



صداع الأطفال .. الأسباب والعلاج !!

إن تكرار الصداع وأسبابه الظاهرية هما عاملان يجب الاعتماد عليهما في تحديد ما إذا كان الصداع الذي يعاني منه طفلك أمراً يستدعي القلق . في أغلب الأوقات تستطيعين معرفة سبب صداع طفلك ، مثل طول السهر ، أو اللعب في الشمس مدة طويلة ، أو ارتطام رأسه بشيء ما . ولكن يجب مراجعة الطبيب إذا حدث لطفلك صداع لاستطعني معرفة سببه ، أو تكرار الصداع خلال فترة قصيرة . فإن كان طفلك البالغ من العمر ستة سنوات يشكو من صداع ليس له سبب معروف مرة في الشهر طيلة عدة شهور ، يكون من الواجب عرضه على الطبيب لفحصه . وإن تكرار الصداع بهذا القدر لا يدعو إلى القلق إذا كان الطفل في سن المراهقة ويواجه الضغوط المدرسية .

وهناك عامل آخر يجب أخذه في الاعتبار ، وهو ما إذا كان الصداع مصحوباً بأعراض أخرى ثم إن الأعراض المصاحبة للصداع نفسها قد تكون مؤشراً يحمل على القلق ، وهنا يجب أن يتحسّر الوالدان وجود الأعراض التالية :

- الغثيان البسيط المألوف .
- انخفاض مستوى البيلة .
- تغيرات في قوة البصر .
- الشعور بتميل .
- الضعف .
- الحمى أو ما يدل على وجود التهاب .

الصداع عند الأطفال والمراهقين:

يصيب الأطفال نفس أنواع الصداع الذي يصيب المراهقين . قد يكون سبب الصداع التهاب أعصاب الجسم ، أو أدوية يتناولها الطفل فغاليل الأدوية لها آثار جانبية تسبب الصداع . وتوجد أسباب أخرى محتملة عديدة للصداع . تسوس الأسنان ، التهاب الأذن ، والتهاب الجيوب ، كلها تسبب الأما توصف بأنها صداع . يصاب الأطفال أيضاً بصداع نصفي ، أو صداع إعيائي يسمى عادة الصداع الإعيائي أو صداع انشداد العضلات .

ويحتمل أن يصيب الصداع النصفي المصحوب بضربات أو نبضات في الرأس الأطفال في وقت مبكر من عمرهم . ولا يمكن أن تعرفي إذا كان طفلك رضيعاً أو في بداية مرحلة المشي ، أنه فعلاً مصاباً

التشخيص والعلاج

أغلب أنواع الصداع تخفي بتناول شيء من الأدوية المألوفة والمتواجدة معنا في المنزل . ومن العلاجات المتيسرة في المنزل استلقاء الطفل في غرفة باردة مظلمة وإعطائه بعض منتجات استامينيوفين (نوع من ملطفات الألم) ودعوك مراجعة الطبيب إذا تكررت لطفلك الصداع خلال فترة قصيرة ، لاستطعني معرفة سببه .

حيث سيقوم الطبيب بأخذ نبذة عن تاريخ الطفل ويخصه سعياً إلى معرفة الأسباب الحقيقية للصداع . فالرجوع لتاريخ المرض أهمية كبيرة إذ أنه يساعد على التشخيص ، لذلك غالباً ما يطلب الطبيب من أهل الطفل الاحتفاظ بمفكرة تدون فيها جميع أحداث الصداع الذي يصيب الطفل مع تحديد كل مرة يحدث فيها الصداع وتدوين ملاحظات عن ما قد يكون سبب الصداع . كتابة تاريخ الصداع تتضمن أسئلة يوجهها الطبيب عن حدة الصداع وتكراره ونمطه والتغيرات التي تطرأ عليه مع الوقت . وقد يسأل الطبيب أيضاً عن الأشياء التي تخفف الصداع أو تزيده سوءاً . الأجابة على هذه الأسئلة تساعد الطبيب على التشخيص ، لا سيما إذا كان الصداع نصفيًا ، إذ أن المعروف أن الصداع النصفي يبدأ بسبب التوتر وقلّة النوم وبعض الأطعمة وبعض المشروبات .

