

المرض الفيروسي لدى الأطفال Viral Illness in children

ما هو المرض الفيروسي؟

”الفيروس“ هو جرثومة تسبب الإلتهابات مثل الرشح والزكام العادي، إلتهاب الشعبات الرئوية، إلتهاب اللوزتين (بنات الأذنين)، إلتهابات الأذن والأنفلونزا. وهناك مئات من الفيروسات المتنوعة.

ماذا يسبب المرض الفيروسي؟

يُمكن للفيروس أن ينتقل وينتشر من شخص الى آخر عبر نقاط صغيرة جدا (رذاذ) من الأنف (أثناء العطس أو الأنف المزكوم) والقدم (لعاب القدم أو السعال)، من سوائل الإستغراغ / التفوَّع والبراز البشري / الخروج (وبصورة خاصة إذا كان الشخص مصابا بالإسهال / الزحار).

بإستطاعة الفيروس أن ينتشر بسهولة عندما يكون الأولاد على إتصال أو إحتكاك قريب من بعضهم البعض، كالأطفال في مراكز رعاية الأطفال، وفي روضة الأطفال والمدرسة. وهناك، عادة، فترة زمنية ما بين تاريخ تعرُّض الولد للفيروس وبين تطوُّر ذلك الى حالة مرضية. فهذا يحدث – بصورة عامة – بعد يومين أو ثلاثة أيام عقب حصول الإحتكاك أو الإتصال.

اثناء مرحلة نمو المناعة والمقاومة في جسم الأطفال وتطوُّرها (أي بناء نظام المناعة الجسدية)، فإن الأطفال يكونون معرَّضين لعدد متنوِّع من الفيروسات، ويُمكنهم أن يصابوا بنحو عشرة أو اثنا عشر مرضا فيروسيا في السنة. وأنه أمر عادي جدا أن يمرض الأطفال نتيجة فيروس مُعَيَّن بعد وقت قصير من شفائهم وتعافيتهم من مرض فيروسي آخر، فيبدون لإلهم وكأنهم مرضى طوال الوقت وبصورة مُستمرة.

ماهي الأعراض؟

هناك أعراض متنوِّعة وهي تشمل ما يلي:

- أنف مسدود أو مزكوم يقطر باستمرار
- عيون مُحمَّرة ودامعة
- وجع في الحلق
- حرارة أو ظهور بثور / طفح على الجلد (وهي بقع يُصبح لونها أبيضاً لمدة قصيرة إثر الضغط عليها بالأصبع أو بكوب زجاجي)
- سُعال وعطس
- إستفراغ/ تفوَّع وإسهال أو زحار
- رغبة في النوم لمدة أطول (شعور بالتعب والإنحطاط الجسدي)
- عدم الرغبة في الأكل
- الإحساس العام بعدم التعافي.

وفي حين أن مُعظم أصناف الفيروسات تكون خفيفة، فإن الأطفال (وبصورة خاصة الذين هم تحت سن الثلاثة أشهر من عمرهم)، يُمكن أن يمرضوا مرضا شديدا ويكونون بحاجة ضرورية ليكشف عليهم طبيب.

المعالجة

لا يمكن مُعالجة الفيروسات بواسطة المُضادات الحيوية antibiotics. إن أفضل معالجة هي الراحة في البيت، حيث يكون نظام المناعة في جسم الطفل قادرا على محاربة الفيروس.

العناية في البيت

يوجد عدد من التدابير البسيطة التي يُمكن أن تجعل طفلك يشعر أكثر بالراحة.

