

الصبا لـ طفل



مقابلة مع أخصائية
تنقيف طبي

إنجازات
المرأة السعودية
في المجال الصحي

السمنة
لدى الأطفال

الإسعافات الأولية



النطرون



٣.....	مقدمة.....
٤.....	صحة الطفل.....
٥.....	الرضاعة الطبيعية.....
٦.....	فوائد الرضاعة الطبيعية وطريقتها.....
٧.....	التطعيمات الروتينية للأطفال.....
٨.....	ماذا يحدث بعد التطعيم.....
٩.....	كيف تختارين ملابس أطفالك.....
١٠.....	كيف تختارين ملابس طفلك في فصل الصيف.....
١١.....	غذاء الرضيع.....
١٢.....	السمنة لدى الأطفال.....
١٣.....	أسباب وأخطار السمنة.....
١٤.....	الوقاية من سمنة الأطفال.....
١٥.....	نصائح للعناية بأسنان الأطفال.....
١٦.....	فرط الحركة لدى الأطفال.....
١٧.....	أسباب وعلاج فرط الحركة.....
١٩+١٨.....	الاسعافات الأولية.....
٢٠.....	التوحد.....
٢١.....	الربو.....
٢٢.....	وجبات خفيفة وصحية لطفلك.....
٢٤+٢٣.....	أمثلة لوجبات خفيفة وصحية لطفلك.....
٢٦+٢٥.....	مقابلة مع أخصائية تثقيف صحي.....
٢٧.....	إنجازات المرأة السعودية في المجال الصحي.....
٣١-٢٨.....	فقرات تسلية.....





تقديم خدمة المجلة من قسم صحة المجتمع، تخصصي: التثقيف الصحي و التنفيذية العلاجية

يهدف هذا العدد من مجلة التثقيف الصحي للتركيز على مرحلة الطفولة هي المرحلة الأولى من عمر الإنسان ونموه، وهي المرحلة العمرية الواقعة بين فترة الرضاعة والبلوغ، حيث أنهم يمثلون ٣١,٦٩٪ من نسبة سكان المملكة العربية السعودية وهم البنية الأساسية للمجتمع فالاهتمام بهم واجب لبناء وانماء المجتمع بطريقة سلية وصحيحة وفيها يبدأ الإنسان بالتطور، وصقل شخصيته للمستقبل وقد وردت بعض الآيات التي تتحدث عن أن الأطفال هم زينة الحياة الدنيا، وذلك كما قال الله تعالى: "المال والبنون زينة الحياة الدنيا" (الكهف ٤٦) فلذلك يجب علينا الاهتمام بكافة متطلباتهم والحرص على تلبية لتنشئتهم تنشئة صحيحة خالية من الأمراض والمشاكل، والمساهمة في بناء جيل صحي وواعي بإذن الله.

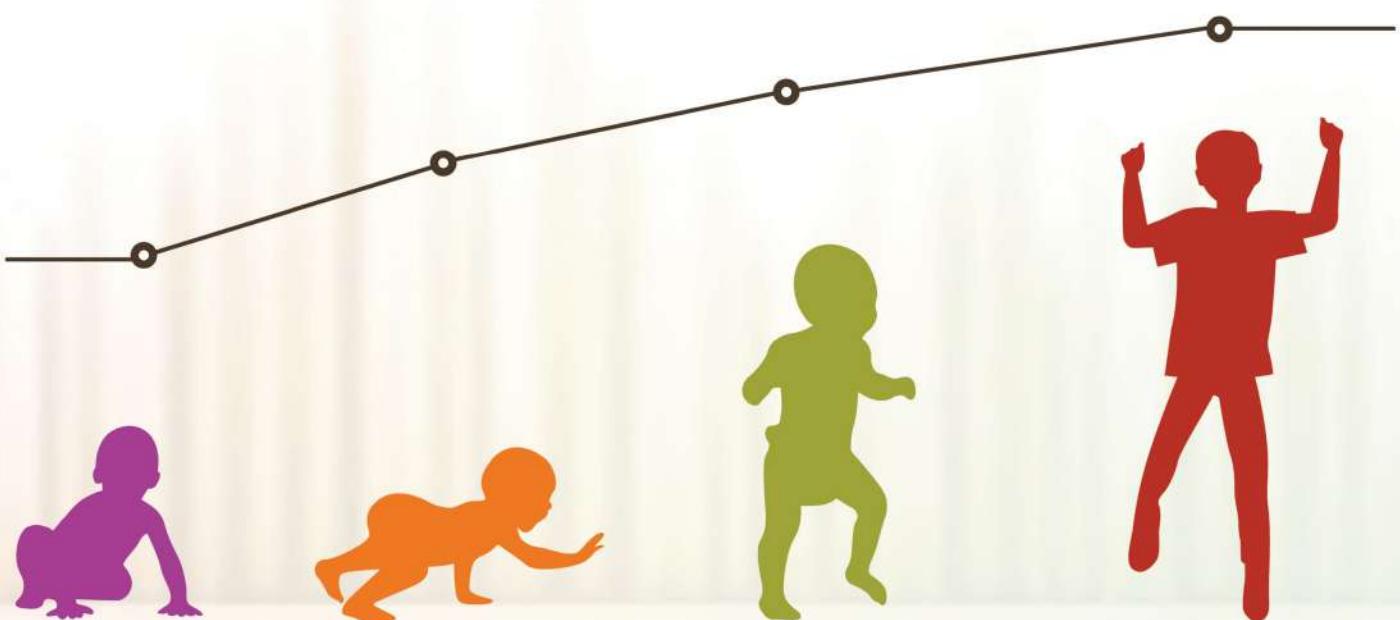
وفي هذا الصدد سنتطرق لعدة مواضيع منها: زيادة الوعي الصحي للعناية بالطفل من الولادة ومعرفة احتياجاتاته الصحية والنفسية، نظافة الاسنان، الغذاء الصحي للطفل السليم، طرق التعامل مع بعض الاضطرابات المرتبطة بالطفولة مثل "فرط الحركة" وغيرها الكثير...

صحة الطفل وأسلوبيتها ..

قامت منظمة الصحة العالمية عام ٢٠١٦ بتفسير تطور الطفولة المبكرة بحيث يشمل التطور البدني والاجتماعي والعاطفي والمعرفي والحركي ويكون حتى العُمر ٨ من عمر الطفل. الأطفال يمثلون المستقبل، وهم الشاغل الرئيسي للمجتمع، فهم يتعرضون لخطر سوء التغذية وأمراض العدوى، ويمكن الوقاية من الكثير منها أو معالجتها على النحو الفعال، كما هو الحال في المواليد الجدد.

قدرت منظمة إنقاذ الطفولة أن ما يقرب من ٥,٩ مليون طفل يموتون كل عام لأسباب يمكن الوقاية منها وعلاجها، بما في ذلك مليون طفل يموتون في يوم ولادتهم، ويسمّهم سوء التغذية أكثر من هذه الوفيات التي يمكن الوقاية منها.

إن التطور العاطفي والاجتماعي والجسدي للأطفال الصغار له تأثير مباشر على نموهم العام وحتى عند بلوغهم، لهذا السبب من المهم أن نعرف الحاجة إلى الاهتمام بصحة الأطفال الصغار لعزيز صحتهم مستقبلاً.



الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي أحدى أروع لحظات التواصل بين الأم والرضيع، وهي من أجمل ما وهب الله به حواء. فالوقت الذي تقضيه في رضاعة طفلها يشكل بينهم تلك الرابطه العجيبة ويشبع عواطف الأم وايضاً طفلها. تحرم الكثير من الأمهات نفسها هذه المتعة لأسباب واعتقادات باطلة، لذلك كتبنا لك هذه المقاله لتوضيح حقائق وجماليات الرضاعة الطبيعية ولننفي هذه الاعتقادات التي تفقدك أنتِ وطفلك أجمل اللحظات.

أولاً: ماهي الرضاعة الطبيعية؟

هو الغذاء المثالي للولدان والرضع؛ فهو يعطي الرضع جميع العناصر المغذية التي يحتاجونها من أجل نماء صحي. إن حليب الثدي في متناول الجميع وسهل المنال، مما يساعد على ضمان حصول الرضع على تغذية وافية. تشجع منظمة الصحة العالمية بفاعلية على الإرضاع من الثدي باعتباره أفضل مصدر لتغذية الرضع وصغار الأطفال حيث أنَّ الاقتصار على تلك الرضاعة طوال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل يشكل، على صعيد السكان، أنساب الطرق لتغذية الرضع. وبينما، بعد ذلك، إعطاء الرضع أغذية تكميلية والاستمرار في إرضاعهم طبيعياً حتى بلوغهم عامين من العمر أو أكثر من ذلك.

ثانياً: ما هي مدة الرضاعة الطبيعية؟

ذكر الله عز وجل في كتابه الكريم "وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أُولَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَ الرَّضَاعَةَ" (سورة البقرة آية ٢٣٣).

لذلك يفضل إتمام عامين من الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى الطعام الصلب بعد عمر الستة أشهر. ذكر كتاب نلسون وهو أحد المراجع المشهورة في طب الأطفال في طبعته عام ١٩٩٤م: أنَّ الأبحاث الحديثة أظهرت وجود علاقة ارتباطية قوية بين عدد ومدة الرضاعة من ثدي الأم وبين ظهور مرض السكري من النوع الأول في عدد من الدراسات على الأطفال في كل من النرويج والسويد والدنمارك. وعلل الباحثون ذلك بأنَّ لبن الأم يمد الطفل بحماية ضد عوامل بيئية تؤدي إلى تدمير خلايا بيتا البنكرياسية في الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي لذلك. وبذلك يحميهم من الإصابة بالسكري من النوع الأول.



