



## دور الأمهات في تحسين العادات الغذائية للأطفال

– أدخل النشاط البدني الى حياة طفلك اليومية، مثل القيام بالنزهات سيراً على الأقدام عوضاً عن استعمال السيارة، واستخدام السلالم عوضاً عن المصعد. شجعي طفلك على ممارسة الرياضة التي ستساعده بالتأكد على تحويل السرعات الحرارية الإضافية إلى طاقة، وبالتالي تمنع تراكم الدهون في الجسم.

– لا تدعيه يتعود على البقاء أمام شاشتي التلفزيون والكمبيوتر أكثر من ساعتين في اليوم؛ اجمعي العائلة واخرجوا جميعاً لقضاء الوقت سوياً وممارسة بعض النشاطات كالسباحة وممارسة الألعاب المسلية.

– استشيري أخصائي تغذية لمعرفة المزيد عن الطعام الصحي.

**قسم التغذية بالمركز الوطني لعلاج امراض السكري و الغدد الصماء**

الأفطار تحتوي علي بروتينات بالإضافة الي الكربوهيدرات التي تمنح الطاقة اللازمة في بداية اليوم.

– لا تؤدبه على تناول كميات كبيرة من الطعام: قدّمي له كميات معتدلة، وإذا رأيت أنه ما زال جائعاً، يمكنك إضافة المزيد. لا تقومي بإجباره على إنهاء صحنه إذا شبع، فمن المهم أن يتعلم الطفل مفهوم "الاكتفاء" وكيف يكون الإحساس بالشبع.

– أنت قدوته، فتناولي طعاماً صحياً أمامه.

– تجنبني استخدام الأكل كنوع من المكافأة : فاستخدام الغذاء كنوع من المكافأة يجعل الأطفال يأكلون حتي لو لم يكونوا جائعين ويجعلهم يكتفون أنفسهم بغذاء غير صحي بل و يجعلهم يربطون الغذاء بالمشاعر.

– شجعي طفلك علي اختيار وجبات خفيفة صحية مثل الفاكهة الطازجة، المكسرات، أصابع الخضروات، الفشار، والروب بدلا من الوجبات الخفيفة المليئة بالسرعات الحرارية.

**وتساهمي في أن يصل طفلك لوزنه الصحي اتّبعي هذه النصائح عن الغذاء الصحيح وأسلوب الحياة المتوازن :**

– شجعي طفلك أن يأكل بطريقة صحية: أي أن يتجنب تناول المأكولات ذات السرعات الحرارية العالية، الدهون والسكريات مثل البطاطا المقلية/الشيبس، المثلجات، الحلويات، الوجبات السريعة والمصائر المحلاة؛ فهي مليئة بالسرعات الحرارية وقليلة بالعناصر الغذائية! من الضروري أن يحصل طفلك على السرعات الحرارية والعناصر الغذائية الكافية لنموه الصحي من خلال تناول مأكولات متنوعة من المجموعات الغذائية الأساسية مثل الحليب ومشتقاته، الحبوب والنشويات، الفواكه، الخضار، اللحوم والبقوليات

– احرصي علي ان يتناول طفلك الافطار يوميا، فالاطفال الذين يتناولون وجبة الافطار يتميزون عن غيرهم بأدائهم الجيد في المدرسة، كما أن لديهم حضور أفضل فوجبة

**كيف يمكنك تحسين العادات الغذائية لطفلك**

الصحة الجيدة تبدأ من المنزل، وعندما يتعلق الأمر بنمط حياة صحية للأطفال، فإنك كأم تلعبين دوراً رئيسياً في اختيار الطعام الصحي لهم و تشجيعهم علي اتباع عادات غذاء صحية خاصة في حالة زيادة وزن ابنتك إياك واتباع حمية غذائية قاسية معه، فذلك يؤثر سلباً على نموه! أما الإبتناء لأنواع الطعام التي يتناولها، فهذا هو الحل السليم! المهم هو أن تقومي باتباع نظام غذائي متوازن ينميه جسدياً ويكسبه طولاً، مع الحفاظ على الوزن ذاته. وبهذه الطريقة سيصل إلى التوازن الصحي المطلوب بين الطول والوزن مع الوقت.



## الإستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية

– ضرورة التقيد بتعليمات الصيدلي فيما يتعلق بحفظ الأدوية لضمان عدم تغير المواد الفعالة في الدواء.

**محمد بن سعد بن سعيد البوسعيدي  
صيدلاني بمركز العذيبية الصحي**

– ضرورة استشارة الطبيب قبل إستخدام أي مضاد حيوي فهو وحده المسؤول عن وصفها، ولذا يجب أن يتجنب المريض شراء المضادات الحيوية بدون وصفة طبية.

– على المريض أن يلتزم بتوجيهات الطبيب والصيدلي عند صرف المضاد الحيوي، وعليه الالتزام بعدد مرات تناول العلاج في اليوم الواحد والالتزام بمدة العلاج كاملة وتناول الدواء حتى آخر حبة، حيث لا بد للمريض من إكمال المدة المحددة للعلاج، ولا ينبغي إيقاف له تناول العلاج عند تحسن حالته الصحية.

– على المريض إخبار الطبيب والصيدلي عن وجود حساسية من أحد المضادات الحيوية، وهذا الأمر مهم جداً؛ لأن تناول المريض لمضاد حيوي يسبب له الحساسية التي قد يؤدي إلى وفاته على الفور.

