



هل تحتاج الجراثيم لأدوية  
للقضاء عليها؟

كتيب مرشد للأهالي  
نحو استخدام أفضل لأدوية المضادات الحيوية

Arabic

# المحتويات

[Contents]

[Handwashing]	3	• غسل اليدين .
[Not All Bugs Are Created Equal]	4	• الجراثيم ليست كلها متشابهة .
[Antibiotic Resistance]	4	• مقاومة المضادات الحيوية .
[Fever]	6	• ارتفاع درجة حرارة الجسم .
[Pain Medication Chart]	7	• جدول أدوية الألم .
[Cold/Runny Nose]	8	• الزكام/ سيلان الأنف .
[Flu (Influenza)]	10	• الإنفلونزا .
[Sore Throat]	12	• التهاب الحلق .
[Ear Ache]	14	• ألم الأذن .
[Cough]	16	• السعال .
[Sinus Infection]	18	• التهاب الجيوب الأنفية .

## الهدف من كتابة هذا الكتيب : [The purpose of this book:]

مساعدة الوالدين على التأقلم مع أمراض الطفولة المعدية مثل الزكام والإنفلونزا و التهاب الحلق و التهاب الأذن و غيرها من عدوى المجاري الهوائية الصدرية .

## تذكر: [Remember:]

- غسل اليدين هي الطريقة الأفضل لمنع انتشار التهابات المجاري الهوائية الصدرية .
- تسبب كل من البكتيريا والفيروسات التهابات المجاري الهوائية الصدرية لكن أدوية المضاد الحيوي تعمل فقط على البكتيريا . لا تعمل أدوية المضاد الحيوي على الفيروسات .
- إستعمل أدوية المضاد الحيوي بحكمة حتى تمنع البكتيريا من التحصن ضد أدوية المضاد الحيوي .



# غسل اليدين

[Handwashing]

## متى تغسل يديك: [When to wash your hands:]

غسل اليدين هي  
الطريقة الأفضل لمنع  
انتشار التهابات  
المجاري الهوائية  
الصدرية نظراً لأن  
٨٠% من العدوى  
تنتقل عبر اليدين.

- قبل تناول الوجبات .
- قبل القيام بالرضاعة الطبيعية من الصدر .
- بعد الدخول الى المرحاض أو مساعدة طفلك لاستخدام المرحاض (الحمّام) .
- بعد تبديل حفاض الطفل ( غيار الطفل) .
- بعد التمشيط أو تمخيطك و تنظيفك أنف طفلك .
- بعد مشاركة اللعب بالدمى ( الألعاب ) مع أطفال آخرين .

## كيف تغسل يديك: [How to wash your hands:]

- استعمل الماء و الصابون. غسل اليدين بالماء وحده لا يقضي على الجراثيم. رطب يديك بالماء .
- ضع الصابون. لا تستخدم الصابون المضاد للبكتيريا.
- أفرك يديك جيداً لفترة عشرين ثانية على الأقل. (أو لفترة مساوية لترديد أغنية للأطفال).
- أشطف يديك لمدة عشر ثوان.
- جفف يديك بالفوطة ( قطعة من القماش).

## ماذا عليك أن تفعل: [What you should do:]

- توقع من الأطباء و أطباء الأسنان و الممرضات غسل أيديهم قبل إجراء الفحص الطبي عليك أو على طفلك.
- تأكد من توفر الصابون في مراحيض مدرسة طفلك أو في مكان عملك .
- تأكد من وجود أماكن لغسل اليدين للأطفال و الكبار في دور الحضانة .
- إستخدم الصابون العادي. لا ينصح باستخدام الصابون المضاد للبكتيريا لأنه يعزّز مقاومة البكتيريا له .
- كن المثل الأعلى لمن حولك في التطبيق .



# الجراثيم ليست متشابهة

[Not all bugs are created equal]

تسبب الفيروسات و البكتيريا الالتهابات و لكن أدوية المضادات الحيوية تعمل على البكتيريا فقط .

## الإلتهاب الفيروسي [Viral infections]

- يشمل الزكام والإنفلونزا والحنّاق وإلتهاب الحنجرة والإلتهاب الرئوي و معظم أمراض الإتهاب الحلق.
- قابل للعدوى أكثر من الإلتهاب البكتيري ( إذا أصيب أكثر من فرد في العائلة بذات المرض فالأرجح أن الإلتهاب فيروسي) .
- قد يشتد عليك المرض كشدة الإصابة بالإلتهاب البكتيري.
- يتحسن حالك بعد ٤-٥ أيام لكن قد تحتاج لثلاثة أسابيع للشفاء الكامل.