ومن المهم أيضاً فحص أعضاء الطفل الأخرى . فقد تكون بعض الاضطرابات العصبية وغير العصبية هي سبب الصداع . ففحص الطبيب مؤخره عياناً الطفل (الفحص القعري)، فهو يتيح للطبيب معرفة ما إذا كان الضغط مرتفعاً داخل دماغ الطفل مما قد يشير إلى وجود مشكلة أشد لليستمن) وبروبرانولول (دواء لتنظيم ضربات القلب) .

خطورة وأن أكثر أنواع الصداع التي يكشف عنها تشخيص الطبيب هي الصداع النصفي والصداع الناشئ عن التوتر .

الصداع النصفي

فإذا دل التشخيص على إصابة الطفل بالصداع النصفي ، يقوم الطبيب بتحديد الأشياء التي تشبه الصداع ويشرح للطفل كيف يستطع تفاديها . غالباً ما تكون بعض الأطعمة مسببة لهذا الصداع ، مثل الشوكولا ، والمكسرات ، والأجبان ، وقلوتومات الصوديوم الأحادي ، والكافيين . قد يصف لكم الطبيب في بعض الأحيان دواء يحسّو على مسكن موهدي خفيف ، بقلص خفيف للأوعية . إذا كان الطفل يعاني من صداع نصفي مزمن ، قد يصف له الطبيب دواء يؤخذ يومياً كإجراء وقائي . عند ما يتخذ الطبيب قراراً بشأن ما إذا كان سيطلب الطفل دواء وقائي ، يأخذ بعين الاعتبار تكرار حدوث الصداع ، ووزان بين الفائدة المحتملة من الدواء وبين تأثيراته الجانبية التي قد تحدث . هناك نوعان من الأدوية يصفها الأطباء عادة ، هما سايبروهيتادين (مضاد لليستمن) وبروبرانولول (دواء لتنظيم



ضربات القلب) . الصداع التوتري

إن مرضى الصداع التوتري غالباً يصفون الألم الانقباضي بأنه ضغط متواصل حول الرأس . ويعتبر هذا النوع من الصداع هو الأصعب من علاج أي نوع آخر . فالأشخاص الذين يصابون بالصداع التوتري لمدة طويلة نوعاً ما يعطون أدوية مثل أستامينيوفين ، وأسيستامينيوفين مع كودين ، أو إيبوبروفين وربما يتناولون مزيجا من الأدوية . ويجب أن لا ننسى أن مسكنات الألم التي تؤخذ بجرعات كبيرة ، أو تؤخذ لمدة طويلة ، قد تسبب في نفسها الصداع أو تزيد حدة نسيباته . ولهذا الأسباب يجب أن يبحث الوالدان مع الطبيب الأدوية التي يأخذها طفلكم ، فيقوم الطبيب بوضع خطة لإزالة الألم قد تتضمن طرقاً غير دوائية مثل الاسترخاء وأساليب تخفيف التوتر ، وإتباع هذه الإرشادات يضغط على بداية طريقة موفقة للتغلب على الصداع المزلم الذي قد يصيب طفلك .

الإسهال؟!!

السوائل التي يفضل استعمالها الماء، الشورية، شاي خفيف بالسكّر، (خليط من أربع ملاعق سكر مع ٢ ملعقة ملح تذاب في ٤ أكواب ماء) . لا تستعمل المشروبات الساخنة أو الباردة جداً . لا تشرب عصير التفاح (يمكن أن يزيد الأمور سوءاً خاصة في الأطفال) . قلل من الأكل الصلب في أول أيام حتى تتحسن الحالة .

عندما يبدأ الإسهال في التحسن يفضل أكل الأتي: - الموز، الأرز، خبز التوست، يفضل أن تبدأ بهذه المأكولات قبل تجربة أشياء أخرى . كل كميات قليلة من البطاطس المطبوخة، ابتعد عن اللحوم، الفول، ومنتجات الألبان . لا تأكل الأشياء الغنية بالألياف . لا تأكل الفواكه الطازجة . لا تأكل المقلبات ، أو الحلويات . لا تشرب القهوة (تكون عنيفة على المعدة)

لا تبدأ باستعمال الأدوية التي توقف الإسهال قبل ١٢ ساعة من بداية الحالة حتى يستطع الجسم التخلص من الأشياء الضارة الموجودة في المعدة و التي سببت الإسهال من البداية .