ثالثاً: ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية؟

فوائد الرضاعة الطبيعية كثيرة، وهي تنقسم لفوائد للأم وأيضاً فوائد للطفل.
فوائد الأم:

١. حليب الأم الطبيعي له تركيبته الخاصة الملائمة لطفلك تحديداً.

٢. الرضاعة الطبيعية تحمي طفالك من الأمراض المعدية.

٣. تكون الرضاعة الطبيعية علاقة عاطفية وترابط عالي جداً بين الأم وطفلها.

٤. تحمي الرضاعة الطبيعية طفالك من الأمراض المزمنة في المستقبل.

فوائد الطفل:

١. تساعد الرضاعة الطبيعية للأم حديثة الولادة بتقلص حجم الرحم ليعود لحجمه الطبيعي.

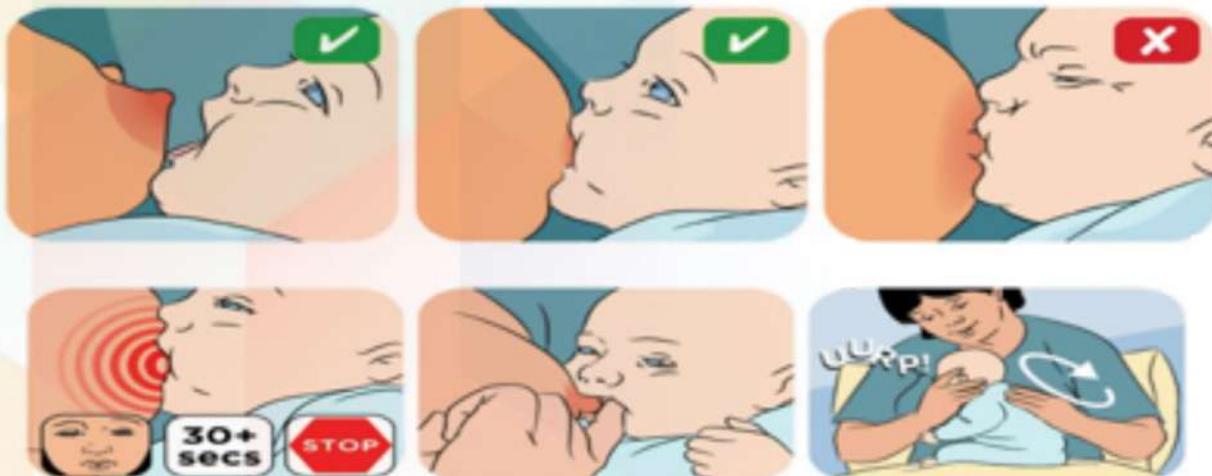
٢. تساعد الرضاعة الطبيعية على إنقاذه الوزن.

٣. توفر الكثير من المال والجهد مقارنة بالرضاعة الصناعية.

رابعاً: طريقة الرضاعة الطبيعية:

يجب على الأم البدء بإرضاع الطفل منذ الساعات الأولى بعد الولادة. بحيث تعزز الرضاعة العلاقة بينهما، كذلك تمنح الطفل المواد الغذائية التي يحتاجها لتقويتها وحمايتها، كذلك تعود الاثنين الطفل وأمه، على العملية الجديدة.

اثناء الرضاعة على الأم ان تحمل طفلها وتضعه على بطنها، وان يكون فمه ملتصق بأنسجة الثدي، ويمسك بالحلمة. حركات فكه تضغط على قنوات الحليب وتتسرب بتدفق وخروج الحليب من الحلمة دون التسبب بتشقق الحلمة والشعور بالألم. قد تشعر الأم في بداية عملية الرضاعة، بحساسية خفيفة في الحلمات، وقد تشعر بالألم، وذلك نتيجة لمسكها طفلها بصورة خاطئة، بحيث يضغط الطفل في هذه الحالة على صدرها وعلى حلمتها.



ما فائدة التطعيمات الروتينية للأطفال؟

تحمي التطعيمات (اللقيمات)، بإذن الله تعالى، الأطفال من الإصابة ببعض الأمراض المعدية ومضاعفاتها الخطيرة، وبالتالي تؤدي إلى مجتمع معافٍ خالٍ من هذه الأمراض المعدية والأوبئة التي تسببها.

كيف يحمي التطعيم الطفل من المرض؟

التطعيمات عبارة عن إعطاء الطفل مواد تحتوي على شكل مخفف من الميكروب المسبب للمرض المراد التحصين ضده؛ وذلك عن طريق الحقن أو بالفم مما يؤدي إلى إنتاج أجسام مضادة لمقاومة المرض المعنى، بحيث عندما يتعرض الجسم مرة أخرى لنفس الميكروب تقوم هذه الأجسام المضادة بالتصدي له ومحاربته، ومن ثم حماية الطفل من المرض ومضاعفاته.

(الصحة، ٢٠١٤)

ما الأمراض التي يتم تطعيم الأطفال ضدها في المملكة؟

جدول التطعيمات

الزيارة Visit	التطعيم Vaccine
عند الولادة At Birth	<ul style="list-style-type: none"> • BCG درن • Hepatitis B التهاب كبد (ب)
عمر شهرين 2 months	<ul style="list-style-type: none"> • IPV شلل أطفال معتدل • DTaP الثلاثي البكتيري • Hepatitis B الالتهاب الكبدي (ب) • Hib المستدمية النزلية • Pneumococcal Conjugate (PCV)* البكتيريا العقدية الرئوية* • Rota** فيروس الروتا**
عمر ٤ شهور 4 months	<ul style="list-style-type: none"> • IPV شلل أطفال معتدل • DTaP الثلاثي البكتيري • Hepatitis B الالتهاب الكبدي (ب) • Hib المستدمية النزلية • Pneumococcal Conjugate (PCV)* البكتيريا العقدية الرئوية* • Rota** فيروس الروتا**
عمر ٦ شهور 6 months	<ul style="list-style-type: none"> • OPV شلل الأطفال الفموي • IPV شلل أطفال معتدل • DTaP الثلاثي البكتيري • Hepatitis B الالتهاب الكبدي (ب) • Hib المستدمية النزلية • Pneumococcal Conjugate (PCV)* البكتيريا العقدية الرئوية*
عمر ٩ أشهر 9 months	<ul style="list-style-type: none"> • Measles الحصبة المفردة • Meningococcal Conjugate quadrivalent (MCV4) الحمى الشوكية الرباعي المترن
عمر ١٢ شهر 12 months	<ul style="list-style-type: none"> • OPV شلل الأطفال الفموي • MMR الثلاثي الفيروسي • Pneumococcal Conjugate (PCV)* البكتيريا العقدية الرئوية* • Meningococcal Conjugate quadrivalent (MCV4) الحمى الشوكية الرباعي المترن
عمر ١٨ شهر 18 months	<ul style="list-style-type: none"> • OPV شلل الأطفال الفموي • DTaP الثلاثي البكتيري • Hib المستدمية النزلية • MMR الثلاثي الفيروسي • Varicella الجدري الماني • Hepatitis A الالتهاب الكبدي (أ)
عمر ٢٤ شهر 24 months	<ul style="list-style-type: none"> • Hepatitis A الالتهاب الكبدي (أ) • OPV شلل الأطفال الفموي • DTaP (Td)*** الثلاثي البكتيري (الثاني البكتيري)*** • MMR الثلاثي الفيروسي • Varicella الجدري الماني
عند دخول الصف الأول الابتدائي First class primary school age	<ul style="list-style-type: none"> • DTaP (Td)*** الثلاثي البكتيري (الثاني البكتيري)*** • MMR الثلاثي الفيروسي • Varicella الجدري الماني

بعد التطعيم ..

أعتقد أن طفلي لديه حرارة بعد التطعيم. ماذا أفعل؟
تأكد من درجة حرارة طفلك لمعرفة ما إذا كان هناك حرارة أم لا .
القيام بذلك هو عن طريقأخذ درجة حرارة في الإبط باستخدام ميزان الحرارة الإلكترونية.

وإليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التقليل من الحرارة:
- أعطى طفلك سوائل كافية.

- ألبسي طفلك لباس خفيف. ولا تغطي طفلك.
 - أعطي طفلك دواء للحرارة أو الألم مثل الأسبرين أو إيبوبروفين (على سبيل المثال، أدولفيل، موتاف).
 - على وزن طفلك وارشادات الطبيب.
 - أعيدي قياس درجة حرارة طفلك بعد ساعة.

لقد كان طفلي صعباً وعسراً منذ تلقي اللقاح. ماذا يجب أن أفعل؟

بعد التطعيم، قد يكون الأطفال صعبين بسبب الألم أو الحرارة للحد من عدم الراحة، قد ترغب في إعطاء طفلك دواء مثل اسيتامينوفين أو الإيبوبروفين. إذا كان طفلك صعباً وغير مرتاح لأكثر من ٢٤ ساعة، اتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

ساقي طفلي أو ذراعه منتفخة، ساخنة، وحمراء. ماذا على أن أفعل؟

- ضع قطعة قماش نظيفة وباردة ورطبة فوق منطقة القرحة للراحة.
 - إذا زاد الاحمرار بعد ٢٤ ساعة، اتصل بالرعاية الصحية الخاصة بك.

