

تطعيم الأطفال ضد الإنفلونزا يحمي أجدادهم أيضا

وبالرغم من أن لقاحات الإنفلونزا غير فعالة بنسبة 100 في المئة إلا أنه تعتبر أفضل طريقة لمنع المعاناة الناجمة عن الإنفلونزا ومضاعفاتها. وتوصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بلقاح الإنفلونزا السنوي لكل من يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر.

ولأن فيروسات الإنفلونزا تتطور بسرعة كبيرة، يتم إصدار لقاحات جديدة كل عام لمواكبة فيروسات الإنفلونزا سريعة التكيف. وعندما يتلقى الشخص اللقاح، يُنتج جهازه المناعي أجساما مضادة لحمايته من الفيروسات التي فيه. لكن قد تنخفض مستويات الأجسام المضادة مع مرور الوقت، وهذا سبب آخر يستدعي تلقي لقاح الإنفلونزا كل عام.

وكان مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال قد أوصيا بلقاح الإنفلونزا في صورة حقن أو بخاخات للأنف. وفي السنوات الأخيرة، كان هناك قلق من أن لقاح الإنفلونزا المصمم في صورة بخاخ للأنف لم يكن فعالا بما يكفي ضد أنواع معينة من الإنفلونزا.

وقد تزيد بعض الأمور من خطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا مثل الحالات الطبية المزمنة كالربو ومرض السرطان، إضافة إلى داء الانسداد الرئوي المزمن والتليف الكيسي السكري وفيروس نقص المناعة البشرية وأمراض الكلى أو الكبد والسمنة.



التطعيم ضد الإنفلونزا مفيد للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة وكذلك النساء الحوامل

الإنفلونزا المتوقع انتشارها في كل موسم. ويمكن أن تسبب الإنفلونزا التي تعد عدوى تصيب الجهاز التنفسي مضاعفات خطيرة، وخاصة لدى الأطفال الصغار وكبار السن والأشخاص المصابين بحالات طبية معينة.

برلين - تشير أغلب الدراسات العلمية إلى أن الأطفال هم الفئة الهشة التي تتأثر بالإنفلونزا أكثر من غيرها كما أنهم أكثر الناقلين لهذا الفيروس مما يستدعي ضرورة خضوعهم للتطعيم. وقال البروفيسور بيرند زالسبيرجر إن تطعيم الأطفال ضد الإنفلونزا لا يوفر حماية لهم فقط بل لأجدادهم أيضا؛ نظرا لأن الأطفال يعتبرون من أكثر الأشخاص الناقلين لفيروسات الإنفلونزا التي عادة ما تنفّس بشكل خاص في رياض الأطفال والمدارس.

وأوضح رئيس الجمعية الألمانية للأمراض المعدية أنه يمكن تطعيم الأطفال ضد الإنفلونزا بدءا من عمر 6 أشهر، مشيرا إلى أن الوقت المناسب للتطعيم هو نهاية أكتوبر أو بداية نوفمبر. وأضاف زالسبيرجر أن مفعول التطعيم يبدأ بعد أسبوعين من تلقيه، ثم يبدأ المفعول في التراجع تدريجيا بعد مرور ثلاثة شهور، علما وأن موجة الإنفلونزا غالبا ما تنفّس مع بداية العام.

وعند أخذهم لقاح الإنفلونزا لأول مرة، قد يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و8 سنوات إلى جرعتين من لقاح الإنفلونزا تفصل بينهما أربعة أسابيع. وبعد ذلك، يمكن إعطاؤهم جرعة واحدة كل سنة من لقاح الإنفلونزا.

وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2017 أن تلقي اللقاح يقلل بشكل كبير من خطر وفاة الأطفال الناتجة عن الإصابة بالإنفلونزا.

وبشكل عام يعد التطعيم ضد الإنفلونزا مفيدا للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، وكذلك النساء الحوامل. ويوفر لقاح الإنفلونزا السنوي حماية ضد ثلاثة فيروسات

البدانة وسوء الحالة العقلية يهددان الأطفال

40 في المئة من الأطفال في البلدان الغنية يفتقرون إلى مهارات القراءة والرياضيات الأساسية



السمنة خطر يهدد صحة الأطفال

كما ذكرت اليونيسف أن حوالي 40 في المئة من الأطفال في البلدان الغنية يفتقرون إلى مهارات القراءة والرياضيات الأساسية مع وصولهم لسن 15 عاما، بينما يعتبر الأطفال في بلغاريا ورومانيا وتشيلي الأقل كفاءة.

وبينما يستخدم التقرير بيانات من قبل جائحة فيروس كورونا، فإنه يحذر من أن الأزمة تشكل تهديدا كبيرا لرعاية الأطفال. وقالت جونيل أولسون، مديرة مركز أبحاث اليونيسف (إينوشينتي) "إذا لم تتخذ الحكومات إجراءات سريعة وحاسمة لحماية رفاهية الأطفال كجزء من الاستجابة للجائحة، يمكننا الاستمرار في توقع ارتفاع معدلات فقر الأطفال وتدهور الصحة العقلية والبدنية وتعميق الفجوة في المهارات بين الفئات".

