

نصائح لرعاية الأطفال المصابين بالسعال

يُقدّم هذا الدليل معلومات شاملة حول السعال، وأسبابه الشائعة، بالإضافة إلى نصائح وإرشادات عملية تُعينكم على رعاية الأطفال المصابين به في المنزل.



ما هو السعال؟

- يُعد السعال استجابة طبيعية يصدرها الجسم عند تعرض مجرى التنفس لعوامل تُسبب التحسس أو التهيج.
- عند السعال، تقوم عضلات الصدر والبطن بدفع الهواء بقوة إلى خارج الرئة للتخلص من العامل المُسبب لهذا التحسس.
- تعد عدوى المجرى التنفسي العلوي (مثل نزلات البرد) هي السبب الأكثر شيوعًا للسعال.
- تتعافى معظم حالات السعال تلقائيًا خلال فترة لا تتجاوز ثلاثة أسابيع من ظهور الأعراض، دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ما هي أسباب الإصابة بالسعال؟

- تتضمن الأسباب الأكثر شيوعًا للإصابة بالسعال ما يلي:
- العدوى الفيروسية بمختلف أنواعها التي تُسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا.
 - الربو والحساسية.
 - عدوى الرئة الناجمة عن الإصابة بالفيروسات أو البكتيريا.
 - الإصابة بالفيروس المسبب للخانوق الذي يُعرف بسعاله المميّز المشابه لنباح الكلاب، والذي يسبب تورم المجرى التنفسي.
 - الإصابة بالبكتيريا المسببة للسعال الديكي. من الجدير بالذكر أنه من الممكن الوقاية من الإصابة به عن طريق لقاح السعال الديكي.

نصائح للرعاية المنزلية:

إليك بعض النصائح التي يمكنك اتباعها لرعاية طفلك في المنزل إذا كان يعاني من السعال، بغض النظر عن أسباب الإصابة:

- **تجنب إعطاء الأدوية المضادة للسعال للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات**، حيث قد تؤثر سلباً بدلاً من تحقيق الفائدة.
- **أحرص على إعطاء الطفل مزيداً من السوائل**، حيث يساعد هذا في تخفيف آلام الحلق وترطيب الأغشية المخاطية في رئة الطفل.
- **دع الطفل يرتاح في السرير بوضعية الجلوس**، حيث سيساعده هذا على استعادة صحته، لأنه قد يكون غير مريح أن يستلقي طفلك في حالة وجود احتقان في الصدر.
- **ارفع رأس السرير بالأخص إذا كان المريض رضيعاً**. في حالة الأطفال الأكبر عمراً، يمكنك وضع مخدة أسفل فرشة الطفل لرفع رأسه عن مستوى جسمه. يمكن لهذا الإجراء أن يساعد طفلك على التنفس بشكل أفضل.
- **اعتمد على الرطوبة** في تخفيف الأعراض التي يعاني منها الطفل، ويمكنك فعل ذلك من خلال تحميمه بماء دافئ، أو الاعتماد على أجهزة الترطيب التي ترش الرذاذ البارد في الغرفة خلال ساعات النوم.
- **تجنب المواد المهيجة** مثل المواد الكيميائية، ودخان السجائر و الغبار، أو المواد المثيرة للحساسية.

الوصفات المنزلية لعلاج الأطفال دون سن السادسة:

- **الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 أشهر إلى سنة:**
 - الترطيب هو أفضل علاج منزلي للسعال، لذا يُنصح بمواصلة تقديم حليب الأم أو الحليب الصناعي للطفل.
 - في حال واجه الطفل صعوبة في الرضاعة نتيجة السعال أو مشكلات في التنفس أو الاحتقان، يُفضل إعطاؤه الحليب بكميات أقل وعلى فترات أكثر تكراراً، باستخدام المعلقة أو الحقنة.
 - تجنب إعطاء العسل للأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة، إذ قد يؤدي لإصابتهم بمرض خطير يسمى التسمم الوشيق الدموي المعوي.
- **الأطفال من عمر سنة إلى 6 سنوات:**
 - يمكن إعطاء الطفل كمية من العسل تتراوح بين 2.5 إلى 5 مل وفق الحاجة. يُفضل تقديم العسل إما بشكله الطبيعي أو مذاباً في ماء دافئ. يساعد في تهدئة التهاب الحلق، وتخفيف المخاط، والتقليل من حدة السعال.

متى يجب استشارة الطبيب أو التوجّه إلى قسم الطوارئ؟

يجب طلب الرعاية الطبية العاجلة في الحالات التالية:

- إذا كان عمر الطفل أقل من 3 أشهر، وكان يعاني من السعال.
- في حال ارتفاع درجة حرارة الطفل.
- إذا ظهرت على الطفل علامات تدل على صعوبة في التنفس أو ضيق التنفس.
- في حال ملاحظة انخفاض واضح في كمية الطعام التي يتناولها الطفل (أقل من 75% من الكمية المعتادة) أو عند تكرار القيء.
- إذا تعرض الرضيع أو الطفل الصغير لتوقف مؤقت في التنفس.
- في حال ظهور ازرقاق حول الفم لدى الرضع أو الأطفال الصغار.
- إذا كان الطفل يعاني من نوبات سعال شديدة يعقبها أحياناً شهيق حاد يُصدر صوتاً شبيهاً بالصّفير أثناء التنفس.
- إذا ظهر الطفل أقل حيوية ونشاطاً من المعتاد، بالإضافة إلى علامات واضحة للإرهاق.

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