Christliches Kinderhospital Osnabrück

Version: 1.2 / Arabic Feb. 2020

معلومات للأبوين

نصائح طبيب الاطفال في حالة التهابات الجهاز التنفسي عند الاطفال *

* أكبر من 3 أشهر في العمر

اليونسيف „ العمارة „ العراق

المحتويات

لمن هذا الكتيب؟	2
الأعراض: كيف تحدث التهابات الجهاز التنفسي؟	3
الحمى	4
النوبات الحموية	7
السعال	8
السعال الناجم عن البرد أو الرشح	9
البلغم الاخضر / المخاط	10
التهاب الحلق أو البلعوم	11
وجع الأذن	12
الخناق أو الخانوق	13
عدم الاكل و الشرب (فقدان الشهية)	14
معلومات عامة حول المضادات الحيوية (الانتيبايوتك)	16
علامات المرض الخطير	17
أعراض يمكنك علاجها عند الطبيب	18
الخلاصة	19

لمن هذا الكتيب؟

هذا الكتيب مخصص للوالدين. وفي المقام الاول يتحدث هذا الكتيب عن التهابات الجهاز التنفسي التي تحدث في كثير من الأحيان للاطفال الرضع والأطفال الصغار (حتى سن المدرسة) ، حتى لو كان الأطفال يتمتعون بصحة جيدة.

اذا مرض طفل وشعر بالضيق ، فإن الوالدين يشعران بالقلق ، وهذا أمر مفهوم للغاية. لكن عند فهمك حالة أبنك الصحية و شدة مرضه. فأنك ستشعر بالسيطرة أكثر و تعرف حينهى ما يجب عليك فعله.

Dieser Ratgeber basiert auf einer britischen Broschüre erarbeitet von Dr. Nick Francis,

Cochrane Institute of Primary Care & Public Health, Cardiff University School of Medicine, U.K.

http://www.whenshouldiworry.com/

Übersetzung: Dr. Ali Haider (ABS-Beauftragter)

Kinderchirurgie, Christliches Kinderhospital Osnabrück

E-mail:a.haider@ckos.de

الأعراض

كيف تحدث التهابات الجهاز التنفسي؟

علامات المرض (الأعراض) مثل السعال وسيلان الأنف هي عادة علامات لمرض معدي في الجهاز التنفسي. يمكن أن يكون سبب العدوى مجموعة متنوعة من الميكروبات. في الالتهابات التنفسية عند الرضع والأطفال الصغار ، تكون الميكروبات غالباً هي الفيروسات ، ونادراً ما تكون بكتيريا. الفيروسات عادة ما تكون أصغر من البكتيريا بالحجم.
غالبًا ما تكون نقاط الدخول للميكروبات في الجسم هي الأغشية المخاطية في منطقة الفم أو العينين أو الأنف. يمكن للميكروبات الوصول إلى هناك من خلال أيدينا أو من خلال الهواء ، أو عبر قطرات السعال ، وغالبًا ما يكون ذلك عن طريق الطعام أو الماء.
ليس كل شخص لديه ميكروبات على الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي ، يشعر بالمرض وله أعراض. لذلك ، يمكن للناس أن يكونوا "مُعديين" من دون أعراض ظاهرية.
معظم أعراض الامراض الموضحة في هذا الكتيب سببها فيروسات. و التي عادة تنتقل من خلال الهواء عن طريق العطس والسعال و أيضًا عن طريق اليدين كما ذكرنا سابقاً.

الحمى

الحمى هي درجة حرارة الجسم فوق 38.5 درجة مئوية. من الأفضل القياس باستخدام مقياس حرارة رقمي في المؤخرة (عن طريق الشرج). البدائل هو أن تقيس في الفم أو في الأذن أو تحت الإبط. ومع ذلك ، هذه الأساليب ليست موثوقة جدا. يرجى كتابة وقت القياس ودرجة الحرارة.

الحمى هي رد فعل دفاعي طبيعي في الجسم يساعد في مكافحة العدوى. لن تؤذي الحمى طفلك إذا كان يشرب بما فيه الكفاية من السوائل وكانت الحالة العامة للطفل جيدة.

يمكن أن تكون الحمى مرتفعة (مثلاً أكثر من 40 درجة مئوية) وقد تكون هذه دلالة على وجود عدوى خطيرة ، ولكن ليس من الضروري أن تكون بالتأكيد كذلك.

كم تستغرق فترة الحمى عند الطفل؟

يمكن أن تستمر الحمى لمدة يوم أو أكثر.

