

تبدأ الصحة السليمة للإنسان منذ ولادته بل منذ تكونه جنينا في رحم أمه، وطبيب الأطفال هو من يكتشف عادة أي إشكالات صحية قد تؤثر في نمو الطفل، وفي مستقبله الصحي، كما انه من يكتشف أي إعاقات خفية كالتوحد وضعف النظر والسمع والخلل في الجهاز الحركي والعصبي وغيره. ويؤكد اخصائي الأطفال وحديثي الولادة د.أشرف عزاز الذي أجرت معه «الأنباء» هذا الحوار ان الزيادة في بعض الهرمونات عند الأطفال قد تسبب السمنة للطفل، ولذلك من الضروري الكشف عن هرمونات الطفل للوقوف على كثير من الأسباب الكافية التي تؤدي الى مشاكل صحية ومنها السمنة، كما يؤكد ان الطفل المصاب بالتوحد هو طفل منفصل عن الواقع ولا يستجيب عادة للمؤثرات الخارجية ومن هنا يمكن معرفة هذا النوع من الإعاقة من خلال قياس مدى استجابة الطفل للمؤثرات الخارجية. وخلال حوارنا مع د.عزاز، أوضح ان أكثر الالتهابات شيوعا عند الأطفال هو التهاب البول بسبب احتباسه نتيجة الحفاضة أو إرجاعه وهو ما قد يسبب ارتفاعا في درجة حرارة الطفل محذرا الأمهات من إعطاء أطفالهن الأدوية الخافضة للحرارة لأنها تضر أكثر مما تنفع، ناصحا اياهن بالاعتماد على الكمادات بماء فاتر في هذه الحالة، وإلى التفاصيل:

كتبت: زينب أبو سيدو

## د. عزاز لـ «الأنباء» السمنة عند الأطفال سببها زيادة في الهرمونات



د.أشرف عزاز اخصائي الأطفال وحديثي الولادة

ما سبب حدوث الصفراء عند المواليد؟

● اذا أصيب الطفل في أول يوم من ولادته بالصفراء، يكون السبب الرئيسي هو تكسیر في خلايا الدم الحمراء، وإذا أصيب بها في ثالث يوم من الولادة يكون سببها الرئيسي فسيولوجيا طبيعيا، يحدث نتيجة لبعض الأمور التي تحدث في خلايا الدم الحمراء ككبر حجم الخلايا أو بسبب أن العمر الزمني الخاص بخلايا الدم الحمراء عند الطفل يكون أقل منه عند الكبار فيتكسر بسرعة، وبالتالي تحدث الصفراء الفسيولوجية وهناك صفراء تحدث بعد مرور شهر من عمر الطفل، وهذه هي الصفراء المرضية التي تنتج عن مرض بالكبد كالتهاب الكبد وغيره، وهذه تكون خطيرة ويعالج منها الطفل فترة طويلة من الزمن.

ما أسباب التوحد عند الأطفال؟

● التوحد هو المرض المعلوم المجهول فهو موجود في الطفل، ولكن غير معروف سببه، طفل التوحد منفصل عن الواقع أي منعزل لا يستجيب للمؤثرات الخارجية ولا يتعامل مع والديه بالطريقة الصحيحة، وليس هناك أي مشاعر بين الطفل وأمه ولا توجد أسباب واضحة له فكل أسباب التوحد ما هي إلا فرضيات فيقال ان التسبب بمسادة الزئبق يؤدي الى مرض التوحد وهناك بعض الفيروسات يمكن ان تؤدي اليه.

التهاب المسالك البولية

يتكرر على مسامعي من بعض الأمهات أن أطفالهن يعانون من التهاب المسالك البولية رغم صغر سنهم فما أسباب هذا الالتهاب وهل هناك أغذية معينة لها دور في زيادة حدة هذا الالتهاب؟

● لدينا أشهر نوع من التهاب المسالك هو التهاب البول للطفل الصغير وخاصة عند الإناث أكثر منه عند الأولاد، وعندما يبول الطفل سواء ذكر أو أنثى في الحفاضة فاحتباس البول وارتجاعه في المسالك البولية يؤدي الى ما يطلق عليه التهاب في البول، وهذا شائع جدا عند الأطفال وسببه الرئيسي بكتيريا معينة تسبب ذلك.

