

# لحِيَاة حِيَاة

يناير 2021

العدد الخامس للنشرة الصحية

صحة الطفل  
الأطفال وفيروس كورونا

راقب غذاء  
**طفلك**

التغذية أساس الصحة

الجواز الصحي  
للأُم والطفل

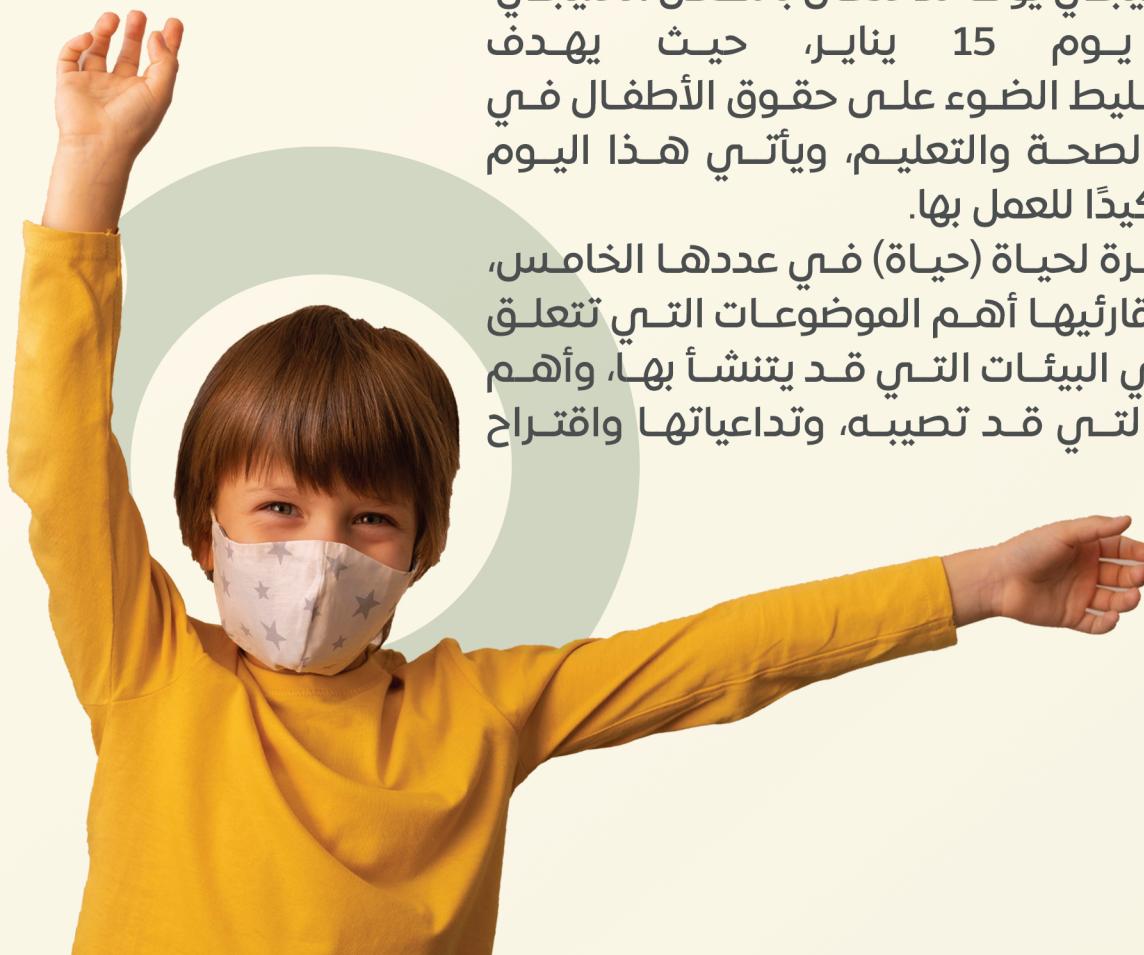
أفكار لأنشطة  
وألعاب بدنية وذهنية

國  
立  
大  
學

”الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَقِيقَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ  
عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلًا“ سورة الكهف الآية رقم ”46“

