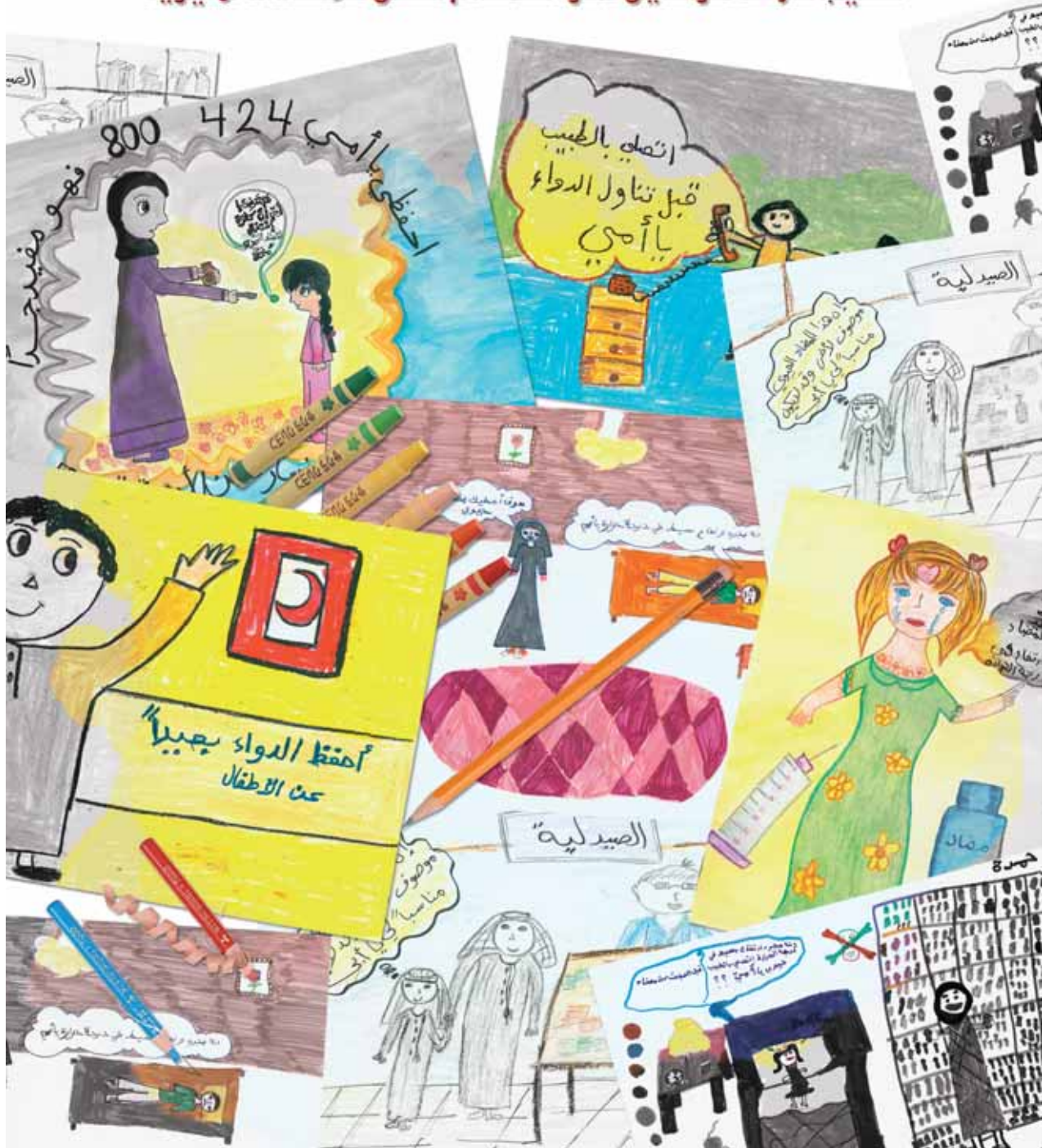
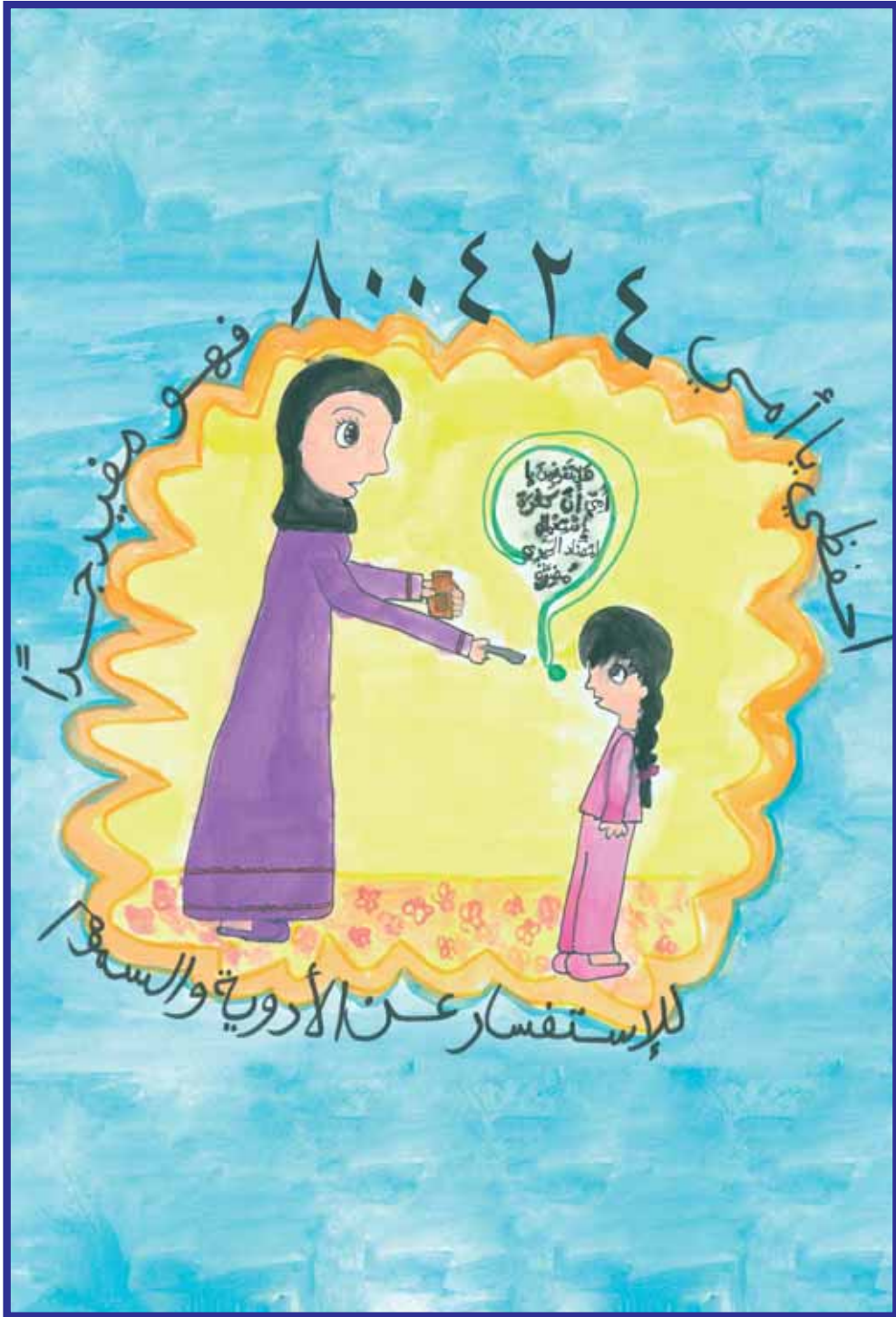