ومن الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى ارتفاع درجة حرارة الأطفال هي التهابات في البول، وبالنسبة للأغذية فلا توجد أغذية معينة تؤدي الى زيادة حدة الالتهاب.

هل من علاج لزيادة الوزن؟

● الطفل السمين يجب ان يخضع لتحاليل معينة لأن

هناك زيادة في الهرمونات تؤدي الى السمنة، قد تكون مرضية.

نحن نشترك في هذا الأمر مع اخصائي التغذية فنحسص للطفل أولا وعندنا نراه سليما لا توجد لديه مشاكل صحية، هنا يجب وضع برنامج معين لأنقاص وزنه نرسله الى اخصائي التغذية ليضع برنامجا على مسافة ومدة وطريقة معينة فيتناول قليلا من بعض الأطعمة التي تؤدي الى هذه السمنة، بالإضافة الى نصح الطفل بممارسة بعض أنواع الرياضة.

برنامج غذائي للطفل

نضع الأطفال تحت

الفتحة الموجودة في مقدمة الرأس تقفل في أول عام بعد ثلاثة أو ستة شهور اما الفتحة الخلفية فتقفل بعد سنة وكلما قل فيتامين D في الطفل تتأخر هذه الفتحة في الانسداد لأنه يحدث نوع من أنواع لين العظام، او ما يسمى بالكساح، وإذا قفلت باكرا فهذا يقلق أكثر لأنه يعني ان هناك زيادة او مشكلة عند الطفل فيجب ان نعلم ان الى ان رأس الطفل ينمو بطريقة سليمة، ولم يقف عند حد معين لأن ذلك يعني ان هناك مشكلة في المخ تحتاج الى تدخل سريع ومبكر.

ما العلاقة بين فتحة رأس الطفل الرضيع ونقص فيتامين D؟

● هناك علاقة مباشرة وقوية بين فتحة رأس الطفل ونقص فيتامين D فهناك فتحتان في رأس الطفل: احدهما في المقدمة، والاخرى في المؤخرة.

ما اسباب خروج الدم



د.أشرف عزاز يتحدثان مع الزميلة زينب أبو سيدو

**ضيفنا في سطور**  
د.أشرف أنور عزاز اخصائي الأطفال وحديثي الولادة يتابع جميع حالات الأطفال، وحديثي الولادة ويعالج حالات الربو وأمراض صدر الأطفال وحالات النزلات المعوية ويتابع نمو الأطفال ويعالج حالات الأطفال حديثي الولادة من ضيق تنفس وصفراء وتشنجات، وكذلك تطعيم الأطفال ضد الانفلونزا والجديري المائي والنزلات المعوية.

**بقلم طبيب**  
د.هادي الأمير  
**كيف تتخلص من الاكتئاب والقلق والتوتر؟**

من أسهل العلاجات الطبيعية للتخلص من الاكتئاب والقلق والتوتر التفكير الايجابي، وهو عبارة عن الصمت أو السكوت العقلي، وقلب الكلمات السلبية الى كلمات ايجابية. من طبيعة العقل غير المحوطة لكثير من الناس الصمت العقلي الذي يعرف بعدم نطق أي كلمة في العقل، ونحن كثيرا ما ندرک اننا لا نتكلم في عقلنا ونبحث عن كلمة لتصف مشاعرنا ومعتقداتنا أو ننتظر الاستماع لما سيقله الآخرون.

على سبيل المثال، عندما نتذوق طعاما جيدا أو نشم رائحة جديدة فإننا لا نتكلم من أول ثانية، بل نتمتع بالصمت، والاحساس والشعور لكي نبحث عن كلمة تصف هذا الاحساس والشعور، فالصمت الذهني يستخدمه الشخص في عقله دون قصد، وعندما يستخدم الصمت الذهني بقصد يستطيع السيطرة على الكلمات السلبية وقلبها الى الكلمات ايجابية.

