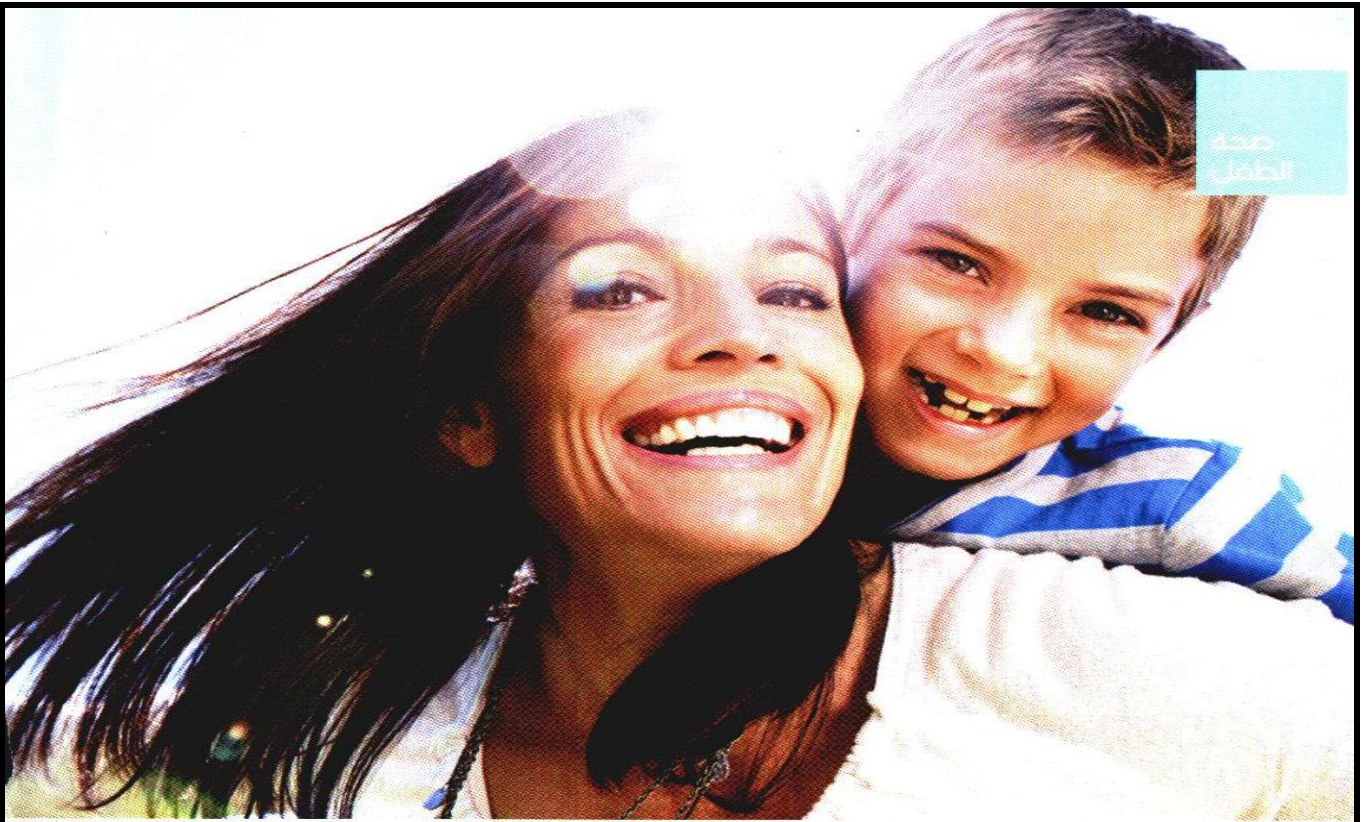


PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahrt El Khalig
DATE:	14-March-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Steps to Strengthen Your Child's Immune System
PAGE:	142-143
ARTICLE TYPE:	General Health news
REPORTER:	Amira Abdoh Raboh

PRESS CLIPPING SHEET



صحة
الطفل

خطوات تقوي جهاز مناع

إعداد: ميرا عبد ربه

في بعض الحالات، يمكن أن تقدمي الأدوية عشوائياً لطفلك وذلك للتخفيف من آلامه وأوجاعه. إلا أن تقديم الأدوية عشوائياً لطفلك قد يسبب إضعاف جهازه المناعي بشكل كبير جداً.