كُتِبَ مرشد للوالدين نحو استخدام أفضل للمضادات الحيوية



المحتويات

٥	شكر
٧	الهدف من إعداد هذا الكتيب
٨	غسل اليدين
٩	الجراثيم ليست كلها متشابهة
١٠	استخدم المضادات الحيوية بحكمة
١٢	الحمى
١٥	الزكام/ سيلان الأنف
١٨	الأنفلونزا
٢٠	التهاب الحلق
٢٢	ألم الأذن
٢٥	السعال
٢٨	التهاب الجيوب



الاسم : مهرة حمد أحمد الزعابي - مدرسة البطين - الصف الثالث

شكر

في سنة ٢٠٠٧ أطلقت هيئة الصحة - أبوظبي مسابقة أبوظبي لرسم الأطفال من مرحلة رياض الأطفال إلى الصف الخامس بالتعاون مع منطقة أبوظبي التعليمية.

كان شعار المسابقة ترشيد استخدام المضادات الحيوية وكان دافعنا الرئيسي من وراءها هو تسليط الضوء على مشكلة خطيرة تهدد اليوم صحتنا و صحة أطفالنا وصحة أجيالنا المقبلة وتتمثل في ذلك الاستخدام غير العقلاني والمفرط للمضادات الحيوية.

إن الحد من الاستخدام غير المبرر للمضادات الحيوية هو نهج فعال في محاربة ظهور الجراثيم المقاومة، ويغدو هذا الأمر ممكناً من خلال بعض الاستراتيجيات غير المتمحورة على استخدام المضادات الحيوية التي يتحدث عنها هذا الكتيب.

نتنهنز هذه الفرصة للتوجه بالشكر إلى جميع الطلاب الذين شاركوا في هذه المسابقة من خلال تلك الرسوم الجميلة والمعبرة عن ما يجول في خاطرهم حول هذه المشكلة.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى منطقة أبوظبي التعليمية على العون الثمين الذي قدمته لإنجاح هذه المسابقة. ونخص بالشكر أيضاً العاملين الذين أشرفوا على هذه المسابقة من هيئة الصحة والذين بذلوا الكثير من الجهد لإنجاز هذا الكتيب.

وأخيراً نشكر برنامج "Do Bugs Need Drugs" في كندا والقائمين عليه على تزويدنا بالمادة التثقيفية في هذا الدليل.

هيئة الصحة - أبوظبي
دولة الإمارات العربية المتحدة



الاسم: مريم محمد السويدي / مدرسة البطين العلمية الخاصة - الصف الثاني

الهدف من إعداد هذا الكتيب

مساعدة الوالدين على مواجهة أمراض الطفولة المعدية مثل الزكام و الإنفلونزا و التهاب الحلق والتهاب الأذن وغيرها من عداوى المجاري التنفسية .

تذكر

- غسل اليدين هو الطريقة الأفضل لمنع انتشار التهابات المجاري التنفسية.
- تسبب كل من الجراثيم والفيروسات التهابات المجاري التنفسية لكن المضادات الحيوية تعمل فقط على الجراثيم. لا تعمل المضادات الحيوية على الفيروسات.
- استعمل المضادات الحيوية بحكمة حتى تمنع الجراثيم من التحصن ضد هذه الأدوية.