- أعطي طفلك وبصورة متكررة ومتواترة، مقادير صغيرة من السوائل وذلك عندما يستيقظ (مثلا: مقدار ما يملأ الفم من الماء كل فترة 15 دقيقة تقريبا). فهذا يُساعد على تخفيف وجع الحلق لأنه يُرطب الحلق ويعوِّض السوائل التي فقدها الجسم نتيجة إرتفاع الحرارة. إن الماء هو الأفضل ولكن تستطيعين أن تعرضي على طفلك عصير فاكهة أو المكثفات المحلاة cordial بعد أن تدويبيها في الماء. يُمكن إعطاء الولد أيضا أصابع الثلجات icy-poles لتخفف وجع الحلق وهي طريقة حسنة لتزويد الولد بالسوائل (خاصة إذا كان يستقرغ/ يتفوَّع أو كان مصابا بالإسهال / الزحار). فهذه لن تجعل الفيروس أسوأ ولا تجعل حالة حلق الطفل أكثر سوء.
- لا ينشغل بالك إذا لم يأكل ولذك. فعندما تتحسن حالة الولد سوف يأكل من جديد.
- أفسحي المجال لولدك لكي يرتاح ويهدأ.
- إستعملي نقاط السوائل المملحة الخاصة بالأنف بغية تنظيف ما يسبب له إنسداد الأنف (وهذا من شأنه أن يجعل تناول الولد للطعام أسهل).
- إستعملي الباراسيتامول paracetamol (مثل البانادول Panadol والديمادون Dymadon) أو ال إيبوبروفين ibuprofen (مثل ال نوروفين Nurofen) للوجع أو إذا كان ولدك يبدو حزينا وكئيبا أو كان كثير الإفعال أو واهنا خائر القوى أو يشعر بإنحطاط جسدي. لا تستعملي الباراسيتامول أو ال إيبوبروفين لتخفيض الحرارة. إن إرتفاع الحرارة يُساعد الجسم على التحسن بصورة طبيعية، وأن تخفيض الحرارة قد يُمدد فترة الحالة المرضية. تأكدي بكل دقة ما هو مدوّن على لصيقة علبة الدواء لمعرفة مقدار الجرعة الصحيحة المناسبة له، وتأكدي من أنك لا تعطين ولدك أي مستحضر طبي يحتوي على الباراسيتامول أو ال إيبوبروفين (مثل المستحضرات الطبية لمعالجة السعال والرشح والأنفلونزا).
- لا تستعملي أية علاجات أخرى إلا إذا كانت وفق إرشادات الطبيب أو المهني في العناية الطبية.
- لا تعطي الولد حبوب الأسبيرين.

ماذا يُمكن أن تتوقع

- في غالب الإحتمال أن طفلك سوف يشعر بتحسن خلال بضعة أيام، ولكن قد يكون غير متعافٍ تماما لمدة قد تصل الى أسبوعين.
- قد يستمر السعال لمدة عدة أسابيع.
- معظم البثور والطفح على الجلد لا تتسبب بأي إزعاج للولد، ومع ذلك فإن بعض البثور قد تسبب الحكاك، وتستمر البثور/ الطفح الجلدي لعدة أيام قبل أن تختفي تماما. وأحيانا قد يظهر طفح جلدي بعد أن تكون الحرارة قد زالت. هذا النوع من البثور/ الطفح يُطلق عليها إسم روزيولا Roseola وعندما تظهر هذه البثور، فهذا يعني أن حالة الولد المرضية قد تحسنت نحو الأفضل.



المرض الفيروسي لدى الأطفال Viral Illness in children

طلب المساعدة / Seeking help

في الحالة الصحية المُستعجلة إذهب الى قسم الطوارئ والحالات المُستعجلة في أقرب مستشفى، أو أطلب الإسعاف على رقم الأصفر الثلاثة (000). إفعل ذلك إذا كان ولدك في إحدى الحالات التالية:



- إذا كان وجهه شاحبا وكان صعبا عليك إيقاظه من النوم
 - إذا كان يشعر بصعوبات في التنفس
 - إذا كان عمره ثلاثة أشهر أو أقل، وكان يرفض الأكل وكانت حرارته مرتفعة.
- راجع الطبيب المحلي أو المهني في العناية الطبية إذا كان ولدك يشعر بأحد الأمور التالية:



- يحسّ بوجع في الرأس ويتصلّب في الرقبة
- لديه وجع لا يخفّ ولا يتأثر بأدوية الباراسيتامول والـ إيبوبروفين
- لديه إستفراغ تفرّج / وإسهال بصورة مستمرة
- لديه حرارة مرتفعة (التي لم تتحسن بعد 48 ساعة)
- يرفض أن يشرب أو أن يأخذ أصابع المثلجات لمدة 6 ساعات.
- لا يجب أن ينشغل بالك إذا كان ولدك لا يريد أن يأكل
- إذا ظهرت على بشرته بثور/ طفح جلدي أو بقع لا يتغير لونها الى الأبيض لمدة لحظات تقريبا، عندما تقومين بالضغط عليها بأصابعك أو عندما تضعين فوقها كوبا من الزجاج
- إذا كانت حفاظاته ناشفة، أو كان لديه أقل من أربعة حفاظات مبللة في اليوم
- إذا لم تتحسن حالته بعد 48 ساعة
- أو إذا كانت تُشغل بالك أية أمور أخرى.