المضادات الحيوية لا تعمل ضد الفيروسات.

## الإلتهاب البكتيري [Bacterial infections]

- أقل شيوعاً من الإلتهابات الفيروسية .
- لا تنتقل العدوى من شخص لآخر بالسهولة التي تنتقل فيه الإلتهابات الفيروسية.
- تسبب إتهاباً مثل مرض ذات الرئة ( التهاب رئوي ) و إتهاب الحلق.

أدوية المضادات الحيوية تعمل ضد معظم أنواع البكتيريا.

# مقاومة أدوية المضادات الحيوية

[Antibiotic resistance]

ماذا يعني تعبير مقاومة المضادات الحيوية؟ [What is antibiotic resistance?]

- استخدام المضادات الحيوية بغير داع (استعمالها مثلاً" لمعالجة الزكام و الإنفلونزا ) قد يؤدي الى مقاومة المضادات الحيوية.
- تحصل البكتيريا على "مقاومة أدوية المضادات الحيوية" حين لا يستطيع أن يقضي المضاد الحيوي عليها.
- تذكر دائماً أن البكتيريا هي التي تتحصن ضدّ المضاد وليس أنت ، حتى أكثر الناس صحة و عافية و ممن لم يتناولوا المضادات الحيوية من قبل قد يصابوا بالبكتيريا المقاومة لأدوية المضاد الحيوي .



# إستخدام أدوية المضادات الحيوية بحكمة

[Use antibiotics wisely]

## ماذا عليك أن تفعل: [What you should do:]

- لا تتوقع استعمال أدوية المضادات الحيوية لمعالجة كلّ التهابات القصبة الهوائية. معظم هذه الإصابات ناتجة عن الفيروسات ولن يفيد التداوي بأدوية المضادات الحيوية. (يحتاج الطبيب لوقت أطول ليشرح لك كيفية الإصابة بالعدوى الفيروسية عن الوقت الذي يحتاجه لكتابة الوصفة الطبية لذا ثق بطبيبك حين لا يصف لك مضاداً حيوياً) .
- دع طبيبك يقرر حاجتك لدواء المضاد الحيوي وأي أنواعه هو الأفضل لك.
- تحلى بالصبر حين تصاب(أنت أو طفلك) بأعراض الزكام أو السعال أو التهاب الحلق. معظم أمراض الفيروسات تحتاج 4-5 أيام قبل التعافي وإلى ثلاثة أسابيع قبل الشفاء التام.
- اغسل يديك دوماً بعد مجالستك لشخص مريض . ذكر الآخرين أيضاً" بوجوب غسل أياديهم .

تحاشى المعركة مع الجرثومة الخارقة المقاومة  
لأدوية المضاد الحيوي. إستخدام المضاد الحيوي بحكمة.



# إرتفاع درجة حرارة الجسم

[Fever]

ما هو إرتفاع درجة حرارة الجسم؟ [What is fever?]  
تعتمد درجة حرارة طفلك على المكان الذي تقيسها منه.

طريقة قياس الحرارة	درجة الحرارة (مساوية أو أعلى)
الايبط	37,3 درجة
الفم	37,5 درجة
الأذن	38,0 درجة
فتحة الشرج(المخرج)	38,0 درجة

## إرتفاع حرارة الجسم ( الحمى ) : [Fever:]

- تساعد الجسم على مقاومة الإلتهاب.
- ترافق معظم إلتهابات الجهاز التنفسي.
- ترافق الإلتهابات الناجمة عن الفيروسات و البكتيريا.

## المعالجة: [Treatment:]

- إعطاء أدوية تحتوي مادة الأسيتامينوفين (أكتيمول أو بنادول أو تمبرا أو تايلنول أو الأصناف الشائعة الأخرى) .
  - لا تستخدم الأسبيرين للمعالجة.
  - حافظ على برودة جسم طفلك لكن دون أن تصل البرودة حدّ الإرتجاج.
  - ضع الثياب الخفيفة على طفلك و أبق درجة حرارة الغرفة عشرون درجة مئوية.
  - أعط طفلك المشروبات الباردة كل ساعة أثناء إستيقاظه.
- نصيحة:** تتحسن حالة الطفل بعد إنخفاض درجة حرارة الجسم في الإصابات الفيروسية . بينما لا يتحسن وضعهم في الإصابات البكتيرية رغم إنخفاض حرارتهم.