غسل اليدين

غسل اليدين هو الطريقة الأفضل لمنع انتشار التهابات المجاري التنفسية نظراً لأن ٨٠٪ من العدوى الشائعة تنتقل عبر اليدين.



* متى يجب غسل اليدين؟

- قبل تناول الوجبات .
- قبل القيام بالرضاعة الطبيعية من الثدي.
- بعد الدخول إلى الحمام،
- أو مساعدة طفلك على استخدام المرحاض.
- بعد تبديل حفاض الطفل.
- بعد تنظيف أنفك أو تنظيف أنف طفلك .
- بعد مشاركة اللعب بالدمى (الألعاب) مع أطفال آخرين.

* كيف تغسل يديك؟

- استعمل الماء و الصابون. غسل اليدين بالماء وحده لا يقضي على الجراثيم.
- رطب يديك بالماء .
- ضع الصابون. لا تستخدم الصابون المضاد للجراثيم .
- افرك يديك جيداً لفترة عشرين ثانية على الأقل (أو لفترة مساوية لترديد أغنية للأطفال).
- اشطف يديك لمدة عشر ثوان.
- جفف يديك بالفتوة (أو بقطعة من القماش).

* ماذا عليك أن تفعل؟

- انتظر من الأطباء و أطباء الأسنان و الممرضات غسل أيديهم قبل إجراء الفحص الطبي لك أو لطفلك.
- تأكد من توفر الصابون في مراحيض مدرسة طفلك أو في مكان عملك.
- تأكد من وجود أماكن لغسل اليدين للأطفال و الكبار في دور الحضانة.
- استخدم الصابون العادي. لا ينصح باستخدام الصابون المضاد للجراثيم لأنه يعزز مقاومة الجراثيم.
- كن المثل الأعلى لمن حولك في التطبيق.

الجراثيم ليست متشابهة

تسبب الفيروسات و الجراثيم الالتهابات و لكن المضادات الحيوية تعمل على الجراثيم فقط.

* الالتهاب الفيروسي

- يشمل الزكام والإنفلونزا والخانوق والتهاب الحنجرة والتهاب القصبات ومعظم أمراض التهاب الحلق.
- قابل للعدوى أكثر من الالتهاب الجرثومي (إذا أصيب أكثر من فرد في العائلة بذات المرض فالأرجح أن الالتهاب فيروسي).
- قد يشتد عليك المرض كشدة الإصابة بالالتهاب الجرثومي.
- يتحسن حالك بعد ٤ - ٥ أيام لكن قد تحتاج حتى ثلاث أسابيع للشفاء الكامل.

المضادات الحيوية لا تعمل ضد الفيروسات.

* الالتهابات الجرثومية

- أقل شيوعاً من الالتهابات الفيروسية .
- لا تنتقل العدوى بها من شخص لآخر بالسهولة التي تنتقل فيها الالتهابات الفيروسية.
- تسبب التهابات مثل مرض ذات الرئة (التهاب رئوي) و التهاب الحلق.

المضادات الحيوية ناجعة مع معظم أنواع الجراثيم.



استخدم المضادات الحيوية بحكمة

* مقاومة أدوية المضادات الحيوية

ماذا يعني تعبير مقاومة المضادات الحيوية؟

- إن استخدام المضادات الحيوية بغير داع (استعمالها مثلاً لمعالجة الزكام و الإنفلونزا) قد يؤدي إلى مقاومة المضادات الحيوية.
- تحصل الجراثيم على صفة "المقاومة للمضادات الحيوية" حين لا يستطيع المضاد الحيوي أن يقضي عليها.
- تذكر دائماً أن الجراثيم هي التي تتحصّن ضدّ المضاد الحيوي وليس أنت، حتى أكثر الناس صحة وعافية و ممن لم يتناولوا المضادات الحيوية من قبل قد يصابون بالجراثيم المقاومة للمضادات الحيوية من مصادر مختلفة.

* ماذا عليك أن تفعل؟

- لا تتوقع استعمال المضادات الحيوية لمعالجة أي التهاب من التهابات المجاري التنفسية.معظم هذه الإصابات ناتجة عن الفيروسات ولن يفيد التداوي بأدوية المضادات الحيوية.(يحتاج الطبيب لوقت أطول ليشرح لك كيفية الإصابة بالعدوى الفيروسية عن الوقت الذي يحتاجه لكتابة الوصفة الطبية لذا ثق بطبيبك حين لا يصف لك مضاداً حيوياً) .
- دع طبيبك يقرر مدى حاجتك للمضاد الحيوي وأي أنواعه هو الأفضل لك.
- تحلّى بالصبر حين تصاب (أنت أو طفلك) بأعراض الزكام أو السعال أو التهاب الحلق. معظم أمراض الفيروسات تحتاج ٤ - ٥ أيام قبل التعافي وإلى ثلاثة أسابيع قبل الشفاء التام.
- اغسل يديك دوماً بعد مجلسة شخص مريض. ذكّر الآخرين أيضاً بوجوب غسل أياديهم.

تحاش المعركة مع الجرثومة الخارقة المقاومة للمضادات الحيوية.
استخدم المضاد الحيوي بحكمة.





الاسم : عمران علي حسن / مدرسة محمد بن القاسم للتعليم الأساسي - الصف الثالث

الحمى: ارتفاع درجة حرارة الجسم

* ما هو ارتفاع درجة حرارة الجسم ؟

تعتمد درجة حرارة طفلك على المكان الذي تقيسها منه.