اختيار الدواء المناسب، وقياس الحرجعة بدقة:

١. اسأل طبيبك أو الصيدلي ما هو العلاج الأفضل لطفلك.
 ٢. أعطي الجرعة بناء على وزن طفلك. إذا كنت لا تعرفين وزن طفلك، أعطي الجرعة على أساس عمر الطفل. لا تعطي المزيد من الدواء مما هو موصى به.
 ٣. إذا كان لديك أسئلة حول كميات الجرعة أو أي مخاوف أخرى، اتصلي بطبيبك.
 ٤. دائما استخدمي جهاز قياس مناسب، فمثلا:

* عند إعطاء سائل أسيتامينوفين (على سبيل المثال، تيلينول) أو إيبوبروفين (على سبيل المثال، أدولفيل، موترين)، استخدم المقياس المرفق مع العلاج وان لم يكن مرافق معه اداة قياس اسئلة طبيبك او الصيدلي ، ملائق المطبع ليست دقيقة بالقياس (action coalition ٢٠١١)



كيف تختارين ملابس طفلك؟

الأطفال هم متعة الحياة والروح الجميلة داخل كل منزل، لذلك تعمل الأم دائمًا على الاهتمام بأطفالها، وتوفير سبل الراحة لهم لكي يكونوا سعداء، وتعتبر ملابس الأطفال من الأمور الهامة التي يجب أن تعنى الأم - وكذلك الأب - بها خاصة في المناسبات كما أن ملابس الأطفال الجميلة تعطيه شكل جميل وراحة فملابس الطفل تعكس مدى اهتمام الأم بطفلها كما تعكس ذوق الأم العام في اختيار الملابس، فالأطفال كائنات رقيقة تحتاج إلى عناية خاصة ليس في المأكل والمشرب ولكن في الملبس أيضًا ، فالطفل يجب الملابس التي تجعله يتحرك بسهولة ولا تقييد حركته.

عملية اختيار ملابس الأطفال ليست عملية سهلة أبدًا، فإن الأطفال يحتاجون إلى مراعاة الكثير من الأمور في ملابسهم أيضًا ...

اعلمي جيدًا ماذا يجب أن تختاري، وما احتياجات طفلك التي تتغير في كل مرحلة عمرية وفصل؛ إليك قواعد عامة اختيار الملابس وفقاً للعوامل المختلفة وهذى القواعد هي خطوط عريضة يمكن للأم من خلالها تحديد احتياجات طفلها، ورغم بعض الاختلافات المرتبطة بعمر الطفل إلا أن الأسس تبقى تقريبًا ثابتة، وهي كالتالي:

١. ميزانية الأسرة، يجب أن تكون ملابس طفلك متوافقة مع الوضع المادي لأسرتك، فليس بالضرورة أن تكون باهظة الثمن، وبشكل عام البساطة في الخيارات والمظهر مطلب أساسى في أناقة الطفل.

٢. أقمشة ملابسه، تعلمي مزايا وعيوب كل خامة، وبناء عليه قدرى القطعة الأكثر ملائمة لشرائها، وانتبهي إلى الجوانب التالية:

- مناسبتها لدرجات الحرارة، ويعد القطن أو الملابس المخلوطة به الأفضل على الإطلاق لملابس طفلك وفي أي وقت.

- خفة وزنها، بحيث تتيح للطفل حرية الحركة ولا تعيق الدورة الدموية.

- نعومة ملمسها؛ حتى لا تسبب تهيجًا في جسمه.

- قابليتها لامتصاص العرق؛ حتى لا تحدث التهابات في جلدك.

- قابليتها للغسل المتكرر.

- ذات ألوان ثابتة، ولذلك يجب غسل الملابس بفصل الملون منها عن الأبيض؛ حتى لا تفسد القطعة من غسلها وليس من ارتدائها.

٣. عمر الطفل، ما يناسب الأطفال حديثي الولادة لا يناسب من هم أكبر سنًا، وحتى الأطفال بعمر السنة والستين تختلف ملابسهم عن الأطفال في عمر ما قبل المدرسة، ويمكن تفصيل ذلك بالتالي:

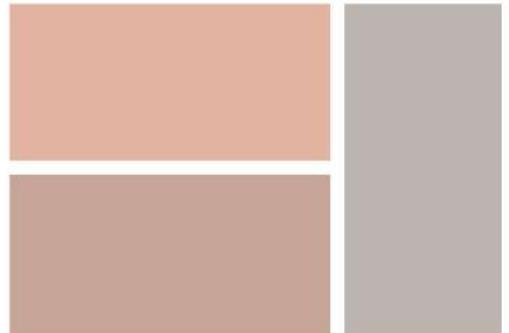
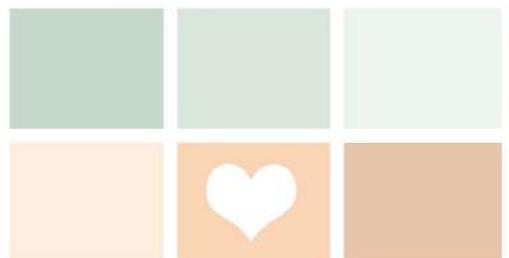
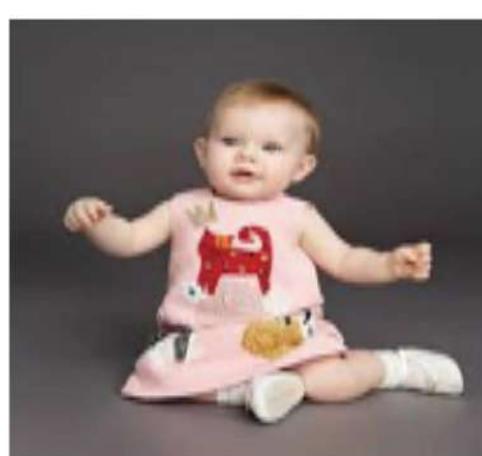
- يجب أن يكون قياس الملابس متواافقاً مع حجم الطفل، فلا هي كبيرة جدًا ولا صغيرة، وليس فضفاضة أو ضيقة؛ حتى لا تؤثر على حركته وحريرته.

- اسمحي له بالتعامل مع القطع كإمكانية فك الأزرار، والخصر المطاطي عندما يحتاج إلى دخول الحمام، أو خلع وارتداء بعض القطع بدون مساعدة.

كيف تختارين ملابس طفلك في الصيف؟

يجب على الأم اختيار ملابس الأطفال الواسعة والخفيفة لأطفالها في فصل الصيف، كما يجب الابتعاد عن الأقمشة الخشنة واختيار الملابس القطنية وذلك لحماية الطفل من التعرق الزائد الذي يؤدي إلى إصابته بالطفح الجلدي ، كما يجب التقليل من استخدام منتجات العناية بالبشرة والبودرة التي تؤدي إلى سد مسام البشرة ، حيث أكدت الأبحاث أن ملابس الطفل الضيقة والثقيلة في الصيف تؤدي إلى إصابته بالطفح الجلدي، كما يجب على الأم مراعاة أن الأطفال الصغار يفقدون الحرارة أسرع من الكبار وبالتالي فهم بحاجة إلى التدفئة لذلك يجب اختيار ملابس خفيفة بدرجات متفاوتة مثل معاطف قطنية وتي شيرت بأكمام لتناسب درجات الحرارة المختلفة.

وهنا سوف نعرض لك بعض الصور لملابس اطفال مناسبه لفصل الصيف ل��ولشن ٢٠١٧



٦٣

إن من أهم مراحل نمو الإنسان هي مرحلة السنة الأولى للرضيع والتي تعتبر من أهم الركائز التغذوية التي تبني عليها صحة الطفل ولأهمية هذه المرحلة هناك العديد من التوجيهات الغذائية التي تنصح بها منظمة الصحة العالمية للرضع خلال السنة الأولى من حياتهم ، ومن أهم هذه التوجيهات توفير الرضاعة الطبيعية في غضون ساعة بعد انجاب الطفل لما في ذلك من حماية للطفل من العدوى وخفض معدل الوفاة.

لبن الأم هو أحد المصادر الهامة لتغذية الرضيع ويوفر نصف احتياج الطفل للطاقة في عمر ٦ أشهر وثلث احتياج الطفل للطاقة في عمر ١٢ - ٢٤ شهر، كما تساهم الرضاعة الطبيعية في تعزيز صحة الأم وتحد من مخاطر الإصابة بسرطان المبيض والثدي وتساهم في تباعد فترات الحمل اذا ما تم الاعتماد على الرضاعة الطبيعية دون ٦ أشهر وتعتبر وسيلة طبيعية (ولو أنها غير مضمونة)

لتتنظيم الحمل، ولنجاح الرضاعة الطبيعية يجب على الأم اتباع خطوات تساهم في استهلال الرضاعة لدى الطفل منها ملامسة الرضيع لجلد الأم فوراً بعد الولادة وبدء الرضاعة بعد الساعة الأولى من عمر الرضيع كما يجب على الأم الامتناع عن إطعام الطفل أية أغذية أو مشروبات مثل الماء للطفل دون ٦ أشهر لأن حليب الأم يلبي جميع احتياجات الطفل التغذوية.



الimentation

عند بلوغ الرضيع عمر الستة أشهر يصبح حليب الأم غير كاف لتوفير احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية ولكن يجب على الأم الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى بلوغ الطفل سنتين ، كما يجب إدخال الطعام بكميات قليلة وزيادتها بشكل تدريجي مع تقدم عمر الرضيع وإطعامه بيضاء و تأن و دون إجبار الطفل على الطعام فالطفل في عمر ٦-٨ أشهر يتم إطاعمه بمعدل ٣-٢ وجبة في اليوم وتزداد لعمر ٨-٢٣ شهر بمعدل ٤-٣ وجبات في اليوم.

حرر بواسطة: أخصائية التغذية الصحي سارة الدعيجي



السمنة ..