## راجع طبيبك بحال إصابة طفلك بارتفاع حرارة الجسم و إذا :

[See your doctor if your child has a fever and:]

- كان عمره أصغر من ستة أشهر.
- إستمر إرتفاع حرارة الجسم لأكثر من ٤٨ ساعة ولم تنخفض حتى بعد إعطاء دواء الأسيتامينوفين.
- إستمر إرتفاع الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام .
- أصيب طفلك بطفح جلدي.
- أصيب طفلك بالإسهال أو التقيؤ.

## من الضروري جداً حفظ الأدوية الواردة في الجدول في خزائن مغلقة بعيداً عن تناول الأطفال

كمية الدواء المستخدمة وفقاً لوزن الطفل					قوة الدواء
11-15.9 kg (24-35 lbs)	8.0-10.9 kg (17.5-24 lbs)	5.5-7.9 kg (12-17 lbs)	4.0-5.4 kg (8.5-11.5 lbs)	3.0-3.9 kg (6-8.5 lbs)	
٢ مليلتر	١ مليلتر و نصف	١ مليلتر	٣/٤ مليلتر	نصف مليلتر	دواء الرضع ٨٠ مغ / مل
ملعقتان صغيرتان	ملعقة صغيرة ونصف	ملعقة واحدة صغيرة	٣/٤ ملعقة صغيرة	نصف ملعقة صغيرة	شراب عادي ٨٠ مغ /ملعقة
ملعقة واحدة صغيرة	٣/٤ ملعقة صغيرة	نصف ملعقة صغيرة	لا ينصح بتناوله	لا ينصح بتناوله	شراب قوي جداً ١٦٠ مغ/ملعقة
قرصين اثنين	قرص ونصف	قرص واحد	لا ينصح بتناولها	لا ينصح بتناولها	أقراص الأطفال ٨٠ مغ /قرص
قرص واحد	لا ينصح بتناولها	لا ينصح بتناولها	لا ينصح بتناولها	لا ينصح بتناولها	أقراص الأطفال القوية جداً ١٦٠ مغ/قرص
للأطفال الذين تزيد أوزانهم عن ١٥.٩ كغ (٣٢ باوند) اتبع الإرشادات المكتوبة على علبة الدواء					

ينصح بأدوية الأسيتامينوفين ( كالأسيتمول و البنادول و التمبرا و التيليتول أو أي من العلامات التجارية الأخرى) لتخفيض الحرارة و الألم. لا تعط طفلك منتجات الأسبيرين لأنها قد تزيد من مخاطر إصابة طفلك بمرض ( تنادز راي ) وهو مرض خطير قد يتلف الكبد و الدماغ.

## متى تشعر بالقلق؟

تصرفات طفلك عامة هي الدلالة المهمة على وجوب الشعور بالقلق لا ارتفاع درجة حرارة جسمه .

أذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعافات) إذا كان طفلك يشعر بحمى أو أي من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحول الشفاه للون الأزرق.
- الخدر أو عدم القدرة على الحراك.
- صعوبة في الإيقاظ من النوم أو البقاء هادئاً أو غير متجاوباً بشكل عادي
- تصلب الرقبة.
- الارتباك.
- التشنج و الغيبوبة.



# الزكام/ سيلان الأنف

[Cold / Runny Nose]

الفيروس هو الذي يسبب الزكام. هناك حوالي ٢٠٠ نوع من الفيروسات المسببة للزكام. قد يصاب الكبار بالزكام بدرجة أقل لأن أجسامهم قد طوّرت مناعة ضد بعض أنواع الفيروسات. يصاب الأطفال بالزكام بين ٨-١٠ مرّات خلال السنة. لا تعمل أدوية المضادات الحيوية على هذه الفيروسات التي تسبب الزكام.

## كيف تمنع الإصابة: [Prevention:]

- اغسل يديك لمنع انتشار الفيروسات.
- علم أطفالك غسل أيديهم.
- اغسل الألعاب التي يشارك طفلك اللعب بها مع الآخرين.

## عوارض الإصابة: [Symptoms:]

- سائل يخرج من الأنف و التهاب الحلق و العطس والسعال و في البداية هناك ألم في الرأس و ارتفاع في حرارة الجسم ونزول الدمع من العين .
- يكون السيلان ( السائل الذي يخرج من الأنف ) في البداية صاف و لكنه يتحول ليصبح أصفر اللون أو أخضر وأكثر كثافة بظرف يومين أو ثلاثة.
- هذا لا يعني أنه إلتهاباً بكتيرياً
- قد يعاني الأطفال من السعال ( القحة ) التي تزداد حثتها أثناء الليل.
- يستمر الزكام عادة بين ٤-٧ أيام . و قد يحتاج إلى ثلاثة أسابيع للشفاء الكامل.