طريقة قياس الحرارة	إذا كانت درجة الحرارة الطفل مساوية أو أعلى من درجات الحرارة أدناه فإنه مصاب بالحمى
الإبط	٣٧,٢ م°
الفم	٣٧,٥ م°
الأذن	٣٨,٠ م°
فتحة الشرج	٣٨,٠ م°



* ارتفاع حرارة الجسم (الحمى):

- يساعد الجسم على مقاومة الالتهاب.
- يرافق معظم التهابات الجهاز التنفسي.
- يرافق الالتهابات الناجمة عن الفيروسات و الجراثيم.

* المعالجة:

- إعطاء أدوية تحتوي مادة الأسيتامينوفين (أدول، أو بنادول أو تمبرا أو تايلينول أو كالمول أو الأصناف الشائعة الأخرى).
- لا تستخدم الأسبيرين (حمض أسيتيل ساليسيليك) للمعالجة.
- حافظ على برودة معتدلة لجسم طفلك لكن دون أن تصل البرودة حد الارتجاف.
- ألبس طفلك الثياب الخفيفة و ابق درجة حرارة الغرفة بحدود عشرين درجة مئوية.
- أعط طفلك مشروبات معتدلة البرودة كل ساعة أثناء استيقاظه.

نصيحة: تتحسن حالة الطفل بعد انخفاض درجة حرارة الجسم في الإصابات الفيروسية. بينما لا يتحسن وضعه في الإصابات الجرثومية رغم انخفاض حرارته.

* راجع الطبيب بحال إصابة طفلك بارتفاع حرارة الجسم و إذا:

- كان عمره أصغر من ستة أشهر.
- استمر ارتفاع حرارة الجسم لأكثر من ٤٨ ساعة ولم يتراجع حتى بعد إعطاء دواء الأسيتامينوفين.
- استمر ارتفاع الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام .
- أصيب طفلك بطفح جلدي.
- أصيب طفلك بالإسهال أو التقيؤ.

ينصح باستخدام أدوية الأسيتامينوفين أو ما يعرف باسم باراسيتامول (أدول، أو بنادول أو تمبرا أو تايلينول أو كالمول أو أي من العلامات التجارية الأخرى المسجلة في الدولة) لتخفيض الحرارة والألم لدى الأطفال. لا تعط طفلك المستحضرات المحتوية على حمض أسيتيل ساليسيليك ASA (الأسبيرين) لأنها قد تزيد من مخاطر إصابة طفلك بمتلازمة راي وهي مرض خطير قد يتلف الكبد و الدماغ.

- يجب حفظ هذه الأدوية في خزانة مغلقة بعيداً عن متناول الطفل
- تحقق من لصاقة العبوة لمعرفة الكمية التي يحتاجها طفلك من الدواء
- لا تعط الأطفال مستحضرات الأسيتامينوفين

المخصصة للكبار. إن بعض مستحضرات الكبار و الأطفال الأكبر سناً قد تحتوي على كمية من الأسيتامينوفين تعتبر كبيرة بالنسبة للأطفال الأصغر سناً.

- استشر الصيدلي أو الطبيب لمعرفة الجرعة الصحيحة المناسبة لوزن أو عمر طفلك.

متى تشعر بالقلق؟

تصرفات طفلك عامة هي الدلالة المهمة على وجوب الشعور بالقلق لا ارتفاع درجة حرارة جسمه.

اذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعاف) إذا كان طفلك يشعر بحمى و أي من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحول الشفاه للون الأزرق.
- المرج أو عدم القدرة على الحراك.
- صعوبة في الإيقاظ من النوم أو البقاء هادئاً أو غير متجاوب كالمعتاد
- تصلب الرقبة.
- الارتباك و الالتباس.
- نوبات مرضية (تشنجية أو اختلاجية).



الاسم: شما صغير محمد راشد المنصوري / مدرسة الختم للتعليم الأساسي والثانوي / بنات - الصف الثالث

الزكام / سيلان الأنف



الفيروس هو الذي يسبب الزكام. هناك حوالي ٢٠٠ نوع من الفيروسات المسببة للزكام. قد يصاب الأطفال بالزكام بين ٨ - ١٠ مرّات خلال السنة. يصاب الكبار بالزكام بدرجة أقل لأن أجسامهم قد طوّرت مناعة ضد بعض أنواع الفيروسات. لا تعمل المضادات الحيوية على هذه الفيروسات التي تسبب الزكام.

* الوقاية :

- اغسل يديك لمنع انتشار الفيروسات.
- علّم أطفالك غسل أيديهم.
- اغسل الألعاب التي يتشارك طفلك اللعب بها مع الآخرين.

* أعراض الإصابة :

- سيلان الأنف و التهاب الحلق و العطس والسعال و في البداية هناك ألم في الرأس و ارتفاع في حرارة الجسم ونزول الدمع من العين .
- يكون السيلان (السائل الذي يخرج من الأنف) في البداية صافياً و لكنه يتحوّل ليصبح أصفر اللون أو أخضر و أكثر كثافة يعضون يومين أو ثلاثة.
- »ef/kôL U:ɪàdɔ -fɒʒ#z ' lòg
- قد يعاني الأطفال من السعال (الكحة) التي تزداد حدّتها أثناء الليل.
- يستمر الزكام عادة بين ٤ - ٧ أيام. و قد يحتاج حتى ثلاث أسابيع للشفاء الكامل.

