



# المركز العلمي بمستشفى الاطفال الجامعي " تنمية وتنقيف "

رئيس قسم طب الاطفال ومدير مستشفى الاطفال  
أ.د/ عماد حماد الدالي

مدير المركز  
د/ ادريس حسن زكي

## بعض الإرشادات لتقوية المناعة عند الأطفال

\*\*\*\*\*

أ.د/ محمد أمير فتحي رياض  
أستاذ طب الاطفال

كثيراً ما يتعرض الأطفال للكائنات الحية المسببة للمرض مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات، ولكن هذا لا يعني أنها تسبب المرض فور التعرض لها، حيث أن هناك نظام مناعي في الجسم يعمل بمثابة محارب طبيعي للمرض. وهذه بعض الطرق لزيادة المناعة عند الأطفال:

### ١- الرضاعة الطبيعية

حيث أن حليب الأم هو وسيلة آمنة لتعزيز مناعة الطفل، حيث أنه يحتوي على السكريات والبروتينات والدهون التي يحتاجها الطفل الرضيع بالإضافة إلى أجسام مضادة وخلايا الدم البيضاء للمساعدة على تقوية الجهاز المناعي.

### ٢- تغذية الطفل وتحفيزه على تناول الفواكه والخضروات وشرب الماء:

فالفواكه والخضروات مثل البرتقال والتفاح والجزر والفاصوليا والبطاطا وغيرها من الأطعمة الغنية بالفيتامينات تساعد على تعزيز جهاز المناعة وكذلك التحفيز على شرب الماء لمنع حدوث الجفاف وكذلك تقليل استهلاك السكر.

### ٣- التطعيمات:

الإلتزام بالتطعيمات المقررة في ميعادها من المحفزات المهمة للجهاز المناعي للطفل لمقاومة الأمراض الشائعة.

### ٤- التأكد من حصول الطفل على نوم عميق:

حيث أن النوم الطبيعي الكافي ضروري جداً لنمو الأطفال، ووجد أن النوم يؤثر تأثيراً تنظيمي قوي على المناعة.

## ٥- تعويد الطفل على التمرين في وقت مبكر من الحياه :

حيث أن ممارسة التمارين الرياضية مثل المشي والجري وركوب الدراجات والسباحة يعتبر وسيلة رائعة لتقوية جهاز المناعة بالإضافة للفوائد الأخرى.

## ٦- تنفس الهواء النقي والتعرض لأشعة الشمس:

كثير من الاطفال يعانون من نقص فيتامين D وهو فيتامين يعزز المناعة، وهؤلاء الأطفال هم الأكثر تعرضاً للإصابة بالأمراض، ويوصى بالتعرض لأشعة الشمس من خلال تعرض الذراعين لمدة حوالي ٢٠ دقيقة يومياً في الصباح.

## ٧- الحب والمودة:

حيث أن الحب والمودة والمشاعر الإيجابية نحو الطفل تحفز خلايا الجهاز المناعي.

## ٨- تعليم العادات الصحية الجيدة:

حيث أن العادات الصحية الجيدة تساعد في منع الأمراض عن طريق تقليل الضغط على الجهاز المناعي. فينبغي تعليم الطفل طريقة غسل اليدين وتنظيف الأسنان، كذلك ارتداء الملابس النظيفة والإستحمام يومياً وتعليم استخدام المناديل عند العطس والسعال.

## ٩- تجنب المضادات الحيوية الغير ضرورية:

حيث أن المضادات الحيوية مهمة ومفيدة ولكن الإستخدام المفرط لها يسبب تدمير جهاز المناعة ويؤدي إلى نمو بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية.

## ١٠- الحفاظ على بيئة صحية وغير سامة:

حيث أن السموم والملوثات والمواد المثيرة للحساسية تؤدي إلى تلف الجهاز المناعي، وعلى رأس الملوثات التدخين، فيجب إمتناع الأهل عن التدخين لأن التدخين السلبي للطفل يساعد على إصابته بالربو والالتهابات الشعبية والتهاب الأذن الوسطى.