الأدوية المسكنة تمنع الجهاز المناعي من التفاعل جيداً مع المرض المصاب به طفلك، أما الأدوية المضادة للالتهاب التي يتم تقديمها للطفل من دون وصفة طبية يقضي على البكتيريا الجيدة بالجسم والتي تعمل كدرع وقائي للجسم.

لذا، من الضروري الانتباه إلى عدم تقديم الأدوية لطفلك من دون استشارة الطبيب، لأن ذلك قد يمنع جهازه المناعي من مكافحة الأمراض بشكل طبيعي ويضعفه.

علمية النظافة الشخصية

تعليم طفلك قواعد النظافة الشخصية يساعد على تعزيز جهازه المناعي بشكل رائع. أخبري طفلك بضرورة غسل يديه جيداً قبل وبعد تناول الطعام وبعد الذهاب إلى الحمام وبعد الانتهاء من اللعب. إعطاء طفلك حماماً يومياً وتنظيف أذنيه باستمرار

والليمون الحامض والبرتقال والفراولة والكيوي والتفاح والجريب فروت والجوافة. حاولي إدخال هذه الأطعمة إلى غذاء طفلك بشكل يومي وستلاحظين كيف ستتحسن مناعته.

قدمي لطفلك عنصر الزنك

الزنك من المعادن الضرورية والصحية لجسم طفلك، وهو يحتاج إلى تناول 5 ملليغرامات في اليوم إذا كان عمره أقل من 7 سنوات، ومن 10 إلى 16 ملليغراماً في حال كان عمر الطفل أكثر من 7 سنوات. هذا المعدن مهم جداً لوظائف الخلايا والأنسجة بالجسم، وهو يساعد على دعم جهاز المناعة ويحمي الجسم من عدد كبير من الأمراض.

مصادر الزنك من الأغذية تتمثل في اللحم الأحمر والدجاج، واللبن والأجبان والبقوليات على أنواعها، والقرنفل السوداني والأرز البني والبطاطا والخبز. وتجدر الإشارة إلى أن مصادر الزنك الحيوانية يتم امتصاصها بشكل أفضل داخل الجسم من المصادر النباتية.

لا تقدمي الأدوية عشوائياً له

النقص في عمل الجهاز المناعي عند طفلك هو ما يُمرضه أكثر للإصابة بالأمراض. لهذا، فإن تعزيز عمل الجهاز المناعي عنده يساعد على وقايته من الأمراض ويحول صحته إلى صحة حديدية، ويساعد على محاربة مختلف أنواع الأمراض التي يتعرض لها. فما الخطوات التي يمكنك تقديمها لطفلك لتساعديه على أن يتمتع بجهاز مناعة قوي ومحاربة الأمراض المعدية؟

ركزي لطفلك على الأطعمة الغنية بفيتامين «سي»

فيتامين «سي» هو من الفيتامينات المعروفة في تقوية جهاز المناعة في الجسم. الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على هذا النوع من الفيتامين يساعد على بناء جهاز مناعة قوي لدى الطفل يستمر معه مدى الحياة. هناك مجموعة من الأغذية تحتوي على كمية كبيرة من هذا الفيتامين والتي يجب تقديمها لطفلك. هذه الأطعمة تتمثل في الفليفلة الخضراء والفليفلة الحمراء

PRESS CLIPPING SHEET

أكثر من تقديم السؤال له

قد لا تهتمين بإعطاء طفلك الكمية اللازمة من المياه، ولكن المياه من أكثر وأهم أنواع السوائل لصحة طفلك.. فالمياه تساعد على إمداد طفلك بالكمية التي يحتاج إليها من السوائل، وتساعد على تخليص جسم طفلك من كل السموم المتراكمة فيه. وتساعد الجسم أيضاً على مكافحة الفيروسات والميكروبات، وذلك من خلال تقوية جهاز المناعة عند طفلك.