كيف تتمرن على الصمت الذهني؟  
● ان التمرن على الصمت الذهني سهل جدا، فهو لا يستغرق أكثر من ثانية، عن طريق عدم نطق الكلمات في العقل الداخلي لكل حاسة من الحواس، فمثلا تفعيل الصمت الذهني لحاسة البصر عن طريق النظر الى السماء والبحر، دون التكلم في العقل الداخلي لمدة ثانية واحدة فقط، وعمل الصمت الذهني لحاسة السمع هو الاستماع الى موج البحر والرياح لمدة ثانية واحدة دون التكلم في عقلك الداخلي، وكذلك الصمت لحاسة السمع بأن تصمت دون التكلم في عقلك عندما تغسل يديك وتستمع لصوت الماء لثانية واحدة فقط، وكذلك تستطيع ان تصمت دون التكلم في عقلك عندما تضعغ الطعام وتشعر على أي سن أو أسنان عليها لمدة ثانية.

وتمرين الصمت الذهني لحاسة الشم هو شم العطور والفاواكه دون التكلم في عقلك لمدة ثانية، وكلما تحرك على الصمت الذهني لمدة ثانية واحدة مع الوقت تستطيع زيادة المدة الى 2، 3، 4، 5 ثوان.. إلخ لتصل أكثر من 10 ثوان، وعندما تتمكن من الصمت الذهني ستلاحظ تأثير كل كلمة تنطقها في ذهنك وترى المشاعر التي تبعثها هذه الكلمة في قلبك وبالمثل الصمت الذهني سوف يمكنك من ملاحظة المشاعر التي تنمو في قلبك وكيف تصفها بالكلمات، لذلك تستطيع السيطرة على كل الكلمات السلبية المنطوقة.

وكذلك السيطرة على المشاعر السلبية في الوقت الحاضر دون وصفها بالكلمات ومن فوائد الصمت الذهني انه يبعث على الاسترخاء والهدوء ويخلصك من المشاعر والأفكار السلبية مع مرور الوقت. ولأن العقل يعمل بالأمر فنستطيع ان نقول وتأمّر عقلك بالصمت، وكذلك تسيطر على المشاعر الايجابية، فعلى سبيل المثال، شخص يقول لنفسه: «أنا قلق من القيادة في الليل» يستطيع هذا الشخص قلب هذا النص فيقول: «أنا مطمئن من القيادة في الليل» ويستطيع صياغة جملة أخرى فيقول: «أنا في طور الاطمئنان في قيادة السيارة بالليل»، وصياغة مثل هذه الجمل ستدرب وتعلم العقل على التفكير بهذا الاسلوب وكذلك ستقلل من مخزون الأفكار والمشاعر السلبية في خلايا المخ وزيادة مخزون الأفكار والمشاعر الايجابية.

وكذلك يتخلص العقل والجسم من الاكتئاب والقلق والتوتر.

● اختصاصي واستشاري نفسي

## جنبوا أطفالكم الدواء

نصح د.أشرف عزاز الامهات عند ارتفاع درجة حرارة أطفالهم الى أكثر من 38 درجة بعدم اعطائهم اي علاج اطلاقا، وعلى الأم ان تجري لطفها كمادات او تنزع عنه ملابسها وتدخله تحت الدش لمدة ربع ساعة وتسقط عليه ماء فاترا وليس باردا فالماء البارد خطر جدا ولا يوجد دواء حرارة يؤثر على طفل درجة حرارته 39 درجة، فيجب انزال الحرارة اولا وعلى الأم ان تعرف اماكن وضع الكمادات وهي الاماكن التي يسري بها الدم في الشرايين الكبرى وهي: رقبة الطفل وتحت ابطنه وعلى ذراعه، على بطنه وعلى رجله ولا تضعها على



على جبينه فهو من الاخطار الشائعة لان هناك شرايين صغيرة في الجبهة، وبمجرد وضع الثلج او الماء البارد على راسه يحدث نوع من أنواع الانقباض في الشرايين وتسبب نوعا من أنواع الصداغ عند الطفل فيجعله يبكي.