## المعالجة: [Treatment:]

- أعط طفلك الكثير من السوائل كالماء والعصير.
- أعطه الدواء الذي يحتوي الأسيتامينوفين الخافض للحرارة (راجع صفحة ٧).
- دع الطفل يرتاح لأطول فترة ممكنة.
- إستعمل قطارة الماء والملح للأنف لمعالجة الإحتقان و السعال ( الفحة ) خاصة للأطفال الرضع و الأطفال حتى عمر ٣ سنوات إستخدم قطرات الماء و الملح التجارية أو الرذاذ المرطب أو اصنع بنفسك قطرات الماء و الملح .

قد تساعد أدوية السعال أو إزالة الإحتقان بتخفيف العوارض لكنها لن تقصّر وقت الشفاء من الزكام.

**ملاحظة:** قد تحتوي أدوية السعال وأدوية إزالة الإحتقان على الأسيتامينوفين. إقرأ ورقة الدواء جيداً وراجع الأمر مع الصيدلاني المختص كي لا يحصل الطفل على جرعة زائدة من الدواء.

• لمنع انتشار العدوى , على الأشخاص القائمين برعاية المريض غسل أيديهم مراراً .

## راجع طبيبك في حال:

[See your doctor if:]

- إرتفعت درجة حرارة الجسم مرة ثانية أو ازدادت العوارض سوءاً بعد خمسة إلى عشرة أيام من الإصابة بالزكام.
- إذا دام السائل الأصفر أو الأخضر الذي يخرج من الأنف لأكثر من عشرة أيام.

## قطرات الماء والملح

أخلط ١٢٥ مل من الماء الدافئ (نصف كوب) مع ¼ ملعقة طعام من الملح.

- أخلط جيداً.
- حضّر الخليط مباشرة قبل الاستعمال.
- ليكن رأس الطفل مائلاً الى الخلف قليلاً عند الاستعمال.
- إستعمل قطارة الأنف لوضع ١-٢ نقطة في كل فتحة أنف.
- كرر العملية ٤-٥ مرّات في اليوم.

# الإنفلونزا

[Flu]

الفيروس هو الذي يسبب الإنفلونزا . ينشر الشخص البالغ المصاب بالإنفلونزا العدوى خلال ٣-٥ أيام من تاريخ ظهور العوارض عليه. أمّا الأطفال المصابون بها فينقلون العدوى للأخرين حتى بعد ٧ أيام من تاريخ إصابتهم بها . يبدأ "موسم الإنفلونزا " عادة في شهر تشرين الثاني أو كانون الأول و ينتهي في شهر نيسان أو أيار. قد تؤدي الإصابة بالإنفلونزا أحياناً إلى مرض ذات الرئة (التهاب رئوي) .

## الحماية من الإصابة: [Prevention:]

- خذ لقاح الأنفلونزا .
- اغسل يديك دوماً خاصة إذا جالست مريضاً مصاباً بالإنفلونزا . علم طفلك غسل اليدين .
- علم طفلك استخدام المحارم الورقية أثناء السعال . وتخلص من المحارم الملوثة مباشرة .



## عوارض الإصابة: [Symptoms:]

- ارتفاع في الحرارة / نوبات إرتجاج و قشعريرة .
- ألم في الرأس .
- الشعور بالتعب/ وآلام في الجسم .
- التهاب الحلق .
- سيلان الأنف أو احتقان الأنف .
- السعال / العطس .

## المعالجة: [Treatment:]

- أعط طفلك المصاب الكثير من السوائل كالماء و العصير .السوائل الدافئة كالحساء (الشوربة) تساعد على تخفيف الأنف و فتح المجاري الهوائية الصدرية.
- دع طفلك يستريح لأطول فترة ممكنة . إحرص على بقاء طفلك في المنزل خلال أيام مرضه الأولى ليرتاح وليتحمش نشر العدوى .
- أعط طفلك دواء الأساتيمونيفين لخفض الحرارة و تخفيف ألم الرأس والجسم ( راجع صفحة ٧ ) .

## راجع طبيبك إذا: [See your doctor if:]

- إستمرت حرارة الجسم بالإرتفاع لأكثر من ٣ أيام .
- عانى الطفل من إرتفاع الحرارة المصحوب بالطفح الجلدي.
- خرج من فم الطفل مع السعال سائلا أخضر اللون أو أصفر ولأكثر من عشرة أيام .