السمنة تعتبر السبب الرئيسي الخامس للمخاطر الصحية العالمية إذ تُسجل ٢,٨ مليون حالة وفاة سنويًا في العالم وأثبتت الدراسات أن أكثر من أربعين مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من فرط الوزن حول العالم، وفي المملكة العربية السعودية في عام ٢٠٠٤م أظهرت نتائج دراسة طبية على مستوى المملكة بمشاركة بين وزارة الصحة ومستشفى الملك فيصل التخصصي أن نسبة السمنة وزيادة الوزن كانت ٦٦٪ بين النساء و٥٨٪ بين الرجال مما يدل على أن ظاهرة زيادة الوزن والسمنة منتشرة بين أفراد المجتمع السعودي. وهناك سبعة من أصل كل عشرة أشخاص يعانون من هذا المرض وأصبحت السمنة مصدر قلق كبير.



وتشير معدلات سمنة الأطفال أنها تزداد بشكل مريع. كما أنّ عدد الأطفال الذين يعانون من فرط الوزن تجاوز في عام ٢٠١٠: ٤٢ مليون نسمة على الصعيد العالمي. والجدير بالذكر أنّ نحو ٣٥ مليوناً من أولئك الأطفال يعيشون في البلدان النامية. وللسمنة نوعان وغالباً النوع الثاني يصيب الأطفال:

النوع الأول:

سمنة تظهر في منتصف العمر (أو بعد مرحلة البلوغ) ويرجع سببها إلى زيادة حجم الخلايا الدهنية، وهذا النوع يمكن علاجه غالباً بالتنمية السليمة وزيادة الحركة.

النوع الثاني:

سمنة تحدث منذ الطفولة وتستمر، وهذه عادة يكون علاجها أصعب من النوع الأول بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم، ومن المحتمل أن يظلّ الأطفال الذين يعانون فرط الوزن والسمنة على حالهم عند الكبر وأن يتعرّضوا، أكثر من غيرهم لمخاطر الإصابة بالأمراض مثل السكري والأمراض القلبية الوعائية في سنّ مبكرة. كما أنه لا يمكن التخلص منها في الكبر عن طريق الحمية الغذائية فقط، بل قد تحتاج إلى تدخلات جراحية.

أسباب
السمة

- ١ العوامل الجينية.
 - ٢ العوامل المتعلقة بالوالدين.
 - ٣ الفقر.
 - ٤ نمط الحياة.
 - ٥ زيادة فترة مشاهدة التلفاز وغيرها.

أضرار السمنة على الأطفال:

أن الخطورة الكبرى لمرض السمنة تكمن في المضاعفات الحادة طويلة المدى التي تنتج عنه، فقد تؤدي السمنة إلى:

- زيادة الإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم بصورة متكررة مما يؤدي إلى خل في النوم ليلاً مع زيادة النوم المتقطع أثناء النهار ، وما يصاحب ذلك من قلة التركيز وضعف الأداء الدراسي للأطفال والتي هي أحد الشكاوى الجديرة بالاهتمام.
 - السمنة تؤدي ارتفاع الضغط السائل المحيط بالمخ داخل الرأس.
 - تتسبب السمنة اذا حدثت في مرحلة مبكرة للنمو العظمي في حدوث تشوهات بالأطراف.
 - ٤٢٠٪ من الاطفال المصابين بالسمنة يعانون من قصور في وظائف الكبد نتيجة لزيادة تراكم الدهون به.
 - أهم المضاعفات هي الآثار النفسية حيث قد تنعدم الثقة بالنفس وينسحب الطفل من المجتمع.

أما بالنسبة للمضاعفات الطويلة المدى .. فجدير بالذكر أن السمنة من أهم عوامل الإصابة بأمراض الأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين. قصور الشريان التاجي، وارتفاع نسبة ضغط الدم. وذلك نتيجة لارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.

ذلك فقد وجد أن الخلل الناتج في عمليات التمثيل الغذائي مع زيادة تجمع الدهون في الجسم. يؤدي إلى زيادة مقاومة هرمون الانسولين. وبالتالي زيادة العرضة للإصابة بمرض السكر، و زيادة الإصابة بمرض النقرس وسرطان القولون.

الوقاية من سمنة الأطفال

يجب على الوالدين تغيير نمط حياة الطفل إلى نمط صحي وذلك بإقناع الطفل بتناول الأغذية الصحية من خلال يمكن إقناع الطفل بتناول الأغذية الصحية من خلال مجموعة من الخطوات البسيطة، ومنها:

تناول الوالدين للطعام الصحي:

تعتبر القدوة قاعدة تربوية أساسية مع الطفل، فالطفل يقتدي بوالديه في كل شيء، فإذا شاهد والديه يتناولان الطعام الصحي أمامه يتعلم الطفل أن يأكل هذا الطعام، كذلك حالة الاستمتاع التي يظهرها الوالدان أثناء تناولهما الخضروات والفواكه ستؤثر بشكل كبير في إقبال الطفل على تناول مثل هذه الوجبات الصحية والبعد عن الوجبات السريعة الضارة.

اغتنام فرصة جوع الطفل:

يعتبر موعد رجوع الطفل من المدرسة للبيت من أفضل الأوقات التي يمكن تقديم الأطعمة والأغذية الصحية فيها، لأنه حينها يكون لديه شعور زائد بالجوع.

ترزين الأطعمة المقدمة للطفل:

إن تقديم الأطعمة بشكل ممتع مع تزيينها،
يسهم بشكل كبير في فتح شهية الطفل،
والإقبال على تناول الأطعمة المقدمة له.

التنوع في الفواكه:

تعتبر الحلويات من الأمور المحببة للطفل، فيمكن استعمال الفواكه بمختلف أنواعها في صنع التورتات حتى تحتوي على مكونات ذات فائدة.

التنوع في الأطعمة واكتشاف الجديد:

يجب على الام أن تتبع كل ما هو جديد ومفيد في أغذية الطفل وتحاول أن تتنوع في أطعمة الطفل كي تفتح شهيته للأشكال والأنواع الجديدة من الطعام للتغلب على حالة الملل التي تنتاب الطفل بعد فتره من تناول نفس الطعام بنفس الشكل.

مشاركة الطفل في تحضير الطعام:

تعد هذه الخطوة من أذكي الخطوات التي يمكن من خلالها تشجيع الطفل على تناول الأطعمة والأغذية الصحية، فتشجيع الطفل على اختيار الطعام والمشاركة في إعداده وتجهيزه على طاولة الطعام يسهم بشكل كبير في تحمس الطفل لتناول الطعام والإقبال عليه لأن هذه الخطوة تساهم في تنشيط وتحفيز مراكز الاحساس بالجوع في المخ وذلك ينعكس على تصرف الطفل تجاه الطعام.

تخفيف كمية الحلويات:

ينبغي عدم تعوييد الطفل على تناول الحلويات بكثرة، فمن الضروري تقليل كمية الحلويات التي يحصل عليها الطفل مع إفهام الطفل أضرار الإكثار من الحلويات، ذلك بتعوييد الطفل على أن تكون الحلويات كافية للطفل عن تناول طعامه.

التزام الحزم مع الطفل لتناول الطعام الصحي:

على الوالدين الحزم مع الطفل، وعدم الموافقة على رفض الطفل لتناول الأطعمة والأغذية الصحية واستبدالها بالحلوى والأيس كريم أو ما يشبه ذلك ومحاولة اقناع الطفل بضرورة تناول الأطعمة الصحية.

نصائح للعناية بأسنان الأطفال

تمثل العناية بصحة الفم والأسنان للطفل من أهم الأمور التي يجب أن يعني الاهتمام بها من قبل الأمهات والآباء فالعناية بصحة الفم ترتبط بصحة الجسم مما يجعلنا نسلط الضوء عليها ونذكر بعض النصائح التي قد تجيب عن بعض التساؤلات.

أولاً: تفريش الاسنان

ينبغي البدء بتقريش أسنان الطفل من بدايه بزوغها في الفم باستخدام فرشاة تناسب الطفل مع كميته بسيطه من معجون الأسنان ولا داعي للقلق إن لم يتم القيام بتقريش الأسنان يومياً فالغايه هي غرس مفهوم عادة التقريش والاهتمام بالإسنان منذ الصغر وجعلها من الروتين اليومي.

ثانياً: زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري

قد يعتقد البعض أن زيارة الطبيب يجب أن تكون للعلاج أو لغايه معينه ولكن هذا المفهوم خاطئ فالزيارة المستمرة للطبيب قد تساعد في الكشف المبكر للتسممات أو الالتهابات وتفادي اي مضاعفات قد تحدث كما أن الزيارة المستمرة للطبيب تقلل من الخوف وتجعل الأمر مألوف لدى الطفل .

ثالثاً: العادات الغذائية

من المهم العنايه بغذاء الطفل منذ الصغر وتشجعيه على استهلاك الطعام الصحي الغني بالكلاسيوم والفسفور الذي يعمل على تقويه الاسنان والتقليل من تناول السكريات والمحليات الصناعيه التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بظهور التسممات عند استهلاكها بكميات كبيرة في العمر المبكر.

الحرص على الاعتناء بأسنان الطفل من العمر المبكر تضمن سلامتها وحمايتها من التسممات والحفاظ على ابتسامه الطفل جميله ومشرقه

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه



الدكتور / خالد بن عوض بازيد

هل حادثتم طفلا ثم وجدتم أنه لم يستوعب شيئاً مما قلتم له، فما لبّثتم أن قيمته بالغباء أو العتة؟

وهل رأيتم طفلا آخر يمضي مسرعاً ليعيد كرة في قارعة الطريق مكتظ بالسيارات، فخشيتم أن يكون قد فقد صوابه؟ على رسلكم،

فالامر ليس كما ظننتم. إن ما رأيتموه علامات تدل على ما يعرف بنقص الانتباه (ADHD) والمصحوب أحياناً بفرط النشاط والاندفاعة، وهو اضطراب عصبي نمائي (Neuro-developmental disorder)، تبلغ نسبته عالمياً ٣-٥٪ بين طلاب المدارس، و ٤٠-٣٠٪ منهم يعانون أيضاً من صعوبات التعلم. إن ٥٠٪ من الأطفال المراجعين لعيادات الأطفال النفسية يعانون من ADHD، كما يفوق انتشاره بين الذكور بنسبة ١:٣ مقارنة بإناث. أما في المملكة العربية السعودية فالدراسات محدودة جداً، وتحتاج إلى مزيد من البحث المقنن لتحديد معدل انتشار ADHD.