في حالة الرغبة في استعمال المسكنات في الأطفال لا تستعمل الأسبرين، ولكن ينصح بإعطاء الباراسيتامول .

لمدة ٣ ساعات في الرضع أو ٦ ساعات في الأطفال الأكبر سنّاً، الشعور بالتعب و الإجهاد، بكاء بدون دموع . في الكبار: لون أسود في البراز، الشعور بالعطش الشديد و عدم التبول بصورة طبيعية، دم في البراز، ألم شديد في المعدة، جفاف شديد في الحلق، جفاف الجلد .

إذا ما استمر الإسهال لمدة أكثر من ٤٨ ساعة مع ارتفاع درجة الحرارة - إذا كنت تستعمل بعض الأدوية التي قد تكون السبب في الإسهال - إذا زادت عدد مرات الإسهال عن ٨ مرات يومياً - في حالة عدم وجود أي من العوامل السابقة يمكن العناية بالحالة في المنزل عن طريق عمل الأتي - انتبه إلى أعراض الجفاف التي تحتاج إلى التدخل الطبي - أكثر من شرب السوائل .

الكبار: بمقدار ٢ كوب كل ساعة

الأطفال أكبر من سنتين: حتى ٢ لتر يومياً، استشر الطبيب إذا كان الطفل يشكو من تقلصات عضلية أو يبدو عليه الضعف والإعياء

الأطفال أقل من سنتين: ينصح باستعمال مطول معالجة الجفاف عن طريق الفم، كما ينصح باستمرار الرضاعة الطبيعية .

التدخين السلبي

فناين يأتري يذهب المخان المتصاعد من سيجارة المدخن؟! والذي يطلق عليه الاسم العلمي دخان السجارة (الدخان الرئيسي) . وأكدت دراسة حديثة بأن هناك تزايداً كبيراً في إصابات الجهاز التنفسي عند الأطفال ما قبل سن المدرسة عند التعرض للدخان السلبي في المنازل، كما اثبتت أن هناك علاقة بين موت الطفل المفاجئ حديث الولادة إذا كان الآباء من

فناين يأتري يذهب المخان المتصاعد من سيجارة المدخن؟! والذي يطلق عليه الاسم العلمي دخان السجارة (الدخان الرئيسي) . وأكدت دراسة حديثة بأن هناك تزايداً كبيراً في إصابات الجهاز التنفسي عند الأطفال ما قبل سن المدرسة عند التعرض للدخان السلبي في المنازل، كما اثبتت أن هناك علاقة بين موت الطفل المفاجئ حديث الولادة إذا كان الآباء من

ما هو الدخان السلبي؟ وعلى وجه أدق دخان البيئة الناتج عن السجائر هو مزيج من الدخان



ويجب أن لا ننسى أن مسكنات الألم التي تؤخذ بجرعات كبيرة ، أو تؤخذ لمدة طويلة ، قد تسبب في نفسها الصداع أو تزيد حدة نسيباته . ولهذا الأسباب يجب أن يبحث الوالدان مع الطبيب الأدوية التي يأخذها طفلكم ، فيقوم الطبيب بوضع خطة لإزالة الألم قد تتضمن طرقاً غير دوائية مثل الاسترخاء وأساليب تخفيف التوتر ، وإتباع هذه الإرشادات يضغط على بداية طريقة موفقة للتغلب على الصداع المزلم الذي قد يصيب طفلك .



أنت تسأل .. ونحن نجيب

كيف اتغلب على مشكلة النوم الكثير؟ فانا لا أعرف هل هي طبيعة المنطقة الحارة التي أعيش بها تعود الإنسان على النوم الكثير؟

لم تذكر عدد ساعات نومك، وطبعاً في المناطق الحارة يشعر الإنسان بالحاجة إلى النوم أكثر من المناطق الباردة .