كما أن العصائر الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة، تساعد على جعل جهاز مناعة طفلك قوياً وقادراً على التخلص من عدد كبير من الأمراض.

واليك هنا وصفة صحيحة من عصير السموزي، الذي يحتوي على كمية عالية من المواد المغذية تساعد على تقوية جهاز مناعة طفلك:

- كوب من الحليب.
 - نصف كوب من السبانخ.
 - نصف حبة من الموز.
 - نصف كوب من التوت البري.
 - ملعقتان صغيرتان من بذور الكتان.
 - ملعقة صغيرة من الشوفان.
 - 3 ملاعق صغيرة من العسل.
- تُخلط هذه المكونات مع بعضها في الخلاط الكهربائي، ويتم تقديمها للطفل. هذا النوع من العصير يحتوي على كمية هائلة من المواد التي يحتاج إليها طفلك لمكافحة الأمراض.

لا تنسي اللقاحات اللازمة

اللقاحات من أهم الأمور التي يتم تقديمها للطفل، والتي تساعد على تعزيز جهازه المناعي.. فحصول الطفل على اللقاحات اللازمة، بحسب عمره وفي مواعيدها، يساعد على تقوية جهازه المناعي، ويحميه من عدد كبير جداً من الأمراض. وإضافة إلى اللقاحات الأساسية التي يجب تقديمها لطفلك في موعدها عند الطبيب، ننصحك بتقديم لقاح الإنفلونزا الموسمي، الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة عند طفلك وحمايته من نزلات البرد والإنفلونزا بشكل فعال جداً.

حافظي على ساعات نوم كافية له

الدراسات العلمية التي أجريت على البالغين تشير إلى أن قلة النوم قد تجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وذلك عبر تقليل عدد الخلايا الصحية في الجسم. والوضع نفسه ينطبق على صحة الطفل الذي لا يحصل على ساعات النوم التي يحتاج إليها.. فطفلك يحتاج إلى ما يقارب الـ 10 ساعات من النوم يومياً. لذا، حاولي تعويد طفلك على إيقاع نوم صحي، كالنوم في ساعة معينة والاستيقاظ في ساعة محددة أيضاً.

طفلك تحت عمر الأربع سنوات يحتاج أيضاً إلى قيلولة صغيرة عند الساعة 12 ظهراً، من أجل إمداد جسمه بالطاقة والنشاط. ■

تساعد على بناء جهاز مناعة حديدي عنده.

امنع التدخين السلبي عنه

التدخين غير المباشر، أو ما يُعرّف بالتدخين السلبي، قد يكون أخطر مما تعتقدين على صحة طفلك. فالتدخين يؤثر في رئتي طفلك وقلبه، ويحد من تطور طفلك الجسدي والدماعي، وأيضاً يزيد من تعرضه للأمراض المختلفة، كالتهاب الشعب الهوائية والتهابات الأذن والإصابة بالربو في المستقبل، ويقلل من عمل جهازه المناعي بشكل جيد.. فالسيجارة تحتوي على أكثر من 4000 مادة سامة، تنتشر في الغرفة التي يتم التدخين فيها، والثرجيبة أيضاً تسبب انتشار دخان ملوث في الجو، يمرض الطفل لمخاطر صحية حقيقية. لذا، فإن مهمتك، زهرتنا، هي منع التدخين في المنزل، وحصره فقط في الأماكن المفتوحة أو خارج المنزل، من أجل حماية صحة طفلك.