ماذا يجب علي القيام به عند حدوث الحمى؟

يمكنك القيام بالتالي لجعل طفلك يشعر بالتحسن :

- الراحة في الفراش.
- إذا كان طفلك ساخناً: أخلع الملابس الخارجية ، ولا تغطيه أو غطيه بغطاء خفيف.
- إذا كانت الحمى لا تزال أقل من 39 درجة مئوية والطفل لا يمانع من تحميمهِ يمكنك تحميمهُ بماء درجة حرارته ملائمة له.
- إذا تحمل الطفل يمكنك تبريده بوضع قطعة قماش رطبة على جبينه.
- إذا كان طفلك يرتجف من البرد في حالة الحمى: غطه بغطاء ليتدفئ.
- إذا ارتفعت درجة الحرارة عن 39 درجة مئوية وكان الطفل ضعيفًا جدًا أو لا يهدأ ، فيمكنك خفض الحمى باستخدام الإيبوبروفين أو الباراسيتامول.

متى يجب أن أذهب إلى الطبيب؟

أخبر الطبيب أو اذهب إلى الطبيب إذا :

- كانت الحمى فوق 39 درجة مئوية لأكثر من 24 ساعة.
- أرتفعت الحمى الى 40 درجة مئوية أو أعلى في أي وقت.
- ظهور أعراض إضافية كما هو موضح في الصفحة 17 .
- بغض النظر عن مستوى الحمى يعاني طفلك من ضعف شديد أو يتصرف بطريقة غير أعتيادية من شدة المرض.
- أبلغ طبيب الطوارئ في حالة حدوث تصلب في الرقبة.

النوبات الحُمَوية

ما هي النوبات الحُمَوية؟

في بعض الأحيان يصاب الأطفال الصغار بنوبة تشنجية أو صرعية عندما ترتفع درجة الحرارة. الطفل يكون مشوش أو فاقد الوعي مؤقتًا أثناء التشنج. قد تحدث تشنجات العضلات أو تشنجات في الذراعين والساقين. يمكن أن تكون النوبة الحموية مخيفة للغاية بالنسبة للوالدين ، لكنها ليست شيئًا سيئًا في العادة.

لا يمكن منع التشنجات الحموية عن طريق إعطاء الإيبوبروفين أو الباراسيتامول.

إلى متى يمكن أن تستمر نوبة الحمى؟

عادة ما تنتهي النوبة الحموية في أقل من 5 دقائق.

ماذا يمكنك ان تفعل

- حافظ على الهدوء معظم نوبات الحمى لا تضر.
- اجعل الطفل بعيدًا عن متناول الأشياء التي يمكن أن تجرحهُ.
- ضعي الطفل على جانبه (وضع جانبي مستقر).

متى يجب أن تذهب إلى الطبيب؟

إذا لم يكن طفلك مصابًا بنوبة حموية ، فمن الأفضل أن تتصل بطبيب الطوارئ على الرقم 112.

ألسُعال

ما هو السعال؟

السعال هو رد فعل وقائي للجهاز التنفسي. السعال يخرج الميكروبات أو المواد الغريبة من الجسم. السعال يكون عادةً مرافق لنزلات البرد و سيلان الأنف. السعال ممكن أيضًا أن يحدث في حالة الإصابة بالأنفلونزا أو التهاب الشعب الهوائية (التهاب الشعب الهوائية) أو الالتهاب الرئوي أو الربو.

السعال الناجم عن البرد أو الرشح

السعال الناجم عن نزلات البرد عادة ما يزداد سوءًا في الليل لأن المخاط يمتد من الأنف إلى الحلق ومن ثم يسعل الطفل.
في الأطفال الصغار ، غالبًا ما يكون هناك "أصوات صرير أو خشخشة في الصدر" أو نوبة سعال (أحيانًا مع قيء لاحق).
أيضاً في الأطفال الصغار تحدث "طقطقة فقاقيع" والتنفس بصوت عالٍ في كثير من الأحيان إذا كان لديهم بعض المخاط في الجهاز التنفسي العلوي.

الى متى سوف يستمر؟

قد يستمر السعال من 10 الى 15 يوماً في بعض الاحيان.

هل تساعد المضادات الحيوية؟

لا يوجد دليل على أن المضادات الحيوية تساعد في نزلات البرد.