* المعالجة :

- أعط طفلك الكثير من السوائل كالماء والعصير. إن السوائل الدافئة كالحساء (الشوربة) تساعد على تخفيف الأنف.
- أعطه الدواء الذي يحتوي الأسيتامينوفين الخافض للحرارة (انظر « الحمى »)
- دع الطفل يرتاح لأطول فترة ممكنة.
- استعمل قطرة الماء والملح للأنف لمعالجة الاحتقان و السعال (الكحة) خاصة للأطفال الرضع و الأطفال بين عمر سنة وثلاث سنوات. استخدم قطرات أو رذاذات الماء و الملح التجارية أو حضرها بنفسك.
- قد تساعد أدوية السعال أو إزالة الاحتقان بتخفيف الأعراض لكنها لن تقصّر وقت الشفاء من الزكام.

- **ملاحظة :** قد تحتوي أدوية السعال وأدوية إزالة الاحتقان على الأسيتامينوفين. اقرأ لصاقة الدواء جيداً و راجع الأمر مع الصيدلاني المختص كي لا يحصل الطفل على جرعة زائدة من الدواء.
- لمنع انتشار العدوى، على الأشخاص القائمين على رعاية المريض غسل أيديهم مراراً.

راجع طبيبك في حال:

- ارتفعت درجة حرارة الجسم مرة ثانية أو ازدادت الأعراض سوءاً بعد ٥ إلى ١٠ أيام من الإصابة بالزكام.
- إذا دام السائل الأصفر أو الأخضر الذي يخرج من الأنف لأكثر من ١٠ أيام.

* قطرة الماء والملح

اخلط ١٢٥ مل من الماء الدافئ (نصف كوب)
مع ربع ملعقة صغيرة من ملح الطعام

- اخلط جيداً.
- حضّر الخليط مباشرة قبل الاستعمال.
- ليكن رأس الطفل مائلاً إلى الخلف قليلاً عند الاستعمال.
- استعمل قطارة دواء مناسبة لوضع ١ - ٢ نقطة في كل فتحة أنف.
- كرر العملية ٤ - ٥ مرّات في اليوم.





الاسم: حمدة اسماعيل عبد الله المنصوري / مدرسة البطين العلمية - الصف الثاني

الإنفلونزا

الفيروس هو الذي يسبب الإنفلونزا. ينشر الشخص البالغ المصاب بالإنفلونزا العدوى خلال ٢-٥ أيام من تاريخ ظهور الأعراض عليه. أمّا الأطفال المصابون بها فينقلون العدوى للآخرين حتى ٧ أيام من تاريخ إصابتهم بها. يبدأ «موسم الإنفلونزا» عادة في شهر تشرين الثاني / نوفمبر أو كانون الأول / ديسمبر و ينتهي في شهر نيسان/ إبريل أو أيار/ مايو. قد تؤدي الإصابة بالإنفلونزا أحياناً إلى مرض ذات الرئة (التهاب رئوي).

* الوقاية

- استشر طبيب الأسرة لمعرفة ما إذا كان من المناسب لك أن تأخذ لقاحاً ضد الإنفلونزا.
- اغسل يديك دوماً لاسيما إذا جالست مريضاً مصاباً بالإنفلونزا. علّم طفلك غسل اليدين.
- علّم طفلك استخدام المحارم الورقية أثناء السعال. وتخلص من المحارم الملوثة مباشرة.

* أعراض الإصابة:

- ارتفاع في الحرارة/ نوبات ارتجاف .
- صداع في الرأس .
- الشعور بالتعب/ آلام في الجسم .
- التهاب الحلق .
- سيلان الأنف أو احتقان الأنف.
- السعال / العطس.

* المعالجة:

- أعط طفلك المصاب الكثير من السوائل كالماء و العصير. إن السوائل الدافئة كالحساء (الشورية) تساعد على تخفيف الأنف ورخي المجاري التنفسية.
- دع طفلك يستريح لأطول فترة ممكنة. احرص على بقاء طفلك في المنزل خلال أيام مرضه الأولى ليرتاح وليتجاشى نشر العدوى.
- أعط طفلك دواء الأسيتامينوفين لخفض الحرارة و تخفيف ألم الرأس والجسم (انظر «الحمى»)

* راجع طبيبك إذا:

- استمرت حرارة الجسم بالارتفاع لأكثر من ٢ أيام .
- عانى الطفل من ارتفاع الحرارة المصحوب بالطفح الجلدي.
- خرج من فم الطفل مع السعال سائلاً أخضر اللون أو أصفر ولأكثر من عشرة أيام.

متى تشعر بالقلق؟

- اذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعاف) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:
- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحول الشفاه للون الأزرق.
- العرج أو عدم القدرة على الحراك
- صعوبة في الإيقاظ من النوم، أو البقاء هادئاً أو غير متجاوب كالمعتاد.
- تصلب الرقبة.
- الارتباك والالتباس.
- نوبات مرضية (تشنجية أو اختلاجية).

