

إرشادات لرعاية طفلك بعد تناول جرعات زائدة من الفيتامينات

ستقدم لك هذه النشرة معلومات حول أعراض الجرعات الزائدة من الفيتامينات، وطرق تشخيصها، وخيارات العلاج المتاحة، إضافةً إلى إرشادات للرعاية المنزلية.



ما هي الجرعات الزائدة من الفيتامينات؟

- تتوافر الفيتامينات بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة، كما تُطرح في الأسواق على هيئة مكملات غذائية بأشكال متعددة، مثل الشراب، والأقراص، والهلام، والسوائل القابلة للحقن.
- تحتوي هذه المكملات عادةً على مزيج من الفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين ب وفيتامين ج وفيتامين د وفيتامين هـ وحمض الفوليك، وأحياناً معادن مثل الحديد والفلورايد.
- وعلى الرغم من أهمية الفيتامينات في دعم النمو والصحة العامة، إلا أن الإفراط في تناولها، سواء عن غير قصد أو بسبب جرعات غير مدروسة، قد يؤدي إلى تراكمها في الجسم والتسبب في مضاعفات صحية خطيرة.

ما هي أعراض تناول جرعة زائدة من الفيتامينات؟

- بشكل عام، لا تؤدي الجرعة الزائدة لمرة واحدة إلى آثار خطيرة، إلا في حال تناول كميات كبيرة قد تشكل خطراً على الصحة.
- تعتمد أعراض جرعة الفيتامينات الزائدة على حالة الطفل ونوع الفيتامينات المعنية:

- **الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين هـ):**
يمكن أن تؤدي جرعة زائدة من فيتامين د إلى زيادة مستويات الكالسيوم في الدم وإلحاق الضرر بالكلية.
- يمكن أن تؤدي جرعة زائدة من فيتامين هـ إلى النزيف، وخاصةً في الحالات الشديدة أو إذا كان طفلك يعاني من نقص فيتامين ك أو يتناول أدوية مضادة للتخثر مثل دواء الوارفارين.

- **الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب، وفيتامين ج):**
قد تؤدي الجرعة الزائدة إلى ظهور أعراض مثل الغثيان والقيء والإسهال.
- قد تتسبب الجرعات الزائدة من فيتامين ج في تغير لون البول (إلى اللون البرتقالي)، وفي بعض الحالات حدوث مشكلات في الكلية.

ماذا يجب أن أفعل إذا تناول طفلي جرعة زائدة من الفيتامين؟

- اتصل بمركز قطر للسموم على الرقم 40031111 للخضوع لتقييم كامل.
- احتفظ بعبوة الفيتامينات أو التقط صورة واضحة للملصق لتشاركها مع مركز قطر للسموم.
- كن مستعدًا لتقديم معلومات حول نوع وكمية الفيتامينات التي تم تناولها، ووقت الابتلاع، وأي أعراض قد يعاني منها طفلك.
- بعد التقييم، سيحدد مركز قطر للسموم ما إذا كانت الجرعة الزائدة تشكل خطرًا على الصحة أم لا، وسيقدم لك الإرشادات اللازمة وفقًا للحالة.
- سيقوم مركز قطر للسموم بإبلاغك إذا كان بإمكانك ملاحظة طفلك في المنزل بأمان أو إذا كنت بحاجة إلى نقله إلى قسم الطوارئ.

ما الإجراءات المتبعة لعلاج الجرعات الزائدة من الفيتامينات؟

- يعتمد العلاج على شدة الجرعة الزائدة:
جرعة زائدة غير سامة (خفيفة):
- في حالات الجرعة الزائدة البسيطة، قد لا تظهر على طفلك أي أعراض أو قد تظهر عليه أعراض خفيفة فقط. ويمكن في العادة التعامل مع هذه الحالات في المنزل.
- في بعض الحالات، قد يوصي مركز قطر للسموم بإعطاء طفلك الماء لتخفيف تركيز الفيتامينات.

- **جرعة زائدة محتملة السُميّة (ضارة/ شديدة):**
- يحدث هذا في العادة مع مكملات الفيتامينات التي تحتوي على الحديد أو الفيتامينات التي تذوب في الدهون، أو في حالة تناول كمية كبيرة، مما قد يؤدي إلى آثار خطيرة.
- إذا نصحك مركز قطر للسموم بزيارة قسم الطوارئ، فقد يقوم الأطباء بإجراء فحوصات الدم وتقديم العلاج. وقد يوصي أيضًا بالتوقف مؤقتًا عن تناول مكملات الفيتامينات.

كيف يمكنني العناية بطفلي في المنزل؟

- راقب وجود أعراض مثل الغثيان أو القيء أو آلام البطن أو تغير لون البول.
- اتصل بمركز قطر للسموم إذا ساءت أعراض طفلك أو إذا كانت لديك مخاوف بشأن ذلك.

نصائح السلامة المنزلية للوقاية من تناول جرعة زائدة من الفيتامينات:

- اقرأ دائمًا واتبع تعليمات الجرعات الموجودة على ملصقات المكملات بعناية والتزم بنصائح طبيبك والصيدلاني.
- راجع الجرعات عند تغيير العلامة التجارية للمكملات الغذائية أو تغيير تركيزها.
- احتفظ بسجل للجرعات والأوقات للمساعدة في تجنب أخطاء الجرعات، خاصةً إذا كان هناك أكثر من مقدم رعاية.
- قم بتخزين الأدوية وجميع المكملات الغذائية بعيدًا عن متناول الأطفال، واحفظها في خزانة مرتفعة.

متى يجب عليّ الذهاب إلى قسم الطوارئ؟

- إذا تناول طفلك جرعة قد تكون سامة وبدأت أعراضه بالتفاقم أو لم تتحسن، فاتبع الإجراءات التالية:
1. استشر أولًا مركز قطر للسموم.
 2. توجه على الفور إلى قسم الطوارئ.

سدرة للطب يهتم بصحتكم. لا ينبغي استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة كبديل عن الرعاية الطبية ونصيحة الطبيب. إذا كانت لديك استفسارات حول هذه المعلومات يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحي—الخاص بك. يمكنكم زيارتنا على الموقع الإلكتروني WWW.SIDRA.ORG