البلغم الأخضر / المخاط

يعتقد بعض الآباء والأطباء أن لون الإفرازات الأنفية (المخاط) تعطي مؤشرا على نوع (أو خطورة) العدوى.
تشير الأبحاث الحديثة إلى أن هذا ليس هو الحال. يمكن أن يكون سبب إفرازات الأنف الأخضر أنواع عديدة من العدوى ولا يحتاج إلى علاج بالمضادات الحيوية (الانتيبايوتك).

إلتهاب الحلق أو البلعوم

- لا يحتاج التهاب الحلق إلى أي علاج ليشفى. في أغلب الاحيان تتحسن أتهابات البلعوم لوحدها.
- إذا بدا أن طفلك ليس على ما يرام أو كان يعاني من التهاب في الحلق ودرجة الحرارة ، ولكن ليس لديه سعال ، لأكثر من 3 أيام ، يجب عليه أن يرى طبيب الاطفال.
- لا تحتاج إلى النظر في حلق طفلك. إذا كنت قلقًا بشأن اللوزتين الكبيرتين و كان طفلك يعاني من صعوبة في التنفس فيجب عليك استشارة طبيبك على وجه السرعة.

الى متى سوف يستمر؟

يستمر ألم الحلق عادةً 3 أيام.

هل تساعد المضادات الحيوية؟

بعد أسبوع واحد ، سيكون أكثر من ثلاثة أرباع المصابين بالتهاب الحلق أفضل سواء تناولوا المضادات الحيوية أم لا. معظم (13 من 14) الذين يتناولون المضادات الحيوية سيتحسنون بالسرعة نفسها كما لو أنهم لم يتناولوها.

ألم الاذن

- ليست هناك حاجة عادة لعلاج التهابات الأذن بالمضادات الحيوية. إن التحكم في الألم باستخدام الباراسيتامول و / أو الإيبوبروفين هو كل ما نحتاجه عادةً.
- إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في السمع ، أو إذا كانت الأذن تُخرج سوائل (خُراج) ، فعليهم رؤية طبيب الاطفال.

الى متى سوف يستمر؟

يستمر ألم الاذن من 3 الى 7 أيام.

هل تساعد المضادات الحيوية؟

بعد أسبوع واحد ، سيكون أكثر من ثلاثة أرباع الأطفال أفضل سواء تناولوا المضادات الحيوية أم لا. معظم الأطفال (14 من أصل 15) الذين يتناولون المضادات الحيوية يتحسنون بالسرعة نفسها كما لو لم يتناولوها. الأطفال دون سن الثانية المصابين بالتهابات الأذن في كلتا الأذنين ، والذين يعانون من عدوى الأذن التي تُخرج أفرازات ، هم بحاجة أكثر الى المضادات الحيوية من الأطفال الآخرين ويجب لذلك أن يذهبوا الى الطبيب.

الخانوق أو الخَنَّاقْ

يحدث الخَنَّاقْ عند الأطفال من 6 أشهر إلى 12 عامًا ، ولكن الأكثر شيوعًا عند الأطفال دون ال 3 سنوات. إنه ناجم عن فيروس في الحنجرة والمجرى الهوائي العلوي ويسبب سعال "نباح" (مثل نباح عجل البحر). وعادة ما يكون أسوأ في الليل.

ما الذي يمكنني القيام به حيال ذلك؟

في معظم ألاحيان يتحسن الخَنَّاقْ مع تدابير بسيطة مثلاً:
الراحة وأحتضان الطفل للحفاظ على هدوئه لان القلق يزيد من سوء الوضع. أعطاء الطفل رشفات من الماء للشرب لمنع الجفاف.جلوس الطفل قد يساعده في تخفيف حدة السعال. إذا لم يؤد ذلك إلى تحسن حالة طفلك أو إذا كان الطفل يواجه صعوبة في التنفس ، فعليك طلب المساعدة.

يجب على طفلك مراجعة الطبيب على وجه السرعة إذا:

- تنفس بشكل متسارع.
- التنفس المجهد بسحب العضلات حول الرقبة أو أسفل الأضلاع.
- الطفل أُنهِكَ من التنفس المجهد و السريع و أصبح رماديًا مزرقًا أو شاحبًا.
- لا يمكنه البلع أو الترويل.

هل تساعد المضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية لا تساعد مع الخناق.