وكانت اليونيسف قد أشارت إلى أنه من المرجح أن يواجه مئات الملايين من الأطفال من جميع أنحاء العالم تهديدات متزايدة على سلامتهم وعافيتهم بما في ذلك إساءة المعاملة، والعنف الجسدي، والاستغلال، والإقصاء الاجتماعي، والانفصال عن مقدمي الرعاية بسبب الإجراءات المتخذة لاحتواء انتشار

جائحة كوفيد - 19. وبحسب خبراء علم النفس يمكن أن يصاب الأطفال بعدد من الحالات المرضية العقلية، كالقلق النفسي حيث يعاني الأطفال المصابون من اضطراب الوسواس القهري واضطراب الكرب التالي للصدمة والرهاب الاجتماعي، واضطراب القلق العام ويعتبرون القلق مشكلة مستمرة تعارض مع أنشطتهم اليومية.

ويعد الخبراء بعض القلق أمرا طبيعيا في حياة كل طفل يصاحب حالته خلال الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى، ومع ذلك ينصحون بالتفكير في اضطراب القلق عندما يصعب القلق أو التوتر على الطفل ممارسة حياته الطبيعية.

كما يمكن أن يعاني الأطفال من اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي والنهم العصبي واضطراب نهم الطعام وهي عبارة عن حالات خطيرة ومهددة للحياة. ويمكن أن يصبح الأطفال منشغلين بالطعام والوزن بحيث يقل تركيزهم على الأشياء الأخرى ويتراجع مردودهم العملي. ودعا علماء النفس إلى إيلاء الجانب العاطفي دورا هاما عند تربية الطفل ليشعر بأنه شخصية مهمة قادرة على جلب الاحترام والمحبة، وبالتالي يكون قادرا على أداء واجباته المدرسية باقتدار.

وربط علماء النفس بين الصحة والجسدية للطفل وأكادوا أن الوالدين مطالبان بإعلان جهما اليومي والذي من شأنه أن يعود بالنفع عليه، ذلك أن إبراز العواطف يقلل من الإكتئاب وعدم الوقوع فريسة للسمنة.

ويعتبر أن النشاط الرياضي هو الحل ويخشى الخبراء من تفشي الأمراض المزمنة المرافقة للبدانة كالسكري المعتمد على الأنسولين خصوصا وأن بدانة الأطفال الأترار تتزايد بمرور ما قبل المدرسة.

ويعتبر بحث أعد في مدينة إسطنبول شمل 20 مؤسسة تعليمية تبين أن كل واحد من 6 أطفال يقف على حدود الإصاصة بالبدانة بنحو 16.7 في المئة بين الإناث و25 في المئة بين الذكور.

تشير الإحصائيات الصادرة عن منظمة الأمم المتحدة للطفولة إلى أن نحو 20 في المئة من الأطفال لا تتوفر لديهم درجة عالية من الرضا عن الحياة في معظم البلدان الغنية، كما أن 40 في المئة منهم يفتقرون إلى مهارات القراءة والرياضيات الأساسية. ووفق تقرير للمنظمة، تهدد البدانة وسوء الحالة العقلية أطفال البلدان الأكثر ثراء.

نيويورك - كشف تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) نشر مؤخرا أن عددا كبيرا للغاية من الأطفال في دول العالم الأكثر ثراء يفتقرون إلى مهارات الرياضيات والقراءة الأساسية كما أنهم يعانون من سوء الحالة العقلية والبدانة. وصنف التقرير 41 دولة من دول الاتحاد الأوروبي ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية في ما يتعلق بصحة الأطفال ومهاراتهم وسعادتهم. وجاءت الدنمارك وهولندا والنرويج في أعلى القائمة، وتم تصنيف بلغاريا وتشيلي

والولايات المتحدة كاسوأ أماكن بالنسبة للأطفال بين الدول مرتفعة الدخل. أما تركيا فهي الأسوأ، حيث أن 53 في المئة فقط من الأطفال يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، تليها اليابان وبريطانيا. وسجلت ليتوانيا أعلى معدل من انتحار المراهقين، تلتها نيوزيلندا وإستونيا.

وذكر تقرير اليونيسف أن نحو 20 في المئة من الأطفال لا تتوفر لديهم درجة عالية من الرضا عن الحياة في معظم البلدان الغنية.

وفي ما يتعلق بالصحة البدنية، أشار التقرير إلى أن هناك واحدا من ثلاثة أطفال، وبدءا أو لديهم زيادة في الوزن، وترتفع تلك المعدلات في جنوب أوروبا بشكل حاد.

ويعاني 340 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 5 و19 سنة من زيادة الوزن أو السمنة. ويعد ارتفاع الوزن فوق المعدل مسؤولا عن 2.8 مليون وفاة حول العالم سنويا وفق تقديرات منظمة الصحة العالمية.