## متى تشعر بالقلق؟

أذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعافات) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحول الشفاه للون الأزرق.
- الخدر أو عدم القدرة على الحركة.
- صعوبة في الإيقاظ من النوم . أوالبقاء هادئاً أوغير متجاوباً بشكل عادي.
- تصلب الرقبة.
- الإرتباك.
- تشنّج و غيبوبة .



# إلتهاب الحلق

[Sore Throat]



عادة ما يرافق الزكام إلتهاب الحلق. الفيروس هو المسؤول عن معظم حالات إلتهاب الحلق. لا نفع من تناول المضادات الحيوية في حالة إلتهاب الحلق الناتج عن الإصابة بفيروس.

بعض حالات إلتهاب الحلق ناتجة عن الإصابة ببكتيريا تسمى ستربتوكوكاس وتحدث الإصابة بهذا الفيروس خلال فصلي الخريف و الشتاء بين الأطفال اللذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و ١٢ سنة .

لا يستطيع طبيبك تحديد نوع إلتهاب الحلق إن كان من الفيروس أو لا بمجرد النظر داخل الحلق. أخذ خزعة (عينّة) من الحلق هي الطريقة التي تحدد سواء أكان السبب الفيروس أم البكتيريا .

- إن كان إلتهاب الحلق مصاحباً للزكام فالأرجح أن سببه الفيروس و تبعاً لا حاجة لأخذ الخزعة .
- قد يأخذ طبيبك خزعة من الحلق لتحديد مصدر الإلتهاب و تظهر النتيجة بظرف ٤٨ ساعة .
- إن كانت نتيجة التحليل سلبي فهذا يعني ان سبب إلتهاب الحلق هو الفيروس و لا ينفع بالتالي تناول دواء المضاد الحيوي .
- إن كانت نتيجة التحليل إيجابي فقد يصف لك طبيبك مضاداً حيوياً.
- لا داع لإجراء الفحوصات لباقي أفراد العائلة إن لم يكونوا مرضى.

## عوارض الإصابة: [Symptoms:]

- ألم في الحلق وعند البلع .
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم .
- تورم الغدد الموجودة في الرقبة .

## المعالجة: [Treatment:]

- أعط طفلك المصاب الكثير من السوائل كالماء والعصير .السوائل الدافئة كالحساء (الشوربة) تساعد على تخفيف ألم الحلق.
- أعط طفلك دواء الأساتيمونيفين لخفض الحرارة وتخفيف الألم (راجع صفحة ٧).
- يمكن إعطاء حبة الحلوى الطبية الخاصة بالحلق ( لوزنجز) للأطفال من عمر السادسة أو أكثر كما و للبالغين أيضاً . يخشى إعطاء حبات الحلوى الطبية هذه للأطفال الأصغر سناً خوفاً من الاختناق بها .
- تفيد الغرغرة بالماء والملح الأطفال الأكبر سناً و البالغين و تساعد على الشعور بارتياح في الحلق .إخلط نصف ملعقة طعام من الملح مع ٢٥٠ مل (فنجان واحد) من الماء الفاتر. تغرغر بالخليط لمدة عشر ثوان ثم أبصق الماء والملح وكرر العملية مرارا . يمكنك القيام بذلك ٤-٥ مرات في اليوم .
- يمكن لطفلك العودة لممارسة نشاطاته المعتادة عند شعوره بالتحسن.

## راجع طبيبك إذا: [See your doctor if:]

إستمرت حالة التهاب الحلق وحدها لمدة ٢-٣ أيام دون أن يرافق ذلك عوارض الزكام كالعيون الدامعة و العطس و سيلان الأنف .

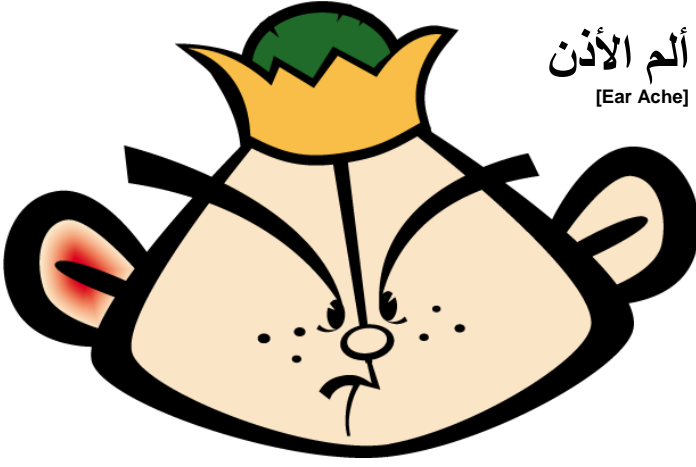
## متى تشعر بالقلق؟

أذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعافات) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:

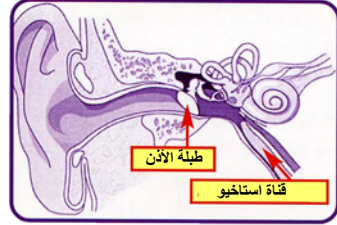
- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحول الشفاه للون الأزرق.
- عدم القدرة على البلع .

# ألم الأذن

[Ear Ache]



تصل القناة السمعية بين الأذن الوسطى و مؤخرة الحلق. القناة السمعية عند الأطفال الصغار ضيقة جداً لذا قد تتعرض للإنسداد بسبب الزكام . وقد يؤدي هذا الإنسداد إلى إلتهاب بكتيري . يمكن وصف دواء المضاد الحيوي لإلتهاب الأذن لكن حوالي ٧٠-٨٠% من حالات إصابة الأطفال بإلتهاب الأذن تشفى دون الحاجة لدواء المضاد الحيوي.



## الحماية من الإصابة: [Prevention:]

- اغسل يديك على الدوام و علم أطفالك غسل أيديهم دائماً لأن معظم إلتهابات الأذن تحدث بعد الزكام عادة .
- أبعد طفلك عن التعرض لدخان السجائر .
- تحاشي تعريض الأطفال ذوي الحساسية للمواد المهيجة .
- لا تعط طفلك زجاجة الرضاعة عندما يكون نائماً على ظهره .

## عوارض الإصابة: [Symptoms:]

- إرتفاع في درجة حرارة الجسم .
- ألم في الأذن .
- تهيج في الأذن .
- المضاد الحيوي .

## المعالجة: [Treatment:]

- أعط طفلك دواء الأسيتامونيفين لخفض الحرارة و تخفيف الألم. (راجع صفحة ٧).
- ضع قطعة قماش رطبة على الأذن .
- الأدوية المضادة للهيستامين ( نوع من الحساسية ) و للاحتقان لا تساعد في حالة التهاب الأذن .
- قد يصف طبيبك المضاد الحيوي لطفلك بعد إجراء فحص الأذن .
- إن أصيب طفلك بالتهاب الأذن عدة مرّات و بفترة زمنية قصيرة فقد ينصحك طبيبك بإجراء جراحي لوضع أنابيب داخل الأذن لمساعدتها على التخلص من السوائل بداخلها.

## راجع طبيبك إذا: [See your doctor if:]

- كان عمر طفلك أقل من ستة أشهر .
- كان عمر طفلك بين ٢٤-٦ شهراً و لم تتحسن حالته بعد مرور ٢٤ ساعة.
- كان عمر طفلك أكثر من سنتين و لم تتحسن حالته بعد مرور ٣ أيام.
- عانى طفلك من فقدان التوازن .
- عانى طفلك من ورم واحمرار في منطقة ما خلف الأذنين .

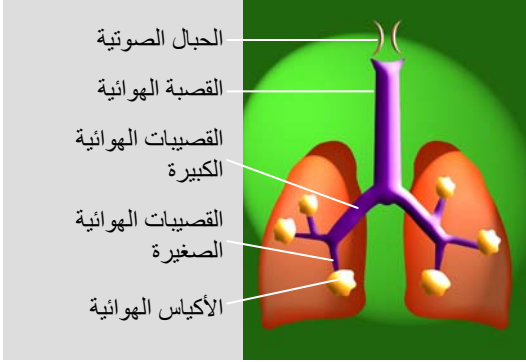
## متى تشعر بالقلق؟

أذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعافات) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحوّل الشفاه للون الأزرق.
- الخدر أو عدم القدرة على الحركة.
- صعوبة في الإيقاظ من النوم أو البقاء هادئاً أو غير متجاوبا بشكل عادي .
- تصلب الرقبة.
- الإرتباك.
- تشنّج و غيبوبة

# السعال

[Cough]



معظم حالات الإصابة بالسعال لدى الأطفال و البالغين سببها الإلتهاب الفيروسي في القصبه الهوائية. تشبه القصبه الهوائية شكل الشجرة المقلوبة .