إذا كان طفلك يبدو مريضا، وكان عمره دون الثلاثة أشهر، فإنه يقتضي أخذه الى عيادة الطبيب لكي يكشف عليه. يُمكن للإطفال الصغار أن يمرضوا وبطريقة سريعة جدا.



للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE-ON-CALL** على مدار 24 ساعة في اليوم وعلى الهاتف رقم: **1300 60 60 24** وبكلفة المكالمات المحلية من أي مكان في أستراليا.*

NURSE-ON-CALL توفر خدمات ترجمة الى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: **1300 60 60 24**.

*المكالمات بواسطة الهواتف النقالة قد يتم تكليفها أجرة بمعدلات أعلى.

- بعض أصناف الرشح أو الزكام قد تثير حساسية الربو (هذا إذا كان قد تمّ تشخيص ولدك بأن لديه أعراض الربو) أو الصفير في التنفس (وهو صوت صفير يصدر عند التنفس). إذا حصلت هذه الحالات عالجها الربو كما لك في العادة أن تعالجها، أما إذا كان الصفير حالة جديدة، وكان ولدك يشعر بصعوبة ظاهرة في التنفس، بادري الى عرضه على الطبيب لكي يقوم بمعانيته.
- وفي حالات نادرة جدا، يُمكن أن يُعاني الولد من إلتهاب بكتيري بالإضافة الى المرض الفيروسي. فإذا لم تتحسن حالة الولد، أو إذا صارت حاله الى أسوأ، بادري الى أخذ الولد ليتمّ الكشف عليه من قبل الطبيب المحلي الذي تزورينه عادة.
- وفي بعض الحالات النادرة فإن فيروسات الحصبة measles، والغدة النكفية mumps، والحصبة الألمانية rubella قد تكون لها تعقيدات خطيرة.

الوقاية

- إنه تقريبا من المستحيل حماية طفلك من أن يلتقط الفيروس. ومع ذلك تستطيعين أن تساعد في حمايته بالطرق التالية:
- قومي بتطعيم ولدك بالطعوم / اللقاحات ضد بعض الفيروسات مثل الحصبة measles، والغدة النكفية mumps، والحصبة الألمانية rubella و جُدرة الماء chicken pox
- إحرص على أن يكون نظام الحمية الغذائية للولد متوازنا، وأن ينام قدر الإمكان – فهذا من شأنه أن يحافظ على نظام الوقاية والمناعة الجسدية لديه، في حالة جيّدة (لا يجب على الأولاد أن يتناولوا الفيتامينات بصورة يومية)
- أبقى ولدك في البيت بعيدا عن مركز رعاية الأطفال والمدرسة عندما يكون مريضا وغير متعافٍ تماما
- علموا الأولاد الكبار على عادة أن يقوموا بغسل أيديهم في كلّ مرّة يلمسون فيها محرمة ورقية أو يعطسون أو يسعلون في أكفّ أيديهم (المحارم الورقية هي أكثر صحية من المحارم القماشية). علموا ولدكم على أن يقوم برمي المحرمة الورقية التي إستعملها في سلّة المهملات.

ملاحظات/Notes:

هل تريد الحصول على معلومات أكثر؟



- زوروا الموقع الإلكتروني الخاص بـ **Royal Children's Hospital** www.rch.org.au/kidsinfo
- أو زوروا موقع: **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفيا بالرقم 8064 9096 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: edfactsheets@dhs.vic.gov.au

حزيران / يونيو 2008، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخط بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

www.health.voc.gov.au/edfactsheets

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.



Department of
Human Services