وتشير نفس التقديرات إلى أن السمنة لدى الأطفال تؤدي إلى زيادة احتمالات الوفاة المبكرة والإعاقة في مرحلة البلوغ. وإلى جانب زيادة المخاطر المستقبلية، يعاني الأطفال المصابون بالسمنة من صعوبات في التنفس، وزيادة خطر الإصابة بالكسور، وارتفاع ضغط الدم والعلامات المبكرة لأمراض القلب والأوعية الدموية ومقاومة الأنسولين والآثار النفسية.

كما تسجل زيادة الوزن في العالم العربي معدلات مرتفعة للغاية، لاسيما في الدول الخليجية، كما تشهد المنطقة زيادة مرتفعة في هذه المعدلات على مر الزمن تفوق الاتجاه العالمي.

وفي تصريح خص به "العرب" أكد أحمد الأبيض أن المتسرف عليه هو أن البدانة مرض والنحافة ليست مرضا لكن الكثيرين ليسوا واعين بذلك. وقال المختص في علم النفس إن الكثيرين يفسرون البدانة بالرفاهية

المشي بأقدام حافية ينمي المهارات الحركية لدى الطفل

من الشحنات الكهربائية الزائدة عن طريق الأقدام ومساعدة الجهاز القلبي الوعائي وتهدئة الأعصاب خاصة المشي على الحصى والأحجار، وتنشيط الدورة الدموية وتنظيف مساحات الجلد وتنشيط الغدد العرقية وتقوية عضلات الساقين وحماية الظهر والحماية من نزلات البرد والحماية من الإصابة بالدوالي التي يعاني منها بعض الناس.

الأطفال في إقليم كيب الغربية بجنوب أفريقيا، الذين يسرون حفاة في المعاد يقفون بصورة أكبر وتقل لديهم على نحو واضح حالات الأرجل المسطحة مقارنة بمعظم الأطفال المرتدين للأحذية في مدينة هامبورغ الألمانية. كما أظهرت الدراسة أن الحفاة بإمكانهم الوثب من الثبات والهبوط على الأرض بتوازن على نحو أفضل من أقرانهم المعتادين على ارتداء الأحذية.

فيينا - أكد عالم الفيزياء النمساوي فيلاندر كينيس على أهمية اختيار حذاء ذي مقاس مناسب للطفل، أي لا يكون صغيرا جدا أو كبيرا للغاية وذلك لتجنب تشوهات القدم والأصابع.

وأوضح كينيس أنه ينبغي ألا تقل المسافة بين أطراف الأصابع ونهاية الحذاء من الداخل عن 12 ملم. ومن ناحية أخرى يدعو عالم الرياضة النمساوي إلى عدم ارتداء الطفل للأحذية كلما أمكن ذلك، لاسيما حتى عمر ست سنوات؛ حيث يسهم المشي بأقدام حافية في تنمية المهارات الحركية لديه.

ونصح كافة الأسر بأن تترك لأطفالها حرية المشي دون أحذية كلما أمكن ذلك، لاسيما حتى عمر 6 سنوات؛ حيث يسهم المشي بأقدام حافية في تنمية المهارات الحركية لدى الأطفال وبناء الإبرك الحسية في الدماغ، والذي يعني التمتع بصحة مستقبلية مثالية.

وأشار كينيس إلى أن المشي دون حذاء يساعد الأطفال في تطوير إدراك نسبي بين مكان وجودهم وبينتهم المحيطة، وهي مهارة سيستخدمونها في ما بعد في حياتهم اليومية وهي ذات أثر كبير على تطوير مهاراتهم.

كما أكدت الدراسات أن الأطفال الذين يتخلصون من أحذيتهم ويسرون حفاة ويركضون ويمرحون قد ولدت لديهم هذه الملكة مما يعزز عندهم النمو الجسماني. وأجرى متخصصون في الطب الرياضي الفحوصات لبعض الأطفال لتظهر نتائج أبحاثهم أهمية أن يمشي الطفل حافيا وتعوده على ذلك. وأكدوا أن الأطفال الذين يمشون حفاة يمكنهم الوقوف أكبر ونقل عندهم حالات القدم المسطح إذا ما قورنت بالأطفال الذين يرتدون الأحذية والجوارب خلال السير.

وأظهرت الفحوصات والقياسات التي أجريت خلال دراسة شملت 1015 طفلا ومراهقا في ألمانيا وجنوب أفريقيا، أن

المشي دون حذاء يساعد الأطفال في تطوير إدراك بين مكان وجودهم، وبيئتهم، وهي مهارة سيستخدمونها لاحقا

كما أثبتت البحوث أن المجتمعات التي يسير أهلها دون استخدام أحذية تتمتع بصحة جيدة مقارنة بالمجتمعات التي يعاني سكانها من الإم الظهر والفقرات.



ترك حرية المشي دون حذاء للطفل كلما أمكن ذلك