عدم ألاكل و الشرب (فقدان الشهية)

- الأطفال غالباً يأكلون ويشربون أقل عندما يمرضون. شجعهم على شرب الكثير. سيبدأ معظمهم بالشرب و لا يصابون بالجفاف. ومع ذلك ، يجب عليك مراقبة علامات الجفاف ، مثل النعاس ، جفاف العين / الفم ، أو التبول بشكل أقل. هذا هو الحال خاصة بالنسبة للأطفال الصغار (أقل من 1 سنة) وأولئك الذين يتقيئون.
- معظم الأطفال يمكنهم الذهاب لبضعة أيام دون تناول الكثير. انظر الصفحة 17 للحصول على المشورة بشأن متى يجب عليك طلب مزيد من المساعدة.

ماذا بإمكاني أن أفعل؟

- جهاز المناعة للطفل قوي للغاية ، وسيعمل على إزالة معظم الإصابات الشائعة بمفرده.
- يمكنك مساعدة طفلك على مكافحة العدوى عن طريق التأكد من حصوله على قسط كبير من الراحة وتقديم طعام صحي (مثل الفاكهة).
- أعط طفلك الكثير للشرب. هذا سيساعد على منع الجفاف ، وتخفيف البلغم ، وتليين الحلق. حاول تجنب المشروبات السكرية جدا.
- أفضل علاج للألم والحمى هو الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.

- يعملان الباراسيتامول والإيبوبروفين بشكل مختلف. يمكن استخدامها معًا إذا كان مفعول الدواء الاول غير كافي.
- فقط تأكد من عدم إعطاء أكثر من الحد الأقصى الموصى به من الجرعة لأي منهما.
- غالباً ما يُوصى الآباء بعدم استخدامهما لأكثر من يومين دون زيارة الطبيب.لكن إذا لم يكن لطفلك أي من العلامات الموجودة في الصفحة 17 ، ولم تكن قلقًا جدًا بشأن الحالة الصحية للطفل، فيمكنك أعطاء هذان الدواءان لفترة أطول من هذا.
- احرص على ألا يدخن أحد بالقرب من طفلك.
- انظر أقسام الحمى والسعال للحصول على المشورة بشأن التعامل مع هذه الأعراض.

معلومات عامة حول المضادات الحيوية (الانتيبايوتك)

ما هي تأثيرات المضادات الحيوية السلبية؟

- أستخدام المضادات الحيوية يمكن أن يجعل البكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية. بمعنى آخر ، لن تعمل المضادات الحيوية ضد البكتيريا. من المرجح أن يكون لدى الشخص الذي أخذ مؤخراً مضادات حيوية بكتيريا مقاومة في الجسم و عند ذلك يصعب التخلص منها في حالة ما إن سببت عدى.
- معظم المضادات الحيوية لها آثار جانبية ، على سبيل المثال الإسهال والطفح الجلدي واضطراب في المعدة.
- تقتل المضادات الحيوية بكتيريانا الطبيعية التي تساعد على حمايتنا. هذا يمكن أن يؤدي إلى التهابات مثل القلاع.
- يمكن أن تسبب المضادات الحيوية أيضًا ردود فعل تحسسية. هذه غالبًا ما تكون مجرد طفح جلدي مزعج ، ولكنها قد تكون في بعض الحالات ردود فعل شديدة.

متى يجب علي ان ابحث عن مساعدة ؟

إذا كنت لا تزال قلقًا بشأن طفلك بعد قراءة هذه النشرة ، فيجب عليك الحصول على المشورة. قد تكون هذه نصيحة عبر الهاتف أو استشارة من طبيب. تتوفر المشورة عبر الهاتف أيضًا الخدمة الطبية الخافرة على الرقم 116117 و إذا شعرت أن الحالة طارئة ، فعليك الاتصال بالرقم 112 للحصول على سيارة إسعاف.

علامات المرض الخطير:

- طفلك يعاني من النعاس أو الاضطراب الشديد. (على الرغم من أن الأطفال الذين يعانون من درجة الحرارة غالباً ما يكونون أكثر نعاسًا وخمولاً و كسلاً ، إلا أنهم عادةً ما يتحسنون بعد العلاج بالباراسيتامول و / أو الإيبوبروفين. إذا لم يتحسنوا ، أو إذا كانوا يعانون من النعاس الشديد فعليًا ، فيجب عليهم مراجعة الطبيب بشكل عاجل).
- يعاني طفلك من مشاكل في التنفس - بما في ذلك التنفس السريع وقلة التنفس أوالتنفس المجهد. (يبدو أحيانًا كما لو أن الجلد بين الأضلاع وتحت الأضلاع يتم امتصاصه في كل مرة يتنفس فيها). يحتاج أي طفل يعاني من صعوبة كبيرة في التنفس إلى مراجعة الطبيب على وجه السرعة.
- برودة أو تلون اليدان أو القدمان مع جسم حار.
- طفلك لديه نوبة صرعية.
- لون بشرة غير عادي (شاحب ، أزرق أو غامق حول الشفاه).
- درجة حرارة تبلغ 39 درجة مئوية أو أكثر لدى طفل يتراوح عمره بين 3-6 أشهر (يجب معايدة الرضيع الذي يقل عمره عن 3 أشهر إذا كانت درجة حرارته 38 درجة مئوية أو أكثر).
- الرضيع الذي لا يرضع أو أي طفل يظهر عليه علامات الجفاف مثل جفاف الفم أوالعينان الغائرتان أوانعدام الدموع او ان الطفل يبدو عليه النحول بسبب الجفاف.