وإذا كان نومك أكثر من المعدل بالنسبة للناس المحيطين بك، فعند ذلك يجب معرفة السبب، فعلا الناس الذين يميلون لأن يناموا أكثر من الضعاف، والإنسان المرهق - سواء جسمياً أو ذهنياً - يميل لأن ينام بسرعة ولفترة أطول . فإذا لم يكن الأمر كذلك فعليك بمراجعة الطبيب لإجراء تحاليل للغة الرقية وفقر الدم .

وما هي الإطعمة المفيدة في حالات فقر الدم؟

- ينصح بزيادة تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد، وأفضل مصادر الحديد هي الكبد، واللحوم ومنتجاتها، والأسماك، والدواجن، ويوجد الحديد أيضاً في البقوليات، والحبوب، والخبز، والفاكهة، والفاكهة المحففة، ولكن الجسم لا يمتص الحديد من المصادر النباتية بكفاءة عالية كما هو الحال بالنسبة للحديد من المصادر الحيوانية .

أنا امرأة حامل في الشهر الثاني، وقد تم الحمل عن طريق الزراعة ، و شاهدت دماً، ولهذا تروني متخوفة من الإنسقاط، فما رأيكم؟

وليس كل دم ينزل في الحمل يعني أن الإنسقاط سيحصل، وأيضاً عدم نزول أي دم لا يضمن بالضرورة استمرار الحمل، فإذا كان وضع الجنين طبيعياً وبنضه موجود فلا داعي للقلق، ولكن يجب الراحة التامة، والاستمرار في أخذ الأدوية الممنّبة، والتي لا بد أن تأخذها كون الحمل عن طريق الأنابيب، وكذلك الامتناع عن الجماع .

عندي إمساك مستمر، ومغص من كل أي شيء، وانتفاخ، وجربت كل أنواع الملينات، سواء الطبيعية أو الأدوية المصنعة، ولم أحد حلاً، علماً بأنني قمت بإجراء عملية البواسير بسبب الإمساك؟

أهم العوامل المسببة للإمساك هي: - نقص في استهلاك السوائل . - نظام غذائي غير سليم . - عدم انتظام عادات الأكل . - التقدم في السن . - قلّة النشاط الجسدي . - المرض . - من شأن عدة أدوية أن تسبب إمساكاً لدى المريض .

وبالرغم من أن بعض حالات الإمساك تسبب إزعاجاً شديداً، إلا أن الحالة بحد ذاتها غير خطيرة، ولكن إن استمر الإمساك فإنه قد يؤدي إلى مضاعفات أخرى كالواسير .

تقلص مخاطر الإصابة بالإمساك هي: - حاول تناول وجباتك في مواعيد منتظمة، واحصل على كثير من الأطعمة المحتوية على نسب عالية من الألياف، بما في ذلك الفاكهة الطازجة والخضار والحبوب والخبز . - اشرب من ٨ - ١٠ أكواب من الماء أو غيره من السوائل يومياً . - ضاعف نشاطك الجسدي . - لا تتجاهل حاجتك إلى التغوط، حتى ولو اضطرت أن تجلس في الحمام لفترة طويلة، وفي أوقات معينة، وأن تضغط على نفسك حتى تعود الأمعاء على الخروج يومياً . - لا تعتمد على المسهلات .

حقائق عن القرنبيط

قومي بطبخه بسرعة عن طريق الغلي أو البخار، بينما تقلل زيادة الطبخ فوائد القرنبيط بشكل ملحوظ .

المغذيات:

أغلب المنافع المغذية الموجودة في الملفوف، والقرنبيط توجد في القرنبيط أيضاً، بالإضافة إلى ٩٩ غرام (حوالي ٢,٥ أونس) تحتوي وجبة القرنبيط على ٢٥ سعر حراري، و ٥ غرامات كربوهيدرات، و ١٠ غرامات الألياف، والبروتين الغذائي، و ١٠٪ من الكمية الموصى بها من فيتامين ج و ١٪ من الكالسيوم، والحديد، والقرنبيط مصدر جيد للبيوتاسيوم أيضاً، ويمك البروكلي تقريبا ذات الملمسة الغذائية مثل قريبا القرنبيط الأبيض .