كيف يشخص ADHD؟

يتم تشخيص ADHD اكلينيكياً (سريرياً) من قبل الطبيب النفسي، أو طبيب الأطفال، أو الأخصائي النفسي المعالج، أو طبيب العائلة المتخصص، بالاستعانة أحياناً ببعض المقاييس كـ Barkley Rating Scale أو Conner Rating Scale . مع أهمية ملاحظة اضطرابات الأخرى المسيبة لتشتت الذهن أو فرط الحركة، مثل الصرع البسيط (Petit Mal Epilepsy)، ضعف حاسة السمع الناتج عن التهاب الأذن الوسطى المتكرر، الربو الشعبي، اضطرابات الغدة الدرقية، السكر، صعوبات التعلم، اضطرابات القلق، التخلف العقلي، اضطراب التوحد، والاضطرابات المزاجية أو السلوكية عند الأطفال والراهقين. إن الأم، أو مربيه الحضانة، أو معلم المراحل الابتدائية، أو أخصائيو النطق في كثير من الأحيان هم أول من يسترعي انتباهم ضعف تركيز الطفل وسهولة تشتته أو كثرة حركته في البيت أو المدرسة.

لعل سائلاً يسأل، كيف لنا أن نتعرف على هذا الاضطراب؟

إنه يتميز بثلاث سمات رئيسية:

١. نقص الانتباه (Inattention) أو عدم التركيز أو ضعفه لفترات طويلة، سهولة تشتت الذهن بالمؤثرات المحيطة، كثرة أحلام اليقظة والسرحان وكثرة النسيان المتكرر مما يؤثر على مستوى العلمي بالرغم من سلامته الطفل عقلياً.
٢. فرط الحركة (Hyperactivity) الزائدة عن المعدل الطبيعي المصحوبة بنشاط دائم، يظهر في عدم استقراره في الفصل أو عدم انتباشه في الطابور المدرسي، التململ بسرعة أو كثرة جريه في البيت أو لعبه بصوت مرتفع.
٣. الاندفاعية (Impulsivity) أو التصرف دون ترتيب أو حساب لعواقب الأمور، مما قد يعرض الطفل إلى مواقف محرجة أو خطيرة، كالجري خلف الكرة في الشارع المزدحم بالسيارات أو تسلق الأماكن المرتفعة.

وربما يؤدي شروط الذهن وكثرة الغفلة والذهول عما ي قوله المعلم إلى التدني في التحصيل الدراسي، وضجر المعلمين منه. ولعل بعض المعلمين لا يبالي إذا رأى مراهقاً على هذه الشاكلة أن يتعرض للتوبیخ، وقد يتعرض للعقاب المتكرر أو يهدد بالفصل من المدرسة. وفي المقابل فإن كثرة الحركة والنشاط المفرط تجعل الطفل طائشاً شرساً فلا يألفه أحد من زملائه بل ينفرون منه دائماً إذ إنه ينزع أصدقاءه في كل صغيرة وكبيرة، وقد يغيره بعضهم بالطفل المشاغب. كما أن الاندفاعية خاصة في سن المراهقة قد تقضي إلى انحرافه سلوكياً وجنوحاً عن جادة الطريق، ولا عجب أن تسهم في تعاطيه للمسكرات والمخدرات ولاسيما المنبهات.



أسباب : ADHD

يعزو كثير من الباحثين أسباب اضطراب الـ ADHD إلى عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية، فلقد أظهرت بعض الدراسات أن ٢٥٪ من الذي هؤلاء الأطفال كانوا يعانون من ADHD في طفولتهم كما إن نسبة توريثه قد تزيد عن ٦٠٪ في كثير من الحالات. وفي دراسات أخرى لوحظ انخفاض في النشاط المخي، خصوصا الفص الأمامي أو تلف بعض خلايا المخ نتيجة نقص الأكسجين بسبب تعسر الولادة. كذلك فإن الإكثار من تناول السكريات قد يؤدي إلى النشاط الزائد وليس بالضرورة كونه سببا مباشرأ لفرط الحركة. كما أن تفكك الأسرة واضطرابها أو كثرة الأبناء مع سوء التربية أو ضعفها قد يسهم في الإصابة به.

علاج ADHD :

- العلاج السلوكي المعرفي حيث يهدف هذا النوع من العلاج إلى إعانة الطفل على تقوية التركيز، و تقليل التشتت الذهني، وتعديل السلوك الاندفاعي من خلال النظام والتدريب والوضوح والتدريم.
مثال: يضع المربى جدولًا مفصلاً حسب أيام الأسبوع إلى خانات أمام كل يوم، حيث يعلم في هذه الخانات بإشارة أو نقطة لكل عمل إيجابي يقوم به الطفل، كإنهائه الواجب المدرسي أو جلوسه بشكل هادئ أو مشاركته لأقرانه في اللعب بلا مشاكل، ثم تجمع النقاط في نهاية الأسبوع، فإذا بلغت النسبة المتفق عليها مع الطفل يكافأ عليها مكافأة رمزية أو معنوية. كما يمكننا إضافة النقاط السلبية التي تسجل في نفس الجدول عن أي سلوك سلبي يقوم به، وكل نقطة سلبية تزيل واحدة إيجابية، وبالتالي تجمع النقاط السلبية ويحاسب عليها.
- الإرشاد النفسي التربوي للوالدين والمعلمين والمرشدين الطلابيين في كيفية التعامل مع الطفل المصاب بـ ADHD في البيت أو المدرسة.
- توفير المناخ التعليمي الخاص للحالات الشديدة، وإعانتهم في تحصيلهم العلمي.
- تدريبهم على المهارات الاجتماعية (Social Skills) المفقودة.
- العقاقير الطبية قد يحتاج بعض المعانين - بالإضافة إلى ما سبق - إلى الدواء بمثابة نظارة النظر:

 ١. المنبهات (stimulants) وهي من أشهرها وأকفأها مثل Ritalin و Concerta ، حيث تعمل على تنشيط مراكز التنبه والحد من الحركة الفرطة، مما يعين الطفل على التركيز والانضباط والقيام بواجباته.
 ٢. يعمل قريباً من سابقه، ولكن لفترات أطول مع مضاعفات جانبية بالجملة أقل. Straterra.
 ٣. مضادات الاكتئاب TCA، Wellbutrin حيث تساعد في تحسين المزاج ورفع معنويات المصاب بنقص الانتباه وفرط الحركة، و تقوية تركيزه، والتي بدورها تسهم في تحسين الأداء العام.
 ٤. Clonidine حيث يساعد على تخفيف الاندفاعية والحركة المفرطة.



الإسعافات الأولية

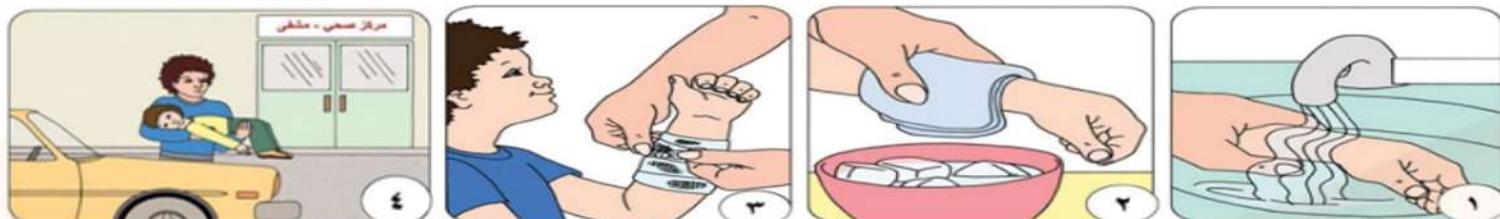
في هذا الموضوع سنتطرق لبعض أخطر الحالات الصحية التي قد يتعرض لها الطفل في حياته اليومية مما يستوجب على البالغين القيام بالإسعافات الأولية قبل نقله للمستشفى خوفاً عليه من مضاعفات الأصابة التي قد تسبب وفاته لا سمح الله.

الحروق البسيطة دون فقاعات:

اغسل مكان الحرق بماء بارد ثم قم بتغطية الحرق بقطعة قماش طرية و مبللة بماء بارد حتى يزول الألم و تكفي عادة مدة خمسة عشر دقيقة ويجب عدم وضع الجليد على الحرق.

الحروق المترافقه بالفقاعات:

اغسل مكان الحرق بماء بارد ولا تخرق الفقاعات ثم اتصل بالطبيب ولا تغطي الحرق وكل حرق في الوجه او اليدين او القدمين او الأعضاء التناسلية يجب ان يتم مشاهدته من قبل الطبيب في اقرب وقت.



الحروق الكهربائية والكيماوية:

افصل مصدر الكهرباء أولاً و لا تحاول لمس الطفل بيديك المجردة ولكن حاول ابعاد الطفل عن مصدر الكهرباء بقطعة خشب جافة أو بقطعة قماش سميكه وجافة وبالنسبة للحروق الناجمة عن المواد الكيماوية تسعف بشكل اولي بسكب الماء النظيف عليها و جميع الحروق الكهربائية والكيماوية يجب ان تشاهد لاحقاً من قبل الطبيب.