أعراض تستطيع معالجتها عند طبيب الاطفال:

- ألسعال لمدة أكثر من 3 أسابيع (أو إذا كان ضيق التنفس بسيط مع وجود مرض الربو في العائلة).
- ألحمى لمدة 24 ساعة أو أكثر دون وجود أي علامة أخرى للعدوى (السعال وسيلان الأنف والإذن وما إلى ذلك) أو أي حمى لمدة 5 أيام أو أكثر.
- فقدان الوزن عند الطفل خلال أسبوعين في عمر أقل من 5 سنوات ، أو خلال أربعة أسابيع لدى طفل أكبر سناً.

الخلاصة

- معظم الإمراض الشائعة لا تتحسن بشكل أسرع مع المضادات الحيوية.
- معظم الأطفال الذين يعانون من البرد أو السعال أو الم الحلق أو وجع الأذن ، والذين يرون طبيب الاطفال ، سيظلون مرضى بعد 4 أيام. هذا لا يعني أنهم بحاجة إلى العلاج أو يحتاجون إلى أن يذهبوا مرة أخرى الى الطبيب على الغالب.
- سيظل ثلث الأطفال الذين ذهبوا للطبيب مع السعال بعد أسبوعين. هذا لا يعني أنهم بحاجة إلى علاج.
- فقط الأطفال الذين يعانون من علامات مرض أكثر خطورة يحتاجون عادةً إلى طبيب. تشمل هذه العلامات:

- النعاس المفرط.
- صعوبة في التنفس أو التنفس السريع.
- برودة أو تغير لون اليدين و / أو القدمين مع جسم دافئ.
- آلم غير طبيعي في الذراعين و / أو الساقين.
- لون غير طبيعي شاحب أو أزرق للبشرة.

Referenzen:

1. Thompson MJ, Vodicka TA, Blair PS, Buckley DI, Heneghan C, Hay AD, TARGET Programme Team. Duration of symptoms of respiratory tract infections in children: systematic review. BMJ. 2013 Dec 11;347:f7027.
2. Smith SM, Fahey T, Smucny J, Becker Lorne A. Antibiotics for acute bronchitis. Cochrane Database of Systematic Reviews. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2004
3. Altiner A, Wilm S, Daubener W, Bormann C, Pentzek M, Abholz HH, et al. Sputum colour for diagnosis of a bacterial infection in patients with acute cough. Scand J Prim Health Care 2009;27(2):70-3.
4. Spinks A, Glasziou P, Del Mar C. Antibiotics for sore throat. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006(4):Art. No.: CD000023. DOI: 10.1002/14651858.CD000023.pub3.
5. Sanders S, Glasziou P, Del Mar C, Rovers M. Antibiotics for acute otits media in children. Cochrane Database of Systematic Reviews 2004(1):Art. No.: CD00a0219. DOI: 10.1002/14651858.CD000219.pub2.
6. Rovers MM, Glasziou P, Appelman CL, Burke P, McCormick DP, Damoiseaux RA, et al. Antibiotics for acute otitis media: a meta-analysis with individual patient data. Lancet 2006;368(9545):1429-35.

This booklet was developed by The Department of Primary Care and Public Health, Cardiff University, May 2006, and revised in October 2016. We would like to thank the parents, GPs, and paediatricians who helped us develop the booklet, and the Medical Research Foundation who funded this project.
This booklet is then translated into arabic Language with slight modification after granting Permission from Mrs Angela Watkins, Operations & Communications Manager / Swyddog Cyfathrebu Wales Centre for Primary and Emergency Care Research (PRIME Centre Wales) / Canolfan Cymru ar gyfer Ymchwil Gofal Sylfaenol a Gofal Brys (Canolfan PRIME) Division of Population Medicine, Cardiff University School of Medicine.