



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

info@attrach.de

www.praxis-attrach.de

الإسهال (أو التهاب المعدة و الأمعاء) عند الأطفال فوق عمر السنة

- الإسهال هو خروج براز رخو أو مائي القوام. بالنسبة لبعض الأطفال ، يكون الإسهال خفيفاً و تزول الأعراض في غضون أيام قليلة. لكنه قد يستمر لفترة أطول عند بعض الأطفال.
- الإسهال يمكن أن يجعل طفلك يفقد الكثير من السوائل مما يؤدي لإصابته بالجفاف و شعوره بالضعف.
- تعد التهابات المعدة و الأمعاء بالفيروسات سبباً شائعاً للإسهال ، خاصة في البلاد الباردة المناخ مثل أوروبا ، و يطلق عليها أحياناً توصيف (أنفلونزا المعدة و الأمعاء) .
- يمكن أن تسبب العلاجات الطبية ، مثل المضادات الحيوية ، الإسهال أيضاً.

تناول السوائل

- يمكن للطفل المصاب بالإسهال الشديد أو المتكرر أن يفقد الكثير من السوائل ويصاب بالجفاف . و تكون أولوية العلاج هنا تعويض السوائل المفقودة. في أكثر الحالات الخفيفة أو المعتدلة من التهابات المعدة و الأمعاء يكون شرب أنواع السوائل التي يتناولها الطفل عادةً كافياً، دون الحاجة لإعطاء سوائل خاصة.
- إن شرب كميات معتدلة من الماء أمر لا بأس به عادة ، لكن تناول الكثير من الماء وحده ، في أي عمر ، يمكن أن يكون ضاراً لأن الطفل المصاب بالإسهال يفقد الأملاح من جسمه إضافة للماء، و تناول الماء وحده بكثرة دون تناول الأملاح يمكن أن يؤدي لخلل التوازن بين الماء و الأملاح في الجسم.
- يتوفر في ألمانيا مستحضرات ، مثل Oralpädon و التي تساعد تعويض الماء و الأملاح المفقودة مع الإسهال و بالتالي الحفاظ على إماهة الطفل (وجود نسبة كافية من الماء في جسمه). يمكن شراء هذه المنتجات من السوبر ماركت أو الصيدلية.
- يمكنك إعطاء طفلك عصير الفاكهة المخفف بالماء ، خاصة إذا كان طفلك يتقيأ حيث يمكنك إدخال كميات كبيرة من السوائل ببطء و تدريجياً باستخدام هذه السوائل.

النظام الغذائي للأطفال المصابين بالإسهال

- في كثير من الحالات ، يمكنك الاستمرار في إطعام طفلك كالمعتاد. عادة ما يزول الإسهال خلال بضعة أيام ، دون أي علاج دوائي.
- ولكن في الفترة التي يعاني فيها الأطفال من الإسهال ، يجب عليهم:
- تناول وجبات صغيرة متعددة على مدار اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- تناول بعض الأطعمة المألوفة ، مثل المعجنات (البسكويت أو الكعك المملح) و الحساء (الشورية).
- قد تساعد التغييرات في النظام الغذائي (الحمية) على تحمل أعراض الإسهال بشكل أفضل ، حيث ينصح بتناول الأطعمة الخفيفة. قدمي لطفلك أطعمة مثل:

- ✓ لحم البقر أو لحم الخروف أو الدجاج أو السمك أو الديك الرومي: المطبوخة أو المشوية.
- ✓ الخضار المطبوخة ، مثل البطاطا و الجزر و الفاصوليا الخضراء و القرع و الكوسا
- ✓ المعكرونة أو الرز
- ✓ اللبن الرائب (الزبادي) بكميات معتدلة.
- ✓ البيض المسلوق
- ✓ الموز و الفواكه الطازجة الأخرى
- ✓ منتجات الخبز المصنوعة من الدقيق الأبيض المكرر
- ✓ الوجبات المحضرة من الحبوب مثل القمح و دقيق الشوفان و رقائق الذرة ، الفطائر المصنوعة من الدقيق الأبيض
- ✓ بشكل عام ، من الأفضل إزالة البذور و تقشير الأطعمة المذكورة إن وجدت.



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis
Kornmarkt 23, 45127 Essen
Tel: 0201-612 09 619
info@attrach.de
www.praxis-attrach.de

الأطعمة التي يجب أن يتجنب طفلك تناولها

- يجب على الأطفال تجنب أنواع معينة من الأطعمة عند الإصابة بالإسهال ، بما في ذلك الأطعمة المقلية والأطعمة الدهنية والأطعمة المصنعة أو السريعة Fast Food و النقانق.
- تجنب إعطاء الأطفال عصير التفاح وعصائر الفاكهة غير المخففة بالماء ، لأنها يمكن أن تزيد من شدة الإسهال.
- التقليل من تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى أو إيقافها إذا كانت تتسبب في تفاقم الإسهال أو تسبب الغازات و انتفاخ البطن.
- تجنب الفواكه والخضروات التي يمكن أن تسبب الغازات ، مثل البروكلي والفلفل والفاصوليا والبازلاء و الحمص.
- يفضل أن يتجنب طفلك أيضًا الكافئين والمشروبات الغازية.

إتصلي بنا أو راجعي العيادة الإسعافية إذا حدث لطفلك ما يلي

- نقص النشاط بشكل واضح (أقل بكثير من المعتاد)، عدم قدرته على الجلوس أو عدم اهتمامه بما يحيط به
- غثور العينين
- جفاف الفم
- غياب الدموع عند البكاء
- عدم التبول لمدة 6 ساعات
- وجود دم أو مخاط في البراز
- ارتفاع الحرارة التي لا تستجيب للعلاج
- ألم البطن