التهاب الحلق



عادة ما يرافق التهاب الحلق الزكام. إن الفيروس هو المسؤول عن معظم حالات التهاب الحلق. لا نفع من تناول المضادات الحيوية في حالة التهاب الحلق الناتج عن الإصابة بفيروس. بعض حالات التهاب الحلق ناتجة عن الإصابة بجرثومة تسمى ستربتوكوكاس وتحدث الإصابة بهذه الجرثومة خلال فصلي الخريف و الشتاء بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و ١٢ سنة. لا يستطيع طبيبك تحديد نوع التهاب الحلق إن كان بسبب الجرثوم أو لا بمجرد النظر داخل الحلق. إن أخذ مسحة من الحلق هي الطريقة التي تحدد ما إذا كان السبب هو فيروس أم جرثومي

- إن كان التهاب الحلق مصاحباً للزكام فالأرجح أن سببه الفيروس و تبعاً لذلك لا حاجة لأخذ مسحة.
- قد يأخذ طبيبك مسحة من الحلق لتحديد سبب الالتهاب و تظهر النتيجة بظرف ٤٨ ساعة.
- إن كانت نتيجة التحليل سلبية فهذا يعني أن سبب التهاب الحلق هو الفيروس و لا ينفع بالتالي تناول المضاد الحيوي .
- إن كانت نتيجة التحليل إيجابية فقد يصف لك طبيبك مضاداً حيوياً.
- لا داعي لإجراء الفحوصات لباقي أفراد العائلة إن لم يكونوا مرضى.

* أعراض الإصابة:

- ألم في الحلق وعند البلع.
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- تورم الغدد الموجودة في الرقبة.

* المعالجة:

- أعط طفلك المصاب الكثير من السوائل كالماء و العصير. تساعد السوائل الدافئة كالحساء (الشوربة) على تخفيف ألم الحلق.
- أعط طفلك دواء الأسيتامينوفين لخفض الحرارة و تخفيف الألم (انظر « الحمى »).
- يمكن إعطاء حبة الحلوى الطبية الخاصة بالحلق (لوزنج) للأطفال من عمر السادسة أو أكثر وكذلك للبالغين أيضاً حيث قد تساعد على تخفيف الأعراض. يخشى إعطاء حبات الحلوى الطبية هذه للأطفال الأصغر سناً خوفاً من الاختناق بها.
- تقيد الغرغرة بالماء الفاتر والملح للأطفال الأكبر سناً و البالغين و تساعد على الشعور بارتياح في الحلق. اخلط نصف ملعقة صغيرة من الملح مع ٢٥٠ مل (كوب واحد) من الماء الفاتر. تغرغر بالخليط لمدة عشر ثوان ثم ابصق الماء والملح وكرر العملية مراراً. يمكنك القيام بذلك ٤ - ٥ مرات في اليوم .
- يمكن لطفلك العودة لممارسة نشاطاته المعتادة عند شعوره بالتحسن.

* راجع طبيبك إذا:

- استمرت حالة التهاب الحلق وحدها لمدة ٢-٣ أيام دون أن يرافق ذلك أعراض الزكام كالعيون الدامعة والعطس و سيلان الأنف.

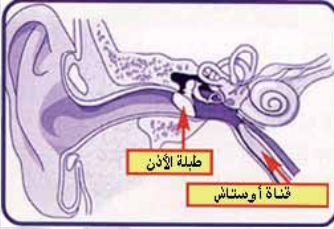
متى تشعر بالقلق؟

- اذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعاف) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:
- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
 - تحول الشفاه للون الأزرق
 - عدم القدرة على البلع.

ألم الأذن



تصل القناة السمعية (نفير أوستاش) بين الأذن الوسطى و مؤخ الحلق وهذه القناة عند الأطفال الصغار ضيقة جداً لذا قد تتعرض للإنسداد خاصة بسبب الزكام . وقد يؤدي هذا الانسداد إلى التهاب جراثومي . يمكن وصف المضاد الحيوي لالتهاب الأذن لكن حوالي ٧٠ - ٨٠ ٪ من حالات الإصابة بالتهاب الأذن لدى الأطفال تشفى دون الحاجة إلى مضاد حيوي.



* الوقاية:

- اغسل يديك على الدوام و علّم أطفالك غسل أيديهم دائماً لأن معظم التهابات الأذن تحدث بعد الزكام عادة.
- أبعد طفلك عن التعرض لدخان السجائر.
- تحاشى تعريض الأطفال ذوي الحساسية للمواد المهيجة.
- لا تعط طفلك زجاجة الرضاعة عندما يكون مستلقياً.

* أعراض الإصابة:

- ارتفاع في درجة حرارة الجسم .
- ألم في الأذن .
- يصبح الطفل شديد الانزعاج و الهيجان.

* المعالجة :

- أعط طفلك دواء الأسيتامينوفين لخفض الحرارة و تخفيف الألم. (انظر «الحمى»)
- ضع قطعة قماش دافئة على الأذن من الخارج.
- الأدوية المضادة للهيستامين ومضادات الاحتقان لا تساعد في حالة التهاب الأذن.
- قد يصف الطبيب المضاد الحيوي لطفلك بعد إجراء فحص الأذن .
- إن أصيب طفلك بالتهاب الأذن عدة مرّات خلال فترة زمنية قصيرة فقد ينصح الطبيب بإجراء تدخل جراحي له لوضع أنبوب داخل الأذن بغية مساعدتها على التخلص من السوائل بداخلها .
- خشية من تطور مقاومة لتأثير المضاد الحيوي فلم يعد يوصى بإعطاء المضادات الحيوية لفترات مطولة للوقاية من الإصابة بالتهاب الأذن

* راجع طبيبك إذا :

- كان عمر طفلك أقل من ستة أشهر.
- كان عمر طفلك بين ٦ - ٢٤ شهراً و لم تتحسن حالته بعد مرور ٢٤ ساعة.
- كان عمر طفلك أكثر من سنتين و لم تتحسن حالته بعد مرور ٣ أيام.
- عانى طفلك من فقدان التوازن .
- عانى طفلك من تورم واحمرار خلف الأذن.



