

أمراض تهدد الأطفال أثناء العزل المنزلي



العزل المنزلي، قد تكون وسيلة فعالة لحماية الأطفال من فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، ولكنهم يعرضهم لخطر الإصابة بأمراض أخرى، نتيجة قلة الحركة وعدم التعرض لأشعة الشمس وسوء التغذية والجلوس لساعات طويلة أمام شاشة التلفزيون، وغيرها من العوامل التي تؤثر سلباً على الصحة البدنية والنفسية لصغار السن.

1- الكساح

غالبية الأطفال يعانون من نقص فيتامين د منذ الولادة، ولكن قد يزداد الوضع سوءاً خلال فترة العزل المنزلي، بسبب سوء التغذية وقلة التعرض لأشعة الشمس، مما يؤدي إلى الإصابة بمرض الكساح أو كما يسمى بـلين العظام.

لذلك يجب على الأمهات أن يلتزم بعدد من الإرشادات الهامة، لحماية أطفالهن من خطر الإصابة بهذا المرض، وأبرزها:

- فتح نوافذ المنزل كل صباح، لتجديد الهواء والسماح بدخول أشعة الشمس لجميع الغرف.
- السماح للأطفال بالوقوف في شرفة المنزل صباحاً أو الجلوس بالبلكونة، للتعرض لأشعة الشمس.
- تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة، للحفاظ على صحة العظام والمفاصل.
- إدراج الأطعمة الغنية بفيتامين د، مثل منتجات الألبان والأسماك والبيض، في النظام الغذائي الخاص بالأطفال.
- تقديم جرعات من مكملات فيتامين د للأطفال تحت إشراف الطبيب المختص.

2- السمنة

المكوث في المنزل لأيام طويلة دون الخروج للدراسة أو التنزه بالحدائق أو ممارسة الرياضة بالنادي، انعكس على الكثير من الأطفال بالضيق والاكتئاب، وقد يدفعهم ذلك إلى استهلاك كميات كبيرة من الأطعمة، ومع قلة الحركة تكتسب أجسامهم وزناً زائداً ويتعرضون للإصابة بالسمنة المفرطة.

وللحفاظ على وزن الأطفال من الزيادة، يتعين على الأمهات أن يلتزم بالضوابط التالية:

- تشجيع الأطفال على اتباع نظام غذائي صحي متكامل العناصر الغذائية، من البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية والألياف.
- إبعاد الأطعمة الدسمة عن متناول الأطفال، واستبدالها بالخضروات والفواكه الطازجة.
- الاعتماد على الأطعمة الطازجة عند تحضير وجبات الأطفال وتجنب الأطعمة المعلبة المليئة بالمواد الحافظة الصارة.

- تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة وإشراكهم في الأعمال المنزلية، للحفاظ على نشاطهم البدني.

3- إجهاد العين

يعتاد معظم الأطفال على الجلوس أمام شاشات التلفزيون لمشاهدة أفلام الكارتون لساعات طويلة، وقضاء وقتًا طويلًا أمام الألعاب الإلكترونية، مما يعرضهم لخطر الإصابة بإجهاد العين، ومن أعراضه "الزغللة، حرقان العين، الحكة، الدوار".

ولحماية الأطفال من هذه المشكلة، يجب على الأمهات أن يتبعن النصائح التالية:

- تقنين عدد ساعات مشاهدة الأفلام الكرتونية واستخدام التكنولوجيا بوجه عام.

- عدم استخدام الهواتف المحمولة في غرفة إضاءتها منخفضة.

- الابتعاد عن الألواح الإلكترونية قبل النوم مباشرة.

- تشجيع الأطفال على شغل وقت فراغهم بممارسة هوايات أخرى، مثل الرسم والكتابة والموسيقى.

4- سوء التغذية

إذا كان الصيق والاكثئاب يدفع بعض الأطفال إلى استهلاك كميات كبيرة من الأطعمة، قد يتسببان أيضاً في فقدان الشهية، الذي يؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية، نتيجة نقص الفيتامينات والمعادن بالجسم، ويمكن التغلب على هذه المشكلة باتباع الإجراءات التالية:

- تقديم الأطعمة الصحية للأطفال عند كل وجبة، بشرط أن تكون متكاملة العناصر الغذائية.

- تقسيم الوجبات الأساسية إلى 5 وجبات صغيرة على مدار اليوم.

- تقديم الأطعمة الفاتحة للشهية.

- استشارة طبيب مختص، لوصف بعض الفيتامينات اللازمة إذا ثبت نقصها بالجسم.