



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

info@attrach.de

www.praxis-attrach.de

كيف تعني بطفلك إذا أصيب بالإنفلونزا

ما هي الإنفلونزا؟

- الإنفلونزا هي مرض فيروسي شديد وقد يكون خطيراً أحياناً. تنتقل العدوى بالفيروس بسهولة بين الأشخاص ، و الأطفال هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض.
- يجب أن يُفَرَّقَ مرض الإنفلونزا الحقيقي (echte Grippe) المسبب بفيروس الإنفلونزا Influenza-Virus عن نزلات الرشح و التهابات الطرق التنفسية العلوية المسببة بفيروسات أخرى (مثل Rhino-Virus) و التي تعرف عادة بـ (Erkältung) هي أكثر شيوعاً و انتشاراً من فيروس الإنفلونزا و تكون عادة أخف شدة و نادراً ما تؤدي الى مضاعفات مرضية شديدة أو لا تشكل خطورة على الطفل المصاب بها.
- الإنفلونزا هي مرض جهازِي تتركز أعراضه في الأنف و البلعوم (الحلق) ، وأحياناً قد يصيب الرئتين و يسبب التهابها.
- غالباً ما يعاني طفلك المصاب بالإنفلونزا من حمى (ارتفاع الحرارة) التي غالباً ما تتجاوز 38 درجة مئوية و قد ترتفع الى ما فوق 40 درجة أحياناً ، مع التهاب البلعوم (الحلق) و السعال و سيلان الأنف.
- الأعراض الأخرى التي قد تلاحظونها:
 - التعب العام و نقص النشاط و نقص الشهية مع قشعريرة و ألم في العضلات وصداع
 - أحياناً الإسهال و الإقياء
- إذا أعطي طفلك مسكناً خافضاً للحرارة عادة ما تنخفض الحمى لديه ، و يتحسن العديد من هذه الأعراض التي ذكرت أعلاه.

كيف تعالجين ارتفاع الحرارة لدى طفلك في المنزل؟

- لا تغطي طفلك بكثير من البطانيات أو الملابس الإضافية ، حتى لو كان يعاني من القشعريرة. قد يمنع هذا نزول الحرارة أو قد يزيداها. ألبسيه طبقة واحدة من الملابس الخفيفة و غطيه ببطانية واحدة خفيفة للنوم.
- يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة معتدلة ، و ليست شديدة الحرارة أو شديدة البرودة.
- يساعد دواء باراسيتامول (بينورون) و إيبوبروفين (نوروفين) على خفض الحمى لدى الأطفال. في بعض الأحيان قد يخبرك طبيب الأطفال باستخدام كلا النوعين من الأدوية.
- قيسي وزن طفلك ، ثم تحققي من الجرعات و التعليمات الموجودة في نشرة الدواء.
- أعطي دواء باراسيتامول كل 6 ساعات. أعطي إيبوبروفين كل 8 ساعات.
- لا تستخدمي الإيبوبروفين في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر.
- ليس من الضروري أن تزول الحمى تماماً و أن تنخفض الحرارة إلى 37 درجة مئوية ، و انخفاضها بشكل جزئي (إلى ما بين 38 و 38,5) يكون عادة كافياً ، فمعظم الأطفال يشعرون بتحسن عندما تنخفض درجة حرارتهم حتى بمقدار درجة مئوية واحدة فقط.
- قد يساعد الاستحمام بماء فاتر بتخفيض الحمى ، و يكون تأثيره أفضل إذا أعطي الطفل دواء خافضاً للحرارة قبل الحمام.
- لا تستخدمي الحمامات أو الكمادات الباردة أو الثلج أو التدليك بالكحول فهذه غالباً ما تسبب الرجفان و الارتعاش و تجعل شعور طفلك بأعراضه أسوأ.



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

info@attrach.de

www.praxis-attrach.de

ماذا يمكن أن تطعمي طفلك عندما يكون مريضاً و مصاباً بالحمى؟

- أولاً لا تجبري طفلك على الأكل.
- شجعي طفلك على شرب السوائل لمنع الجفاف.
- غالباً ما يكون شعور الأطفال المصابين بالإنفلونزا أفضل عند تناول الأطعمة الخفيفة.
- يفضل أن تكون الأطعمة طرية بدون توابل و قليلة الألياف.
- جرّبي ما يلي:
 - الخبز و المعكرونة و وجبات الحبوب الساخنة، مثل دقيق الشوفان و مستحضرات القمح .
 - عصائر الفاكهة المخففة بالماء (نصف ماء و نصف عصير)
 - لا تعطي طفلك الكثير من الفاكهة أو عصير التفاح .

متى يجب أن تحضري طفلك للعيادة أو لقسم الطوارئ؟

- إذا شعرت أن لديه خمول زائد و لا يرتكس لما حوله كعادته أو أن وعيه غير طبيعي
- عدم انخفاض الحرارة بالأدوية التي ذكرناها أعلاه.
- عدم تحسن وضعه العام و تفاعله مع محيطه و شهيته للطعام على الرغم من انخفاض درجة الحُمى لديه.
- عودة أعراض الحمى و الإنفلونزا بعد اختفائها.
- غياب الدموع عندما يبكي مما قد يشير إلى الجفاف.
- إذا حدث لديه صعوبة في التنفس.

العلاجات الأخرى للطفل المصاب بالإنفلونزا

- المضادات الحيوية (Antibiotika) لا تؤثر إطلاقاً على فيروس الإنفلونزا و بالتالي استخدامها لا يفيد في شفاء المرض أو تخفيف شدته.
- لكن إذا حدث لدى الطفل مضاعفات جرثومية بسبب الإنفلونزا – مثل التهاب الرئتين أو التهاب الأذن الوسطى – فإن المضادات الحيوية تفيد في علاج هذه المضاعفات الناجمة عن الجراثيم.
- العلاج المضاد للفيروسات (Oseltamivir (Tamiflu) مخصص طبياً فقط للحالات عالية الخطورة (للمصابين بأمراض نقص المناعة و الأمراض المزمنة).

متى يعطى لقاح (تطعيم) الإنفلونزا؟

- في ألمانيا لا يعطى لقاح الإنفلونزا لكافة الأطفال ، و ذلك بحسب توصيات لجنة اللقاحات الألمانية ، و إنما يعطى في بعض الحالات مثل:
 - أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (بما في ذلك الربو)
 - أمراض القلب أو الدورة الدموية
 - أمراض الكبد أو الكلى المزمنة
 - مرض السكري أو أمراض التمثيل الغذائي (الاستقلاب) الأخرى
 - الأمراض العصبية المزمنة مثل التصلب المتعدد



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

info@attrach.de

www.praxis-attrach.de

-
- اضطرابات الجهاز المناعي الخلقية أو المكتسبة أو فيروس نقص المناعة البشرية HIV.
 - في الحالات السابقة يعطى اللقاح للأطفال بعمر 6 أشهر فما فوق. و يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 9 سنوات إلى جرعتين من اللقاح بفاصل 4 أسابيع.