إسعاف الرعاف:

ضع الطفل بوضعية الجلوس و الراس للأسفل قليلا ثم قم بضغط الانف بين اصبعيك ولددة عشرة دقائق و يفضل ان تقوم بمعايرة الوقت بالساعة و اذا استمر الرعاف بعد الضغط لعشرة دقائق يجب مراجعة الطبيب



التسممات عبر الجلد:

اذا تعرض جلد الطفل لمادة سامة مثل الاسيد او المبيدات الحشرية قم عندها بإزالة هذه المادة من على جلد الطفل و انزع الملابس الملوثة ثم اغسل الجلد المصابة بكميات كبيرة من الماء و الصابون ثم اتصل بالطبيب.

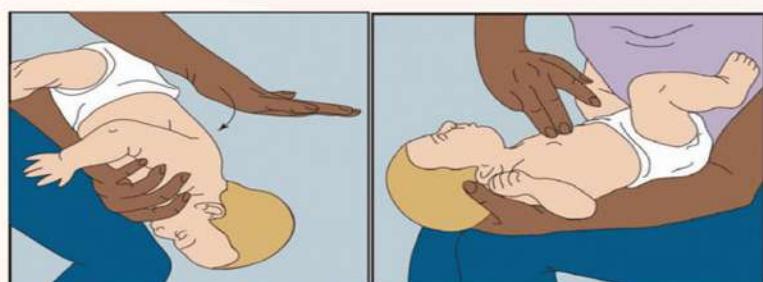
الاختناق:

اذا اصيب الطفل اثر الاستنشاق بالاختناق واصبح مزرقا وغير قادرا على التنفس فاتبع الخطوات التالية بدقة:

- *ابطح الطفل على راحة كفك اليسرى وراسه متلوي للأسفل، ثم اصفع ظهر الطفل براحة كفك اليمنى و لخمس مرات متتالية بحيث تكون الصفعه بين لوحى الكتف للطفل.
- *بعد ان تنهي الخمس صفعات اقلب الطفل بحيث يصبح وجهه للأعلى و ثبت اصبعين من اصابعك على منتصف عظم القص وقم بجراء خمس ضغطات متتالية لصدر الطفل وهذا يسمى تمسييد القلب.

ثم كرر الخطوتان السابقتان اي صفع الظهر ثم تمسييد القلب حتى يتم خروج الجسم الاجنبي من فم الطفل و يعود تنفس الطفل طبيعيا اما اذا فشلت عدة محاولات و بقي الطفل فقدا للوعي فعليك القيام بما يلي:

ضع الطفل على الارض و افتح فم الطفل وحاول ان تشاهد الجسم الغريب واستخرجه باصبعيك ثم قم بإماملة راس الطفل للخلف قليلا و طبق التنفس الاصطناعي.



(اليوم العالمي للتوحد)

٢٤/١٠/٢٠١٧



هناك العديد من الأمور التي يمكن للوالدين القيام بها لمساعدة طفلهما المصاب باضطراب طيف التوحد على تجاوز التحديات التي تواجهه.

أمور عليك القيام إن كان طفلك مصاباً بالتوحد:

ثق نفسك: احرص على معرفة أكبر قدر من المعلومات عن اضطراب طيف التوحد، فكلما زادت معلوماتك أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المهمة بشأن طفلك.

كن خبيراً بطفلك: اعرف ما هي الأمور التي تحفز سلوك طفلك الصعب أو العنف وما هي الأمور التي يمكن لها أن تؤثر فيه تأثيراً إيجابياً.

قبل طفلك كما هو: لا تركز عن مدى اختلاف طفلك عن الأطفال الآخرين أو التركيز على الأمور التي يفتقرها، حاول أن تكون متقبلاً لطفلك وإمكانياته، بل واحتفل بأصغر الإنجازات التي يقوم بها.

لا تستسلم: لا تقفز إلى النتائج التي سيقول إليها طفلك في المستقبل ولكن انظر إلى الأمور الإيجابية التي يمتلكها طفلك والتي تعطي الأمل بأنه سيكون أفضل.

حقوق الطفل المصاب بالتوحد التي يتوجب عليك معرفتها:

* كن مندمجاً في برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك منذ البداية حتى النهاية.

* اعترض على أي برنامج أو نظام تقوم به المدرسة إن لم يكن ملائماً لطفلك.

* احرص على أن يحصل طفلك على تقييم خارجي، خارج عن نطاق المدرسة.

* حاول أن تجلب معك أحد أفراد العائلة أو حتى طبيب طفلك حتى يكون ضمن فريق برنامج التعليم الفردي.

كيف تتواءل مع طفلك بطريقة غير لفظية؟

العلامات: حاول أن تنظر إلى العلامات غير اللفظية التي تعبّر عن مشاعر ورغبات الطفل، مثل أنواع الأصوات أو تعبير الوجه أو حركات الجسم التي يستخدمها الطفل للتعبير عن رغبته بأمر ما.

سبب الغضب: حاول معرفة الدافع وراء نوبة الغضب التي يقوم بها طفلك فقد يكون سبب ذلك عدم إبداءك أي رد فعل للعلامات غير اللفظية التي يقوم بها.

الربو عند الأطفال

الربو يؤثر على الناس من جميع الأعمار، ولكن غالباً ما يبدأ خلال مرحلة الطفولة. الربو هو أحد أمراض الطفولة المزمنة الأكثر شيوعاً. وهو مرض يتميز بالتهاب مزمن في الشعب الهوائية، هذا التهاب يسبب تضيق الشعب الهوائية وزيادة الحساسية للمهيّجات المستنشقة والمواد المسببة للحساسية وتشمل: الحساسية ونزلات البرد وممارسة الرياضة. المواد المسببة للحساسية والمهيّجات هي المواد الموجودة في بيئتنا اليومية. السبب الجذري للربو لا يزال مجهولاً، ولكن يمكن أن يكون بسبب وراثي ونوع من الحساسية، ويدار الربو عن طريق السيطرة على التهاب مع الأدوية، وتجنب المهيّجات قدر الإمكان واستخدام الأدوية لعلاج نوبات الربو.

أعراض الربو:



أعراض أخرى للربو في مرحلة الطفولة ما يلي:

- اضطراب النوم الناجم عن ضيق في التنفس أو السعال أو التنفس
- ازمه من السعال أو الصفير التي تزداد سوءاً مع عدوى الجهاز التنفسي، مثل البرد أو الأنفلونزا
- تأخر الشفاء أو التهاب الشعب الهوائية بعد عدوى الجهاز التنفسي
- صعوبة في التنفس قد تحد من اللعب أو التمارين الرياضية
- التعب، الذي يمكن أن يكون ناجماً عن النوم السيء.

لا يمكن الكشف عن الربو قبل حدوثه ولكن يمكننا السيطرة عليه من قبل: معرفة العوامل المهيّجة مثل (دخان التبغ، والمواد المسببة للحساسية، والالتهابات الفيروسية، وممارسة الرياضة)، وضع خطة علاجية مع الطبيب واستخدام الأدوية، والحصول على تطعيم للأنفلونزا والالتهاب الرئوي وتحديد ومعالجة ازمات الربو في وقت مبكر.

وجبات خفيفة وصحية لطفلك

يجوع الأطفال كثيراً.. لأنهم يأكلون كميات صغيرة في الوجبات الأساسية، لذا بدلاً من إعطاء طفال البطاطس أو شوكولاتة لتصبر جوعهم نقدم لك بعض الأفكار لوجبات خفيفة صحية.

بسكويت البرتقال والشوفان والزبيب

بسكويت صحي ولذيذ، يمكنك وضعه لطفلك في شنطة غداء المدرسة، كصنف حلو وصحي في ذات الوقت.

المقادير:

١٠٠٠ جرام زبدة في درجة حرارة الغرفة.
١٠ بيضة.

٥٠٠ جرام موز ناضج مهروس.
١٠ ملعقة صغيرة فانيлиيا.

١٠٠٠ جرام سكر بني.
٠٦٠ ملعقة صغيرة قشر البرتقال المبشور.

١٠٠٠ جرام دقيق بني.
٠٤٠ ملعقة صغيرة ملح.

١٠ ملعقة صغيرة بيكينج باودر.
١٠٠٠ جرام شوفان.

٢٥٠ جرام جوز الهند المجفف.
٥٠٠ جرام جوز مقطع.

٧٥٠ جرام زبيب أو رقائق الشوكولاتة
الطريقة:

١. سخني الفرن على ١٨٠ درجة مئوية، اضربي الزبدة والسكر معاً، حتى يكونوا مزيجاً سلساً وهش، أضيفي تدريجياً فيه الموز والفانيлиيا والبيض واضرببيهم جيداً، ثم أضيفي قشر البرتقال ومزجيهم بملعقة خشبية حتى يمزج الخليط جيداً.

٢. في وعاء كبير، امزجي الدقيق والملح، وبكينج باودر والشوفان وجوز الهند والجوز والزبيب أو رقائق الشوكولاتة، قلبي المكونات الجافة في المزيج الرطب واخلطيهم جيداً، حتى تتشكل لديك عجينة سميكة، بطني صينية الخبز بورق الزبدة، خذي ملعقة من العجين ورصيها في الصينية، واتركي مساحة ٥ سم بين كل واحدة، واضغطيها لأسفل برفق، اخبزى البسكويت لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، حتى يحمر الوجه قليلاً، اتركيه ليبرد ثم قدميه.