تسمى إصابة القصبه الهوائية وفقاً لمكان الإصابة .

لا يساعد دواء المضاد الحيوي بشفاء السعال الناتج عن الفيروس أحياناً يكون السعال ناتجاً عن مرض ذات الرئة (إلتهاب رئوي) و في هذه الحالة يعطى المضاد الحيوي .

المرض	مكان الألم	الفئة العمرية	السبب
إلتهاب الحنجرة	الرباط الصوتية	الأطفال الأكبر سناً/ البالغين	فيروس
ألخفاق	الرباط الصوتية و القصبه الهوائية	الأطفال الصغار	فيروس
الإلتهاب الشعبي*	القصببات الهوائية (الكبيرة)	الأطفال الأكبر سناً/ البالغين	فيروس
الإلتهاب الشعبي	القصببات الهوائية (الصغيرة)	الأطفال الرضع	فيروس
ذات الرئة	الأكياس الهوائية	كل الفئات العمرية	بكتيريا أو فيروس

\*الجدول تبعاً لأصحاب الرئتان السليمتان .

## عوارض الإصابة: [Symptoms:]

- ارتفاع الحرارة و السعال و ألم في الصدر .
- يخرج مع السعال سائل لزج قد يكون أصفر أو أخضراً . هذا لا يعني انه إلتهاب بكتيري .
- قد يحدث الصفير أثناء التنفس لدى بعض الأطفال .

\*ملاحظة: بحالة الإلتهاب البكتيري يستمر السعال لدى ٤٥% من المصابين لمدة أسبوعين ولدى ٢٥% منهم لمدة ثلاثة أسابيع .





## المعالجة: [Treatment:]

- أعط طفلك المصاب الكثير من السوائل كالماء و العصير. السوائل الدافئة كالحساء (الشوربة) تساعد على فتح المجاري الهوائية الصدرية
- دع طفلك يستريح لأطول فترة ممكنة .
- إستعمل الرذاذ البارد المرطب .
- قد تساعد أدوية تخفيف السعال و الإحتقان الأطفال الأكبر سنًا و البالغين لكن يجب توخي الحذر باستعمالها مع الأطفال الأصغر سنًا . أطلب مساعدة الصيدلاني في اختيار الدواء المناسب .
- قد تساعد أقرص تخفيف السعال الأطفال الأكبر سنًا و البالغين . لا يسمح بإعطاء هذه الأقرص للأطفال تحت سن السادسة خوفاً من مخاطر الإحتناق.
- ينصح بإجراء الفحص الشعاعي (أشعة أكس) في حالات مرض ذات الرئة ( إلتهاب رئوي ) و عادة ما يتم وصف أدوية المضادات الحيوية للمعالجة .

## راجع طبيبك إذا : [See your doctor if:]

- ظلت الحرارة ترتفع لأكثر من ٣ أيام .
- ترافق السعال مع التقيؤ .
- استمر الإعياء الشديد ( خاصة بعد ٢-٣ أيام من تاريخ الإصابة ) و لم يرغب طفلك المريض بتناول الطعام أو الشراب .

## متى تشعر بالقلق؟

أذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعافات) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحوّل الشفاه للون الأزرق.
- الخدر أو عدم القدرة على الحركة.
- صعوبة في الإيقاظ من النوم . أو البقاء هادئاً أو غير متجاوباً بشكل عادي .
- تصلب الرقبة.
- الإرتباك.
- تشنّج و غيبوبة .

# التهاب الجيوب الأنفية

[Sinus Infection (Sinusitis)]

الجيوب الأنفية فتحات مليئة بالهواء حول العيون والأنف . يحدث التهاب الجيوب الأنفية حين تملئ السوائل هذه الفتحات . تسبب كلا من الفيروسات و البكتيريا التهاب الجيوب الأنفية ( الفيروسات أكثر شيوعاً بحوالي ٢٠٠ مرة ) . يحدث التهاب الجيوب الأنفية عادة بعد الإصابة بالزكام لكن معظم حالات الزكام لا تؤدي إلى التهاب الجيوب الأنفية أما أعراض التهاب الجيوب الأنفية فأكثر حدة و تستمر لفترة أطول من أعراض الزكام .

## عوارض الإصابة : [Symptoms:]

- ألم في الوجه مع الشعور بالضغط إضافة لألم في الرأس , ألم الأسنان , الشعور بالتعب و السعال و ارتفاع في درجة حرارة الجسم .
- انسداد في الأنف مع إفراز مواد مخاطية خضراء أو صفراء يستمر لأكثر من عشرة أيام .