خففي من كمية السكر التي يحصل عليها

أكثر من دراسة واحدة أثبتت، أن السكر يقلل عمل الجهاز المناعي عند الطفل بشكل ملحوظ جداً. تخيلي، زهرتنا، أن 25 غراماً من السكر، أي نحو 5 ملاعق صغيرة من السكر، والتي يتم الحصول على كمية أكبر منها جرّاء تناول الطفل الجلي المغطى بالسكر، أو قطعة من الحلوى، أو لوحاً من الشوكولاتة، أو حتى شرب كوب من المشروبات الغازية، يُمكن أن تقلل من عمل الجهاز المناعي لمدة 5 ساعات متتالية. وخلال هذه الساعات الخمس يمكن أن تخترق الفيروسات والبكتيريا جسد طفلك الصغير، وأن تُصيبه بالأمراض المعدية التي تضر بالجسم. لذا، حاولي قدر المستطاع، زهرتنا، إبعاد طفلك عن تناول الأطعمة الغنية بالسكر، واسمعي له بتناولها مرة في الأسبوع.

أما إذا كان طفلك يرغب في تناول وجبة خفيفة خلال اليوم، فيمكنك تقديم الفواكه الطازجة له والتي تعمل على تقوية جهاز المناعة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التوت والفراولة والمango والكرز والمشمش والرمال والموز والتفاح من أكثر أنواع الفواكه التي تعمل على تقوية جهاز مناعة طفلك.

عرّضي طفلك للشمس باستمرار

لا يوجد أفضل من ضوء الشمس لإعطاء طفلك النشاط وتقوية جهازه المناعي. تمدّ الشمس طفلك بفيتامين "د"، وتساعد على تخليصه من السموم والفيروسات التي تتراكم على بشرته. لذا، احرصي على أن يتعرض طفلك لأشعة الشمس لمدة 30 دقيقة، من يوم إلى آخر، ما سيجعل جسمه قوياً ويخفّ من نسبة تعرضه للأمراض المعدية، خصوصاً الإنفلونزا.

واسمعي لطفلك باللعب ضمن أشعة الشمس، ثم لاحظي كيف أن جهازه المناعي سيتحسن، وكيف سيتمكن من مكافحة الأمراض.

نزلات البرد والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق وارتفاع درجة الحرارة، وغيرها من الأمراض يتعرض لها طفلك بشكل مستمر. غالباً ما تُصيب هذه المشاكل الصحية طفلك بسبب عدوى من أطفال آخرين، خصوصاً إذا كان طفلك يذهب إلى دور الحضانة أو إلى المدرسة.

ة طفلك

وتقليم أظفاره وتبديل ملابسه الداخلية يومياً تحميه من عدد كبير من الجراثيم والأمراض. كما يجب عليك، زهرتنا، تعليمه كيفية تنظيف أسنانه بطريقة صحيحة، وذلك لمنع تراكم الجراثيم في فمه. من جهة أخرى، تأتي مهمتك أنت بمحاولة إبقاء الأدوات التي يستخدمها طفلك معقمة للتخفيف من تعرضه للجراثيم، واحرصي على غسل يديك قبل تحضير الأطعمة له، في حال كنت تعانين الزكام، لمنع انتقال الفيروسات والبكتيريا له.

احرصي على أن يمارس الرياضة

تشير الدراسات العلمية إلى أن ممارسة الرياضة تزيد من عدد الخلايا التي تكافح الأمراض في الجسم. الرياضة تشغل جهاز مناعة الطفل. بالتالي، تساعد على مكافحة الأمراض المعدية التي تهدد صحته. إذن، شجعي طفلك على ممارسة الرياضة، من خلال مشاركته في بعض الأنشطة الرياضية في نهاية الأسبوع، أو من خلال إشراكه في صفوف رياضية مع أطفال من عمره، تدفعه إلى حبّ الرياضة وممارستها بحماسة.. فالرياضة، ولو لمدة ساعتين في الأسبوع،