البطاطس المخبوزة بالفرن



المقادير:

- ٢٠ ثمرة بطاطس كبيرة الحجم
- ٠ زيت زيتون للدهان
- ٠ ملح
- الطريقة:**
 ١. سخني الفرن.
 ٢. اغسلي البطاطس بفرشاة قوية بالماء البارد.
 ٣. اثقبي البطاطس عدة ثقوب باستخدام خلة اسنان او شوكة صغيرة.
 ٤. ادهني البطاطس بالزيت بيديك او بفرشة ناعمة.
 ٥. انشري بعض الملح.
 ٦. اخربزيها في الفرن مباشرة بدون صينية لمدة ١ ساعة او حتى يصبح الجلد هش وطري.
 ٧. اقطعيها من الوسط وقدميها مع الحشو حسب الرغبة.

ما芬 البيض

المقادير:



- ٣٥٠ جرام دقيق
- ١٠ ملعقة كبيرة باكينج بودر
- ٢/١٠ ملعقة صغيرة خميرة
- ٢/١٠ ملعقة صغيرة ملح
- ٢٠ بيض ، ٣٥٠ مل لبن رائب
- ٥٠ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١٠ بصلة متوسطة، مقطعة شرائح
- ١٠٠ جرام بسطرمة، مقطعة
- ٥٠ جرام جبن شيدر، مبشور
- ١٠٠ جرام فلفل ملون، مقطع

الطريقة:

١. سخني الفرن.
٢. ادهني قالب المافن بالزيت.
٣. في إناء صغير، حمري البسطرمة في ملعقة من زيت الطعام لمدة ٢ دقيقة ثم احفظيها جانبا.
٤. اخلطي الدقيق والباكينج بودر والخميرة والملح والفلفل في إناء، ثم اضرببي البيض واللبن الرائب والزيت في إناء كبير، وأضيفي إليهم البصل وبسطرمة والجبن والفلفل.
٧. اصنعي حفرة في وسط إناء الدقيق ثم أضيفي باقي المكونات مع الخلط.
٨. قسمي العجين على قوالب المافن (حتى تصبح ممتلئة جداً).
٩. اخربزيها في الفرن لمدة ٢٢-٢٠ دقيقة، ثم تركيها تبرد ٥ دقائق قبل التقديم.

صفن التفاح والقرفة

المقادير:

- ٤ كوب دقيق
- ٣ ملعقة صغيرة باكينج بودر
- ١ ملعقة صغيرة خميرة
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٣ ملعقة صغيرة قرفة
- ٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ٢ ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- ١ قالب زبد (٢٠٠ جرام)
- ٣ كوب سكر بني
- ٤ بيض
- ١ ملعقة صغيرة فانيлиا
- ١ كوب صوص تفاح
- ١ تفاحة، مقشرة ومبشورة
- ١ تفاحة، مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة

الطريقة:

١. سخني الفرن لدرجة حرارة ١٧٠ درجة وضعي قوالب المافن الورقية داخل صينية المافن المقسمة.
٢. أخلطي الدقيق والباكينج بودر وال الخميرة والملح والقرفة والقرنفل وجوزة الطيب في طبق متوسط واحفظيها جانباً.
٣. في إناء آخر، أخلطي الزبد والسكر حتى يمتزجاً. ثم أضيفي البيض، واحدة تلو الأخرى مع الضرب. ثم أضيفي الفانيлиا واضربي لمدة ١ دقيقة.
٤. أضيفي الدقيق وصوص التفاح للزبد والسكر على مرتين. -٥- أضيفي التفاح واعجنى باليد.
٥. اغرفى العجين داخل أوراق المافن. -٧- ضعيه في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تخرج السكين منه نظيفة.
٦. أخرجيه من الفرن واتركيه يبرد ٥ دقائق قبل التقديم.





مقابلة مع أخصائية التثقيف الصحي: وفاء عيد

في البداية عرفينا عن نفسك..

وعد عيد خريجة تثقيف صحي وحاليا في مرحلة الامتياز فخورة باني كنت رئيسة نادي التثقيف في احدى السنوات شغوفة بالتطوع هاوية للرسم وكتابة الشعر اطمع لافتتاح مركز مختص بالتراث بمختلف مجالاته ...

كيف عرفت الناس على قسم التثقيف الصحي عند سؤالهم عنه؟

دائماً ما يتواجد في ذهني فكرة ان المثقف الصحي يرافق المريض او الفرد في كل المراحل في رافقه في مرحلة الصحة بإثراء معلوماته ومساعدته في تجنب الأمراض المعدية والوقاية منها ، يرافق الفرد في مرحلة المرض بتكتيف معلوماته عن المرض الذي أصيب به ومضاعفاته وكيفية التعايش معه والمرحلة الأخيرة في حال حدوث المضاعفات كيف يمكن تفادى حصولها او مساعدته للتغلب ... المثقف الصحي لا يقتصر دوره على توزيع المطويات التوعوية او إقامة الحملات ان هدف المثقف الصحي أسمى من ذلك بجعل المجتمع متمنكا من عيش حياة صحية خالية من الأمراض وإتاحة الخيارات الصحية له ومساعدته في اتخاذ القرار فيما يخص الخدمة الصحية وحالته الصحية.

كيف كانت تجربتك كرئيسة نادي التثقيف الصحي؟

التجربة كانت مثيرة ومغنية لكنها لم تكن بالسهلة مطلقا فقيادة العدد الكبير من طالبات التثقيف والتنسيق للحملات في ارجاء الجامعة وخارجها يتطلب مجهد مضاعف إضافة الى مهام الرئيسة كطالبة لكنها كانت مثيرة بإكسابي مهارات القيادة وسرعة التفكير أيضا ساعدتها في التعرف والتواصل على طالبات التثقيف من مختلف المستويات وان أتيحت لي الفرصة لأعدت خوض التجربة.

التطوع جزء لا يتجزأ من التثقيف الصحي وكذلك نادي التثقيف فهو اللبنة الأساسية لكل طالبة مستجدة بالتحصص

ما هو تأثير التثقيف الصحي على حياتك الشخصية؟

العديد من القرارات الصحية فيما يخص وجباتي الغذائية تغيرت بابعادي عن الوجبات الدهنية والدهون المتحولة كان نتيجة عن دراستي أيضا الاستمرار بممارسة الرياضة وطرق تناولي للأدوية كالمضادات الحيوية اختلف باستطاعتي القول ان حياتي الصحية اختلفت جذريا خلال سنواتي الدراسية.



مقابلة مع أخصائية التثقيف الصحي: وعد عيد

برأيك ما هي المهارات التي تجعل المثقف الصحي ناجح في مجاله؟

- 1- مهارات التواصل فعلى المثقف الصحي ان يتحلى بالصفات الاجتماعية والقدرة على توصيل المعلومة بأبسط صورة
- 2- الصبر فبعض المرضى قد يحتاجون للعديد من التوصيات وتكرار للمعلومات
- 3- القدرة على استنباط أمثلة سريعة لتبسيط الشرح وتوضيحه للمريض في لحظتها
- 4- على المثقف ان يكون بشوشا مفعما بالأمل قادرًا على إعادة البهجة للمريض للمريض متفهمًا لما يمر به المريض من ضغوط نفسية وجسدية فذلك يخلق شيئاً من الثقة والتناغم الروحي بين المريض والمثقف
- 5- عليه ان يكون متفهمًا لاختلاف عادات والتقاليد من مريض لآخر واختلاف اللهجات أيضا بينهم
- 6- وأخيراً عليه دوماً بالبحث عن كل ما هو جديد في المجال الصحي والمستجدات بطرق التثقيف والتوعية الصحية

كلمة أخيرة لكل الطالبات اللائي يشاركنني شغف التوعية وحب التعلم والتعليم ستواجههن الكثير من الصعوبات سواء من الدراسة او حتى العمل لكن كل ذلك يزول فور سماعك دعوة من مريض نسي همه بعد سماع بعض كلمات لطيفة مثيرة منك ...

دورك يعتمد عليه المريض قبل دخوله للطبيب يثق بك كونك اقرب للقلب فكوني فخورة بما تعملين وستجدين الخير الكثير والعلم الوفير من هذا التخصص

جزيل الشكر لكم على السماح لي بقول كلمات أشارك بها من شاركتهم شففي

وعد عيد

إنجازات المرأة السعودية في المجال الصحي



النساء السعوديات قد أثبتن قدرتهن في الوصول

للعالمية والشهرة الدولية من خلال مُساهمات عظيمة قدّمنها

للبالعالم كله، خصوصاً في المجال الصحي شديد التخصص والتعقيد.

في القائمة التالية نستعرض إنجازات سعوديات، واللاتي حُققن شهرة عالمية واسعة

في المجال الصحي بشكل جعلهم شخصيات دولية معروفة لكل من هو متطلع على

مستجدات المجال الصحي:

حياة سndي

ساهمت بعدد من المقترنات والاختراعات العلمية المتعددة، خصوصاً في مجالات مكافحة الامراض وصناعات الأدوية، أهمها المَجس المتعدد الاستخدامات (مارس MARS) الذي يُمكنه تحديد الدواء المطلوب لجسم الإنسان.

غادة المطيري

نالت شهرتها الدولية بعد أن استطاعت التوصل إلى تقنية جديدة تصلح كبديل للعمليات الجراحية في علاج بعض الأورام السرطانية دون تدخل جراحي، وبالتالي الاستغناء عن عمليات التدخل الجراحي والاستئصال.

نوال المالكي

ابتكرت علاجاً للسرطان باستخدام تكنولوجيا النانو، والعلاج الكيميائي والتصوير بالرنين المغناطيسي (MRI).

خولة الكريع

ملت لقب كبير علماء أبحاث السرطان إذ تتولى قيادة فريق طبي يبشر بالقضاء على السرطان، وتعتبر من أهم الباحثين في هذا المجال على مستوى العالم.