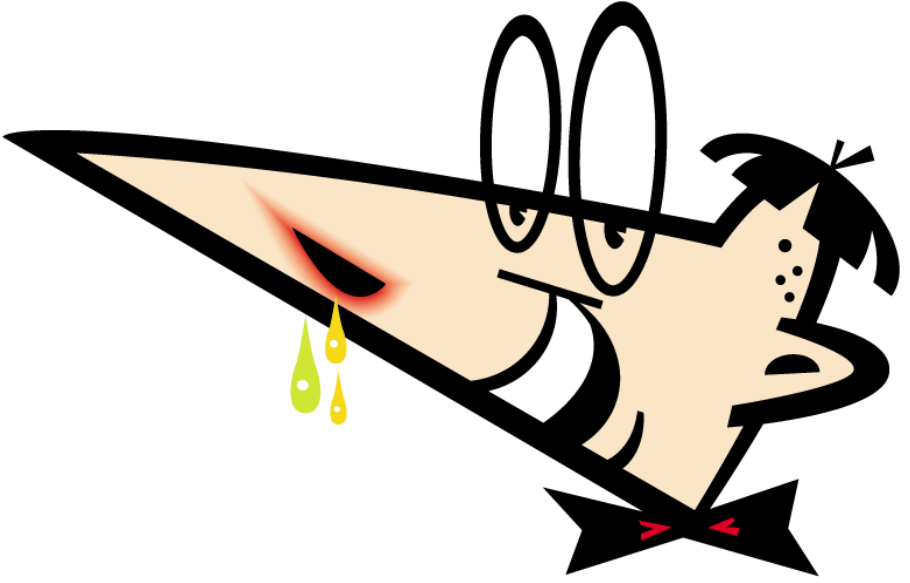
## المعالجة : [Treatment:]

- أعط طفلك دواء الأسيتامينوفين لخفض الحرارة و تخفيف الألم ( راجع صفحة ٧ ) .
- استعمل قطرات الماء والملح أو الرذاذ لتخفيف احتقان الأنف ( راجع الزكام صفحة ٨ )
- يمكن لأدوية إزالة الاحتقان تخفيف الإحتقان لكنها لن تسرع بالشفاء .
- استعمل الرذاذ البارد المرطب .

## راجع طبيبك إذا : [See your doctor if:]

- عادت الحرارة للارتفاع بعد ٥-٧ من تاريخ بدء الزكام .
- ازدادت أعراض الزكام سوءاً بعد ٥-٧ أيام من تاريخ بدء الزكام .
- استمر إفراز المواد المخاطية الخضراء أو الصفراء لأكثر من ١٠ أيام .
- استمر الألم في الوجه .

**ملاحظة :** أعراض الزكام التي تتكرر ثانية و تترافق مع إفرازات صافية من الأنف ( سوائل لا لون لها) هي علامة على الإصابة بالزكام لا التهاب الجيوب الأنفية مرة أخرى . لذا لا داع لزيرة الطبيب بل تابع خطوات معالجة الزكام .



## متى تشعر بالقلق؟

أذهب إلى قسم الطوارئ (الإسعافات) إذا كان طفلك يشعر بأي من الأعراض التالية:

- ارتفاع في الحرارة و تورم حول العينين و فوقهما .
- صعوبة في التنفس غير ناجمة عن احتقان الأنف.
- تحول الشفاه للون الأزرق.
- الخدر أو عدم القدرة على الحراك.
- صعوبة في الإيقاظ من النوم . أو البقاء هادئاً أو غير متجاوباً بشكل عادي .
- تصلب الرقبة.
- الإرتباك.
- تشنّج و غيبوبة .

## ***TRANSLATION AND CULTURAL VALIDATION***



### **Multicultural Health Brokers Co-op**

The content of this booklet was developed by Capital Health, the Alberta Lung Association, the Clinical Practice Guidelines Program of the Alberta Medical Association and the University of Alberta.

Translation and cultural validation was provided by the Multicultural Health Brokers Co-operative, Ltd. Edmonton Alberta Canada

This information is available in English, French, Arabic, Chinese Simplified, Chinese Traditional, Italian, Japanese, Korean, Persian, Punjabi, Somali, Spanish, Thai, and Vietnamese.

Reviewed 2011

## ***FOR MORE INFORMATION***

[www.dobugsneeddrugs.org](http://www.dobugsneeddrugs.org)

1-800-931-9111