– على المريض الالتزام بتعليمات تناول المضاد الحيوي من حيث توقيت تناول العلاج قبل الطعام أو خلال الطعام، وما إلى ذلك من تعليمات متعلقة بتناول المضاد الحيوي.



فما إن يشعر المريض ببعض التحسن حتى يبدأ بنسيان أخذ الجرعات او التوقف عن العلاج بشكل تام مما يتيح لبعض انواع البكتيريا النجاة واكتساب مناعة ضد المضاد الحيوي المستخدم. ومن ناحية أخرى، فإن استخدام المضادات الحيوية بشكل عشوائي تنتج عنه مضاعفات جانبية قد تكون خفيفة أو شديدة، ومن أهم الآثار الجانبية الناتجة عن سوء استخدام المضادات الحيوية حدوث الإسهالات والحساسية.

والمضادات الحيوية تختلف درجة فاعليتها باختلاف الالتهاب البكتيري فليست جميع المضادات الحيوية فعالة ضد جميع أنواع الالتهابات الجرثومية، بل إنه لكل مضاد حيوي طيف فاعلية محددة، والطبيب هو وحده القادر على الفصل من خلال الخبرة والفحوصات المخبرية في هذا الأمر. وهناك نقطة يجب الإشارة إليها وهي أن كل مضاد حيوي له استعمالته الخاصة بحسب نوع الإلتهاب ودرجته، تختلف درجة فاعليتها باختلاف الالتهاب البكتيري فليست جميع المضادات الحيوية فعالة ضد جميع أنواع الالتهابات الجرثومية، بل إنه لكل مضاد حيوي طيف فاعلية محددة وهذا لا يمكن تحديده إلا من قبل الطبيب بناء على الأعراض والفحوصات المخبرية.

**ومع ظهور هذه السلالات المقاومة للمضادات الحيوية فإن الطب يخشى أن يأتي يوم تنتشر فيه الأمراض الجرثومية ولا يستطيع الطب القضاء عليها، لذلك أصبح من المهم أن يتكاتف الجميع للحد من الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية. وللمريض دور مهم في هذه المسؤولية ويتمثل دوره في التقيد بتعليمات إستخدام المضادات الحيوية وتجنب إستخدامها بشكل عشوائي. وهنا نعرض مجموعة من النصائح التي يجب على المريض التقيد بها؛**

تعرف المضادات الحيوية على انها هي تلك العقاقير التي تستخدم في علاج الالتهابات البكتيرية اما بقتل البكتيريا المسببة او إيقاف نموها من اجل أن يقوم الجهاز المناعي للجسم بالقضاء على تلك البكتيريا. والمضادات الحيوية كغيرها من العقاقير هي سلاح ذو حدين، فهي عندما تستخدم بالشكل الصحيح حسب إرشادات الطبيب او الصيدلي تصبح ذي فاعلية كبيرة ضد الالتهابات البكتيرية اما عندما تستخدم بشكل خاطئ وبشكل عشوائي فقد تؤدي الى نتائج كارثية.

إن البكتيريا المسببة للأمراض ذكية جداً، فعند تعرضها للمضادات الحيوية؛ وخصوصاً في حالات سوء الاستخدام، فإنها تستطيع أن تحور نفسها وتغير في تركيبها، حيث تصبح مقاومة للمضادات الحيوية التي كانت حساسة لها فيما سبق. وقد ظهرت مجموعة كبيرة من السلالات المقاومة للمضادات الحيوية مما جعل العالم يدق ناقوس الخطر خاصة مع التراجع الكبير في اكتشاف مضادات حيوية جديدة، وإن من أهم العوامل التي ادت الى ظهور هذه السلالات هي الاستخدام العشوائي وسوء استخدام هذه المضادات الحيوية.

ويعرف سوء استخدام المضادات الحيوية هو استعمال هذه المضادات في غير محل استخدامها وبدون داعي. وهناك الكثير من الامثلة على ذلك كاستخدامها في حالات الالتهاب الفيروسي او في حالات البرد البسيطة والتي من الممكن علاجها بالراحة وشرب السوائل، فالمضادات الحيوية تستخدم ضد الأمراض التي تسببها البكتيريا الضارة في الجسم وليس لها تأثير في الأمراض التي تسببها الفيروسات مثل نزلات البرد والانفلونزا رغم أن العديدين ما إن شعروا بأعراض الإصابة بالبرد أو الرشح حتى يسارعوا إلى استخدام المضادات الحيوية وهذا الأمر خطأ شائع تترتب عليه مخاطر عظيمة. مثال اخر عدم التزام المريض بالجرعة وفترة العلاج المحددة من قبل الطبيب،

وذلك يومياً من الساعة ٧:٣٠ صباحاً حتى ٩:٣٠ مساءً أيام الإجازات من ٩:٣٠ صباحاً حتى ٤:٣٠ مساءً  
Everyday from 07:30 AM till 09:30 PM  
Weekends & National Holidays  
from 09:30 AM till 04:30 PM  
العلاقات العامة والإعلام - وزارة الصحة

- HEALTH EDUCATION
- SUGGESTIONS
- INQUIRIES
- REPORTS.
- COMPLAINTS

- تثقيف صحي
- إقتراحات
- إستفسارات
- بلاغات
- شكاوي

**مركز الإتصال وزارة الصحة**  
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

**2444 1999**