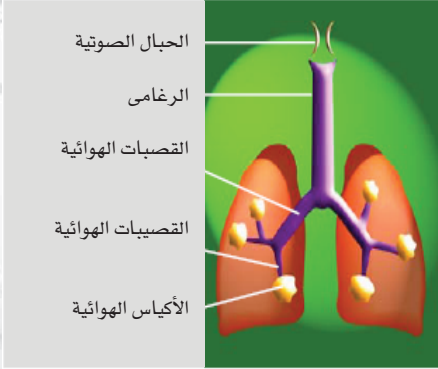
متى تشعر بالقلق؟

- اذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعاف) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:
- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
 - تحوّل الشفاه للون الأزرق.
 - العرج أو عدم القدرة على الحراك
 - صعوبة في الإيقاظ من النوم، أو البقاء هادئاً أو غير متجاوب كالمعتاد.
 - تصلب الرقبة.
 - الارتباك والالتباس.
 - نوبات مرضية (تشنجية أو اختلاجية).



الاسم: سارة عاطي سالم سالم / مدرسة الفتح - الصف الثاني

السعال



معظم حالات الإصابة بالسعال لدى الأطفال و البالغين سببها الالتهاب الفيروسي في المجاري التنفسية. تشبه المجاري التنفسية شكل الشجرة المقلوبة .

تسمى إصابة المجاري التنفسية وفقاً لمكان الإصابة. لا يساعد دواء المضاد الحيوي في شفاء السعال الناتج عن الفيروس. أحياناً يكون السعال ناتجاً عن مرض ذات الرئة (التهاب رئوي) وفي هذه الحالة يعطى المضاد الحيوي.

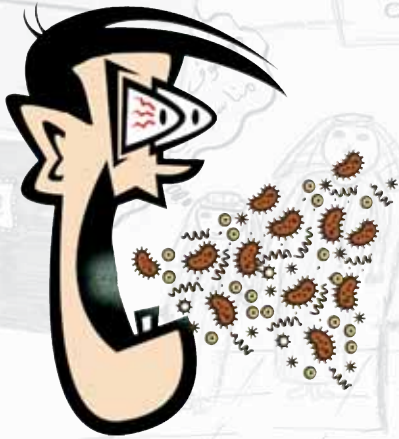
المرض	مكان الألم	الفئة العمرية	السبب
التهاب الحنجرة	الحبال الصوتية	الأطفال الأكبر سناً/ البالغين	فيروس
الخانوق	الحبال الصوتية و المرغامي	الأطفال الصغار	فيروس
التهاب القصبات *	القصبات الهوائية	الأطفال الأكبر سناً/ البالغين	فيروس
التهاب القصبيات	القصبيات	الأطفال الرضع	فيروس
ذات الرئة	الأكياس الهوائية	كل الفئات العمرية	جراثيم أو فيروس

* تشير إلى أشخاص سليمي الرئة.

* أعراض الإصابة:

- ارتفاع الحرارة و السعال و ألم في الصدر.
- يخرج مع السعال سائل مخاطي لزج قد يكون أصفر أو أخضر. هذا لا يعني أنه التهاب جرثومي.
- قد يحدث أزيز أثناء التنفس لدى بعض الأطفال.

ملاحظة: في حالة التهاب القصبات الفيروسي يستمر السعال لدى ٤٥ ٪ من المصابين لمدة أكثر من أسبوعين ولدى ٢٥ ٪ منهم مدة أكثر من ثلاثة أسابيع.



* المعالجة:

- أعط طفلك المصاب الكثير من السوائل كالماء و العصير. السوائل الدافئة كالحساء (الشوربة) تساعد على رخي المجاري التنفسية.
- دع طفلك يستريح لأطول فترة ممكنة.
- استعمل جهاز المرطب البارد Cool Mist Humidifier .
- قد تساعد أدوية تخفيف السعال و مضادات الاحتقان الأطفال الأكبر سناً و البالغين لكن يجب توخي الحذر باستعمالها مع الأطفال الأصغر سناً. اسأل مساعدة الصيدلاني في اختيار الدواء المناسب.
- قد تساعد أقراص تخفيف السعال الأطفال الأكبر سناً و البالغين. لا يسمح بإعطاء هذه الأقراص للأطفال تحت سن السادسة خوفاً من مخاطر الإختناق.
- ينصح بإجراء صورة شعاعية للصدر (أشعة أكس) في حالات مرض ذات الرئة (التهاب رئوي) وعادة ما يتم وصف المضادات الحيوية للمعالجة.

* راجع طبيبك إذا:

- استمرت الحمى لأكثر من ٣ أيام .
- ترافق السعال مع التقيؤ.
- استمر الإعياء الشديد لدى الطفل (خاصة بعد ٢ - ٣ أيام من تاريخ الإصابة) وهو لا يرغب بتناول الطعام أو الشراب.



متى تشعر بالقلق؟

- اذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعاف) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:
- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحوّل الشفاه للون الأزرق.
- العرج أو عدم القدرة على الحراك
- صعوبة في الإيقاظ من النوم، أو البقاء هادئاً أو غير متجاوب كالمعتاد.
- تصلب الرقبة.
- الارتباك و الالتباس.
- نوبات مرضية (تشنجية أو اختلاجية).



