة النصائح الطبية والالتزام بالعلاجات المعطاة

أكد الدكتور محمد ميسرة عبدالحميد استشاري أمراض الأطفال وحديثي الولادة أن هناك عدد من العوامل الممرضة المسؤولة عن تعدد الإصابات بنزلات البرد خلال فصل الشتاء، وأن الأطفال هم الأكثر إصابة وتأثراً بالأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي والسفلي، علماً أن مناعة الطفل تكتمل عند بلوغه سن الخامسة من العمر، وهذا يقلل من حدوث الإصابات بعد الخامسة من العمر، إضافة إلى قلة المضاعفات، مشيراً إلى أنه يصعب على بعض الأطفال التأقلم مع أعراض المرض، إضافة لصعوبة تناول العلاجات اللازمة (خاصة طعامها ولونها)، وكثيراً ما يفقد الطفل شهيته لتناول الطعام اللازم الذي يقوي جسمه في مواجهة المرض.

وقدم د. محمد ميسرة استشاري الأطفال وحديثي الولادة مجموعة من النصائح المفيدة للوقاية من التعرض لنزلات البرد، وذلك وفق الآتي:

- 1- تفادي التغير المفاجئ في درجات الحرارة الخارجية بارتداء الملابس والاعطية المناسبة.
  - 2- التغذية المتوازنة في تناول الخضروات الطازجة والفواكه وخاصة الحامضة لأنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج.
  - 3- تفادي الأماكن المزدحمة وتفادي الاختلاط مع المصابين بسبب سهولة انتشار الفيروس عن طريق الرذاذ الناتج عن العطاس أو السعال (الكحة)، وأنصح الأمهات المصابات بنزلات البرد اللواتي يرضعن أطفالهن أن يضعن كمادات فوق الأنف والفم وهي متوفرة في الصيدليات (أو على الأقل تغطية الأنف والفم بالخمار).
  - 4- التأكد من تجديد الهواء في غرف النوم أو أماكن المعيشة إضافة لمنع التدخين والتخفيف من استعمال البخور في الأماكن المغلقة لأنها تسبب أذية للجهاز التنفسي عند الصغار والكبار وخاصة بوجود التدخين.
  - 5- أنصح بإعطاء اللقاح اللازم ضد الأنفلونزا وخاصة للأطفال والكبار خاصة الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل: أمراض القلب والصدر وأمراض الجهاز المناعي.
- وشدد د. محمد ميسرة استشاري الأطفال على أن زيارة الطبيب في الوقت المناسب يقلل حدوث المضاعفات مع مراعاة النصائح الطبية والالتزام بالعلاجات المعطاة، كاشفاً عن ملاحظته عند وصول حالات مرضية كثيرة إلى المستشفى قد أخذت بعض العلاجات دون استشارة الطبيب، كإعطاء العقاقير مباشرة من الصيدلية التي تكون غير مناسبة وضارة بصحة الطفل، مقدماً نصيحته بالالتزام بتناول الأدوية حسب تعليمات الطبيب، وأن من حق المريض ووالديه الاستفسار عن العلاجات وكيفية استعمالها إضافة لمعرفة التأثيرات الجانبية.