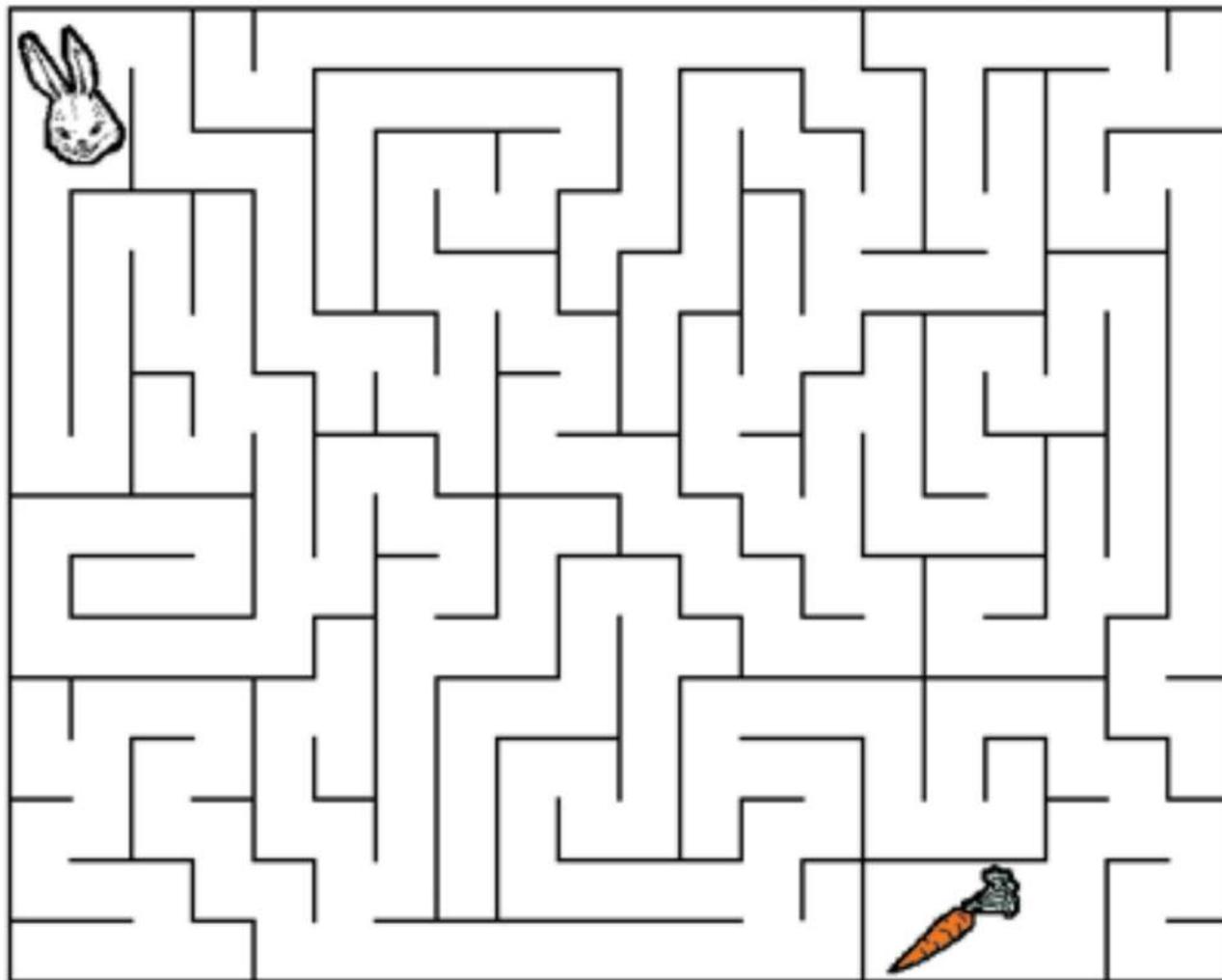
زينب الهرفي

حصلت المرتبة الأولى في البحث الأساسي في الطب الباطني من جامعة "ألبرتا أدمنتون" في كندا.

فَقْرَانَ سَلِيمَةَ

المُتَابِهَةُ

ساعد الأرنب للحصول على الجرزة

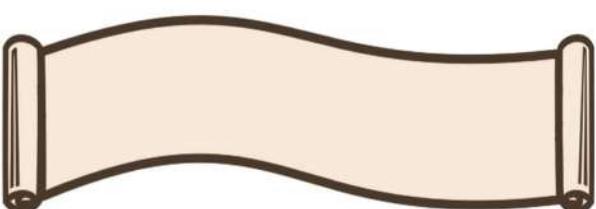


لعبة الكلمات المتقاطعة

استنتج الفاكهة الناقصة من الأحرف المتبقية بعد حل الكلمات المتقاطعة:

- جوز الهند
- افوكادو
- برتقال
- اناناس
- مانجو
- ليمون
- زيتون
- رمان
- تفاح
- اجاص
- بطيخ
- كيوي
- مشمش
- موز - عنب
- كرز - تين

ز	و	د	ا	ك	و	ف	ا	ج	ر
ز	د	ه	ع	ن	ب	ب	ش	و	ن
ي	ك	ف	ك	ح	ر	م	ن	ز	ا
ت	ر	ي	ا	ت	ش	س	ل	ا	م
و	ز	ف	ق	م	ا	ي	ل	د	
ن	ت	ا	ز	ن	ج	ت	م	ه	ب
ا	ل	و	ا	ي	ا	و	ن	ط	
و	م	ن	ص	ن	ق	ش	ن	د	ي
د	ا	ل	و	ج	ن	ا	م	ك	خ
ب	ج	م	ك	ي	و	ي	ج	د	ا



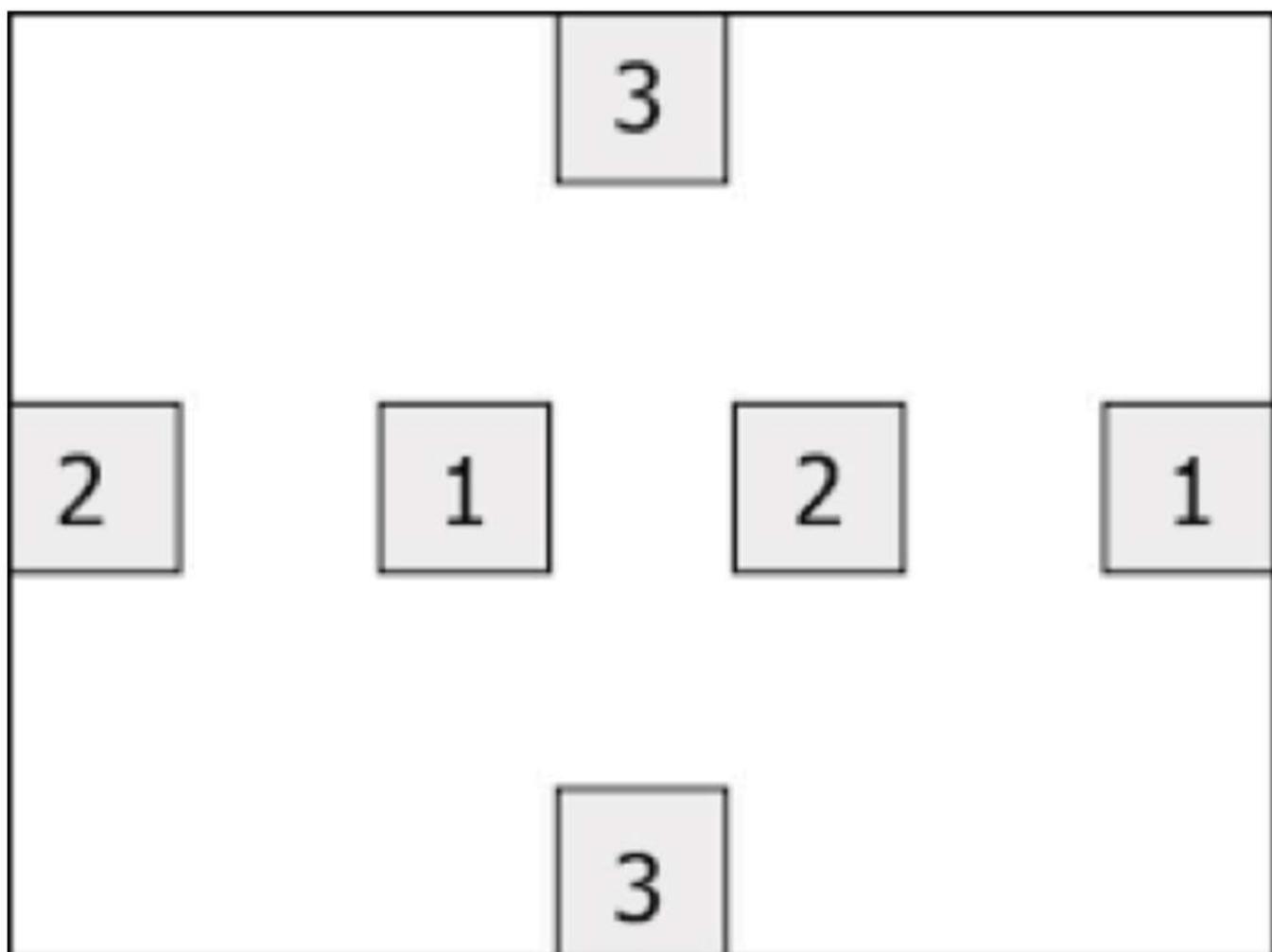


أوصل النقط لتكشف الشكل:





أوصل الأرقام المتشابهة دون ان تتقاطع الخطوط:



الطباطبائي