إنّ الطفل نعمّةٌ من نعم الله عزّ وجلّ ينعم بها على عباده، وشكّرها يكون بالعناية والاهتمام، وتوفير بيئةٍ سليمة، ورعايةٍ صحيةٍ ما أمكن، فالنعم تدوم بحفظها، ولا يوجد ما هو أهتم من الطفل لتكريسه الرعاية له، ومدّه بما يلزم لينشأ تنسئةً سليمةً بإذن الله. ولأن الأطفال هم الجذور التي تنبتُ منها أجيالاً متلاحقة، فقد خصّ مجلس التعاون الخليجي يوماً للاحتفال بالطفل الخليجي، والذي يوافق يوم 15 يناير، حيث يهدف هذا اليوم إلى تسليط الضوء على حقوق الأطفال في مجالات مختلفة كالصحة والتعليم، ويأتي هذا اليوم تذكيراً بأهميتها، وتأكيداً للعمل بها.

ومن هنا تأتي نشرة لحياة (حياة) في عددها الخامس، واضعةً بين أيدي قارئيها أهم الموضوعات التي تتعلق بسلامة الطفل في البيئات التي قد يتنشأ بها، وأهم المشاكل الصحية التي قد تصيبه، وتداعياتها واقتراح الحلول العملية لها.



# التغذية أساس الصحة

## ادرس, حدد, راقب غذاء طفلك

الغذاء الصحي هو الذي يساعد الإنسان على تطوير وتحسين صحته العامة والتي من شأنها أن تضمن له القيام بالنشاط اليومي بكفاءة وفعالية ، و هنالك وسائل تساعد الطفل على إنقاص وزنه بدون التأثير على نعوه، والتي تهدف إلى المحافظة على ثبات الوزن لحين زيادة طوله، وهي:



تقسيم الوجبات اليومية إلى خمس وجبات صغيرة متفرقة



الحرص على تناول وجبة إفطار غنية بالألياف ومنخفضة السكر



مراقبة نفسية الطفل عند التعامل مع وزنه الزائد وتشجيعه بالألعاب والتنزه



السماح للطفل بتناول ما يشتهي مرة أو مرتين أسبوعياً، ويُفضل تناولها صباحاً



توفير العصائر الطبيعية الغنية بالألياف، والتوعية عن خطورة المشروبات الغازية

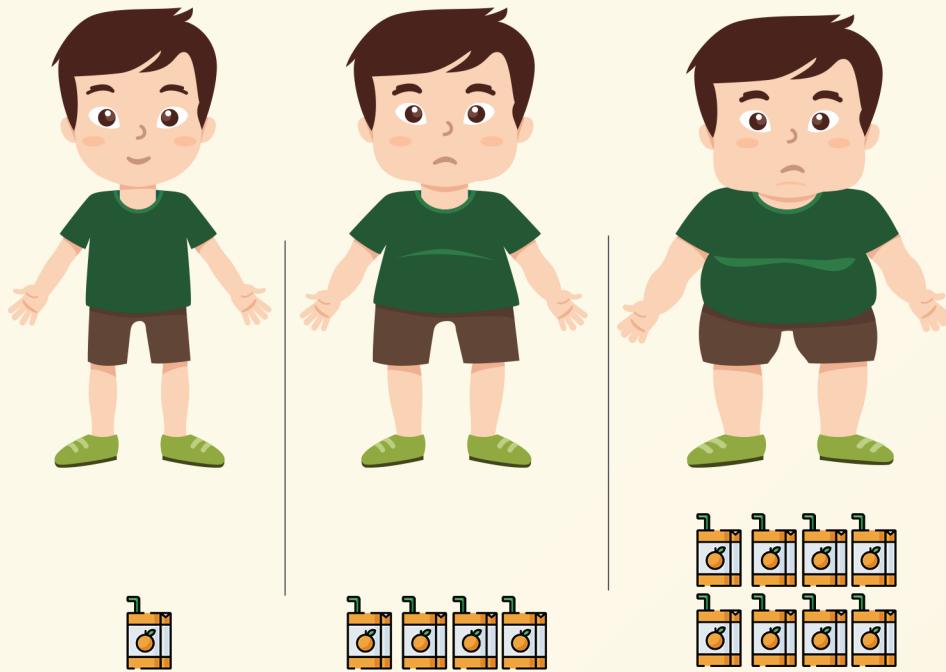


زيادة تناول الألياف الكاملة الموجودة في: الشوفان وحبوب القمح والأرز البني





# المشروبات المحللة



**المشروبات المحللة بالسكر = زيادة الوزن والسمنة**

المشروبات المحللة هي مشروبات يضاف لها السكر وغالباً بكميات كبيرة ، أو يتم تحليتها بأشكال مختلفة من السكريات وتحوّل إلى السمنة والإصابة بأمراض القلب وتسوس الأسنان .