الفوائد الصحية للقرنفة

تحتوي القرنفه على مواد مضادة للالتهاب يمكن نقل من ألم المفاصل والعضلات، خصوصاً ألم التهاب المفاصل، ويعلم المصابون بالسكري أن أخذ جرعة يومية من هذا التابل يمكن أن يساعد على تنظيم السكر في الدم، وتفيد القرنفه أيضاً في صحة القلب عن طريق تحسين الدورة الدموية . كما يمكن أن يحسن الصحة الهضمية ويخفف من اضطرابات المعدة الشائعة . كما تلجأ العديد من النساء إلى تناول جرعة يومية من القرنفه للتخفيف من اضطرابات وأوجاع الدورة الشهرية . وينصح بتناول القرنفه أيضاً للتخفيف من الاحتقان الأنفي أو الجيوب . تساعد القرنفه على قتل ومنع نمو البكتيريا الضارة، التي تقيد في الواقية من إصابات المنطقة البولية، وتسوس الأسنان، وأمراض اللثة، والمشاكل الجرثومية الأخرى .

طرفة العين .. تقيك من مخاطر الكمبيوتر!!

استخدام الكمبيوتر لفترات طويلة لا بد من أن نسعى لجعل طرفة العين أمراً منتظماً لا يقل عدد مراته عندما ننخدق في شاشة الكمبيوتر وإضافة إلى استخدام أتي الأشعة المنبعثة لشاشات الكمبيوتر والنظارات الخاصة بمتسخدمي الكمبيوتر .

تعتبر طرفة العين الطبيعية أحد أهم وسائل الحماية من الإجهاد الذي يصيب العينين والوجه والرقبة والكتفين . ولكن للأسف عندما ننظر أي منا إلى شاشة الكمبيوتر نقل المرات التي نطرف فيها عينه، وهو ما يؤدي إلى جفاف العين والشعور بالصداع ومتابع أخرى . ولكي نتجنب حدوث مثل هذه المتاعب خلال

تحذير .. سوء الاستخدام للأدوية يحولها إلى سم !!



الأعراض الشائعة للإدمان على الأدوية: - صعوبة التنفس والإحساس بالاختناق . - الدوخة والغثيان . - زيادة في ضربات القلب . - الرجفة والرعدة . - التعرق . - تورم في البطن . - الإحساس بأنك على غير طبيعتك أو بانك في مكان غريب ومختلف . - الإحساس بالتمثيل خاصة في الأطراف . - تفاوت في سخونة وبرودة أجزاء الجسم . - ألم في منطقة الصدر . - إحساس عام بالضيق .

إرشادات لاستخدام مثل هذه الأدوية: - اقترني الإرشادات المرفقة مع الدواء وتأكد من أنها لا تعارض مع أي أدوية أخرى، ولا تسبب تأثيرات جانبية ضارة . - اسألني الصيدلي أو الطبيب عن الدواء، ومضاره إذا وجدت، وتأثيره على وضعك الصحي . - توقف عن استعمال الدواء بعد انتهاء الوصفة، ولا تجدي الوصفة من تلقاء نفسك . - ابقى الدواء مخزوناً حسب ما توصي به شركة الدواء، مثلاً في التلاجة، أو في درجة حرارة الغرفة . - ضعي الدواء في خزانة مرتفعة بعيداً عن متناول يد الأطفال، ولا تعطي الأطفال أدوية غير موصوفة لهم . - التزمي بجرعات الدواء المذكورة، أو حسب نصيحة الطبيب ولا تزيدي الجرعة، فلن تشفي بسرعة .

حيث إن بعض الأدوية، مثل الجيوب المنومة، يمكن أن تسبب الإدمان إذا تم استخدامها بطريقة سيئة . وهناك ثلاثة أنواع من الأدوية يتم إتهامها كثيراً . وهي أوبيويدس، ويوصف في أغلب الأحيان لتخفيف الألم، وحمض البريتويوت الذي يساعد على تخفيف الكآبة؛ بالإضافة إلى الأدوية المحفزة التي تستعمل لعلاج اضطرابات النوم أو السمّة .

تأكد من أن الطبيب يعرف كل أنواع الأدوية التي تتناولينها . تناولي الأدوية التي يصفها لك الطبيب، ولا تأخذي أدوية من أشخاص آخرين .