الاسم: خالد محمد سعيد / مدرسة محمد بن القاسم للتعليم الأساسي - الصف الثالث

التهاب الجيوب

الجيوب هي فتحات مليئة بالهواء حول العيون والأنف. يحدث التهاب الجيوب حين تملأ السوائل هذه الفتحات. تسبب كل من الفيروسات و الجراثيم التهاب الجيوب (الفيروسات أكثر شيوعاً بحوالي ٢٠٠ مرة). يحدث التهاب الجيوب عادة بعد الإصابة بالزكام لكن معظم حالات الزكام لا تؤدي إلى التهاب الجيوب الجرثومي. إن أعراض التهاب الجيوب أكثر حدة و تستمر لفترة أطول من أعراض الزكام.

* أعراض الإصابة

- ألم في الوجه أو شعور بالضغط إضافة لصداع في الرأس، ألم الأسنان، الشعور بالتعب و السعال و الحمى.
- انسداد في الأنف مع إفراز مواد مخاطية خضراء أو صفراء يستمر لأكثر من عشرة أيام .

* المعالجة :

- أعط طفلك دواء الأسيتامينوفين لخفض الحرارة و تخفيف الألم (انظر «الحمى»)
- استعمل رذاذ أو قطرات الماء والملح لتخفيف احتقان الأنف (انظر «الزكام»)
- يمكن لأدوية إزالة الاحتقان تخفيف الاحتقان لكنها لن تسرع بالشفاء.
- استعمل جهاز المرطب البارد Cool Mist Humidifier .



* راجع طبيبك إذا:

- عادت الحرارة للارتفاع بعد ٥ - ٧ من تاريخ بدء الزكام .
- ازدادت أعراض الزكام سوءاً بعد ٥ - ٧ أيام من تاريخ بدء الزكام.
- استمر إفراز المواد المخاطية الخضراء أو الصفراء لأكثر من ١٠ أيام.
- استمر الألم في الوجه.

ملاحظة : إن أعراض الزكام التي تتكرر ثانية و تترافق مع إفرازات صافية من الأنف (سوائل لا لون لها) هي علامة على إصابة جديدة بالزكام لا التهاب الجيوب. لذا لا داعي لزيارة الطبيب بل تابع خطوات معالجة الزكام .

متى تشعر بالقلق؟

- اذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعاف) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:
- ارتفاع في الحرارة و تورم حول العينين و فوقهما.
- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحول الشفاه للون الأزرق.
- العرج أو عدم القدرة على الحراك
- صعوبة في الإيقاظ من النوم، أو البقاء هادئاً أو غير متجاوب كالمعتاد.
- تصلب الرقبة.
- الارتباك و الالتباس.
- نوبات مرضية (تشنجية أو اختلاجية).

إن الإشارة إلى، أو ذكر أي أسماء مستحضرات تجارية في هذا الدليل هو على سبيل المثال فقط لا الحصر ولا يعني بأي حال من الأحوال أن هيئة الصحة - أبوظبي تبنى أو تشجع على استخدام المستحضرات التي تحمل هذه الأسماء التجارية دون غيرها مما لم يرد ذكره.

إن برنامج "هل تحتاج الجراثيم إلى مضادات حيوية؟" هو برنامج تثقيفي مجتمعي حول الاستخدام الحكيم للمضادات الحيوية. هذا الدليل المخصص للوالدين تم إعداده بشراكة بين كاييتال هيلث، برنامج "نحو ممارسة مثلى" للجمعية الطبية في ألبرتا، وجمعية أمراض الرئة في ألبرتا، وجامعة ألبرتا (إدمونتون، ألبيرتا، كندا). تم تمويل البرنامج الأصلي "هل تحتاج الجراثيم إلى مضادات حيوية؟" في كندا من قبل ألبيرتا هيلث أند ويلنس ووزارة الصحة في بريتش كولومبيا. كندا.

www.dobugsneeddrugs.org

هيئة الصحة - أبوظبي

تميز في الرعاية الصحية



رؤيتنا

النظام الصحي في أبوظبي نظام شامل ويغطي كامل طيف الخدمات الصحية، وهو متوفر لجميع السكان في أبوظبي. ينحو النظام باتجاه التميز من خلال التحسين المستمر والرقابة على تحقيق الأهداف، مقدمو الخدمات الصحية مستقلون، ينتمون بغالبيتهم إلى القطاع الخاص ويديرون مرافقهم وفق أعلى المعايير الدولية للرعاية الصحية، يستمد النظام تمويله من خلال الضمان الصحي الإلزامي.

رسالتنا

تقديم رعاية صحية فائقة الجودة للمجتمع

قيمنا

- التزام راسخ في خدمة المجتمع
- مواصلة التميز والتطوير المستمر
- الاحترام والتعاطف
- النزاهة المهنية
- المساءلة
- الإيمان بالعمل بروح الفريق والتعاون

اتصل بنا

هيئة الصحة - أبوظبي
دائرة الرقابة الصحية

هاتف : ٨٠٠ ٨٠٠

فاكس : +٩٧١ ٢ ٤٤٤٩٨٢٢

صندوق البريد ٥٦٧٤ ، أبوظبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

الموقع الإلكتروني: www.haad.ae

هل وجدتم هذا الكتيب مفيداً؟ لا تبخلوا علينا بأرائكم. برجاء مراسلتنا على البريد الإلكتروني التالي :

awareness-compliance@haad.ae