# السمنة عند الأطفال

## مشاكل وحلولٌ

سمنة الأطفال حالة طبية خطيرة، ومشكلة عالمية؛ فهي تُعرض الأطفال لخطر المشكلات الطبية التي يمكن أن تؤثر في صحتهم فورًا، وفي المستقبل.

الأسباب التي تجعل الأطفال يعانون السمنة المفرطة تشمل التالي:

على سبيل المثال، تناول الطعام بكميات كبيرة وتناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، وقضاء كثير من الوقت أمام الأجهزة الإلكترونية، وقلة ممارسة الأنشطة البدنية.

### العوامل السلوكية

تتضافر عدة أسباب تجعل الأطفال يعانون السمنة، ومن أهمها اختلال الطاقة في أثناء الطفولة والمرأهقة

حيث تراكم الدهون الزائدة عندما يتجاوز إجمالي إنتاج الطاقة إجمالي استهلاكها. وعادةً يكون هذا بسبب نقص الحياة الخاملة، وعدم كفاية النشاط البدني

### العوامل الوراثية

يكون الطفل أكثر عرضة لخطر السمنة عندما يكون أحد الوالدين على الأقل يعاني السمنة، ومع ذلك فإن الجينات لا تعني بالضرورة أن الطفل سوف يعاني زيادة الوزن، فهناك عدد من الخطوات التي يمكن للطفل اتخاذها لتقليل هذا الخطير.

### العوامل الوراثية

الحالات الهرمونية مثل: قصور الغدة الدرقية، زيادة إنتاج الجلوكورتيكoid، كما في متلازمة كوشينغ، ونقص هرمون النمو، ومتلازمة تيرنر، ومتلازمة داون.



# العلاج

اتباع التعليمات الغذائية، وتشمل التالي



١ تغيير السلوك الغذائي للطفل



٢ تجنب المشروبات المُحلية، والمشروبات الغازية



٣ الابتعاد عن استخدام طريقة المكافأة والعقاب بالطعام



٤ الابتعاد عن الانتقاد الدائم للطفل



٥ مزاولة النشاط البدني يوميًّا لمدة 60 دقيقة



٦ تجنب تناول الوجبات الغذائية أمام التلفاز

## هل هناك علاقة بين الجينات والسمنة؟ وكيف يحدث هذا؟

نعم، ينظم المخ تناول الطعام عن طريق الاستجابة للإشارات الواردة من الأنسجة الدهنية والبنكرياس، والجهاز الهضمي. وتنتقل هذه الإشارات إليه بوساطة الهرمونات، مثل: الليتين، والأنسولين، والجريلين، وجزئيات صغيرة أخرى. وينسق المخ هذه الإشارات مع مدخلات أخرى، ويستجيب لها بإعطاء تعليمات للجسم، إما لتناول المزيد من الطعام، وتقليل استخدام الطاقة وإما للقيام بعكس ذلك. ولهذا فإن الجينات هي أساس الإشارات والاستجابات التي توجه كمية الغذاء، ويمكن أن تؤثر التغييرات الطفيفة في هذه الجينات في مستويات نشاطها، وحدوث السمنة.

# الأطفال وفايروس كورونا (كوفيد\_19)

تشابه الأعراض عند الأطفال والبالغين؛ ولكن تقل حدة الأعراض عند الأطفال. كما أن بعض الأطفال المصابين بالعدوى لا تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق

يمكن أن تحدث  
**هذه الأعراض**

عند الأطفال والبالغين



السعال



الحمى



احتقان الأنف



سيلان الأنف



احتقان الحلق



إعياء



التعب



صعوبة التنفس



الصداع

## **كيفية العناية بالأطفال المصابين بفيروس (كورونا) في المنزل؟**

لا يوجد علاج محدد معروف لمرض (كورونا)؛ ولكن معظم الأطفال الأصحاء الذين يصابون بالعدوى ولديهم أعراض خفيفة قادرون على التعافي في المنزل، وعادة ما يكون التحسن في غضون أسبوع أو أسبوعين.

## **ما هي الحالات التي تجنب فيها ارتداء الكمامات للأطفال؟**

للأطفال دون عمر السنتين ، ومن يعانون صعوبة في التنفس ، وعند وجود إعاقة جسدية تمنع الطفل من إزالة الكمامات بنفسه.

ينبغي تشجيع الطفل على اللعب في الخارج؛ لأنها مفيدة للصحة البدنية والعقلية؛ حيث من الممكن التنزه مشياً على الأقدام مع الطفل، أو الذهاب في جولة بالدراجة، معأخذ التدابير الوقائية اللازمة

**دعم الطرق الآمنة للأطفال والشباب للتواصل مع أصدقائهم**، فمن الممكن أن يجتمعوا في الهواء الطلق (في الحدائق الخاصة أو غيرها من المساحات الخارجية الخاصة) في مجموعات بعد أقصى 6 أشخاص، بشرط الحفاظ على مسافة مترين بعيداً عن الأشخاص

# طفل مريض

بالرغم من الحب والاهتمام الموجه للطفل فإن مرض الطفل وتعرضه لوعكات صحية بين الحين والأخر أمر وارد الحدوث وفي هذا الموضوع سنتناول بعض الاحتياطات العملية والمفيدة:

- إذا كانت هناك شكوك حول حالة الطفل الطحيبة يجب استشارة الطبيب ومن الأفضل اتخاذ قرارات أولية سريعة في هذا الشأن

● يجب عليك تهوية غرفة النوم وتقومي بتجديدها مساءً ثلاث مرات يومياً (في الصباح- بعد الظهرة- في المساء) مع الحرص على تغطية الطفل جيداً وتجنب إصابته بالبرد

- يجب إعداد الطفل نفسياً لزيارة الطبيب أشرحوا له السبب لذهابهم للطبيب وما الذي سيفعله داخل العيادة حتى يفهم أنه سيتحسن بإتباعه لتعليمات الطبيب

● اهتمي بتغذية طفلك ولكن لا تفرطين في الإلحاح عليه إذا رفض الطعام وفي حالة رفضه الطعام أكثر من يوم ونصف فلينصح بأخذ الطفل للطبيب

- إذا لزم الأمر بقاء الطفل في الفراش بسبب المرض حاولي تهدئة طفلك ولكن لا تفرطين في تدليله وتلبية طلباته فقد يدفعه ذلك في المستقبل إلى إدعاء المرض للحصول على هذه المعاملة.





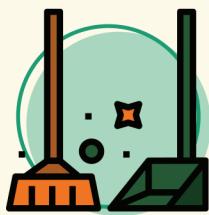
يعنى نظام الجواز الصحي بصحة الأم والطفل، من خلال معرفة التاريخ المرضي ومراقبة ومتابعة الحالة الصحية، وعمل الفحوصات والتحاليل الازمة، ومن ثم توثيق ذلك في الجواز لاستخدامه في العراكيز الصحية؛ ليصبح القرجع الأول لصحة الأم وطفليها. وقد أكد معالي وزير الصحة د. عبدالله الريبيعة في كلمته على الإصدار أنه يهدف إلى تحقيق رعاية صحية متكاملة وحمل آمن وطفولة سليمة وأسرة سعيدة.

# أفكار

## لأنشطة وألعاب بدنية وذهنية

إن الحركة واللعب لا يقلان أهمية عن الأمور الضرورية والصحية الأخرى للطفل، بل وتشكلان جوهر النشاط البدني الذي يقوم به، وفي عصر احتلت فيه التكنولوجيا حياة الطفل ويوجهه بأكمله، كان لزاماً على الآباء الاهتمام والعناية بحركة أطفالهم، إليكم بعض الأفكار التي تساعد على تقوية طفلك جسدياً وذهنياً





إشراك الطفل في  
الأعمال المنزليّة



زراعة بعض النباتات  
في حديقة المنزل



القراءة نصف  
ساعة يوميًّا



استخدام الخرز في  
صنع الأساور



إشراكه في الألعاب  
الجماعية مثل: كرة القدم



قيادة الدراجة  
ساعة يوميًّا



نط الجبل  
واللعب بالرمال



تركيب القطع  
والصور المبعثرة



الرسم والتلوين على  
الورق أو الزجاج

يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع  
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

[info@hayat.org.sa](mailto:info@hayat.org.sa)



362td



[www.hayat.org.sa](http://www.hayat.org.sa)



920014070



حِيَاةٌ

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢  
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة