



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد

## النشرة البيئية

عدد شهر ابريل 2019  
أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ ثلثية السيد أبو زيد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيساً)

- |         |                       |
|---------|-----------------------|
| (عضواً) | أ.د مرزوقة عبد العزيز |
| (عضواً) | د نجلاء سعد           |
| (عضواً) | د نرمين عبد العزيز    |
| (عضواً) | د ناهد ثابت           |
| (عضواً) | د نورة عبد الحميد     |
| (عضواً) | د اعتماد حسين         |
| (عضواً) | د فائزة محمد محمد     |
| (عضواً) | د امل عبد العزيز      |

## حكمة العدد

افضل الأيام ما زادك  
حُلماً، ومنحك علماً،  
ومنحك إثمًا، وأعطاك  
فهماً، ووهبك عزماً.

### انيميا نقص الحديد

يحدث فقر الدم الناجم عن نقص الحديد نتيجة لنقص عنصر الحديد. فمن دون وجود كمية كافية من الحديد، لا يستطيع جسمك أن ينتج ما يكفي من مادة خلايا الدم الحمراء التي تمكنها من نقل الأكسجين (الهيموجلوبين).

### الأعراض

في البداية، يمكن أن يكون فقر الدم بسبب نقص الحديد طفيفاً جداً وقد تمر الحالة دون ملاحظة. ولكن كلما نقص الحديد من الجسم وازداد فقر الدم سوءاً، قد تتضمن علامات وأعراض فقر الدم بسبب نقص الحديد:

إعياء شديد

الضعف

شحوب الجلد

ألم الصدر أو خفقان القلب السريع أو ضيق النفس

صداع أو دوخة أو دوام

برودة اليدين والقدمين

التهاب أو ألم في لسانك

تقصف الأظافر

اشتهاء غير عادي للمواد غير الغذائية، مثل الثلج أو الأتربة أو النشويات

ضعف الشهية، خصوصاً عند الرضع والأطفال الذين يعانون من فقر الدم بسبب

نقص الحديد

### أسباب فقر الدم بسبب نقص الحديد الآتي:

**فقدان الدم.** تفقد بعض الحديد. النساء اللاتي يكون حيضهن غزيراً. يسبب فقدان

الدم البطيء المزمن داخل الجسم، مثل الدم الناتج عن القرحة الهضمية والفتق الحجابي وسليلة القولون أو سرطان المستقيم والقولون، فقر الدم بسبب نقص الحديد. يمكن أن ينتج نزيف السلسلة المعوية العليا عن الاستخدام المنتظم لبعض مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية، خاصة الأسبرين.

**نقص الحديد في نظامك الغذائي.** يستمد جسمك الحديد دائماً من الأكل الذي تتناوله. إذا كنت تستهلك نسبة قليلة من الحديد، يفتقر جسمك إلى الحديد بمرور الوقت. تتضمن الأمثلة على الأغذية الغنية بالحديد اللحوم والبيض والخضروات الخضراء الغنية بالألياف والأطعمة المعززة بحمض الفوليك. **عدم القدرة على امتصاص الحديد.** يجري الحديد الممتص من الطعام في مجرى الدم متجهًا إلى الأمعاء الدقيقة. تؤثر إزالة جزء من أمعائك جراحياً في قدرتك على امتصاص الحديد والمغذيات الأخرى.

**الحمل.** من دون تناول مكملات الحديد، يحدث فقر الدم الناجم عن نقص الحديد عند كثير من النساء الحوامل لأن مخزونهن من الحديد يجب أن يكفي زيادة حجم دمهن وأن يكون أيضاً مصدرًا للهيموجلوبين ليساعد على نمو الجنين.

### عوامل الخطر

ربما تكون هذه المجموعات من الأشخاص أكثر عرضة لخطر الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد:

**النساء.** نظرًا لأن النساء يفقدن الدم في أثناء الحيض، فإنهن يكن بصفة عامة أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

**الرضع والأطفال.** قد يتعرض الرضع، وخاصة أولئك الذين عانوا من انخفاض الوزن عند الولادة أو المولودين قبل الأوان والذين لا

بالإضافة إلى تأخر النمو. بالإضافة إلى تزايد قابلية الإصابة بالعدوى.

### الوقاية

يمكنك تقليل خطورة التعرض لفقر الدم بسبب نقص الحديد بتناول الأطعمة الغنية بالحديد.

#### **اختيار الأطعمة الغنية بالحديد**

تتضمن الأطعمة الغنية بالحديد:

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

المأكولات البحرية

البقوليات

الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة،

مثل السبانخ

الفاكهة المجففة، مثل الزبيب والمشمش

الحبوب المشبعة بالحديد والخبز والمعكرونة

البازلاء

يتمتع الجسم بالحديد من اللحوم أكثر من أي

مصدر آخر. إذا اخترت عدم تناول اللحوم، فقد

تحتاج إلى زيادة كمية الأطعمة الغنية بالحديد

والنباتية لامتناس كمية الحديد ذاتها التي

يتمتعها من تناول اللحوم.

#### **اختيار الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج**

#### **لتحسين امتصاص الحديد**

يساعد فيتامين ج الموجود بعصائر

الحمضيات، مثل البرتقال، على امتصاص

الجسم للحديد الغذائي بشكل أفضل.

يوجد فيتامين ج في الأطعمة التالية أيضًا:

البروكلي

الجريب فروت

الكوي

الخضروات المورقة

- البطيخ

- الفلفل

- اليوسفي

- طماطم

#### **الوقاية من فقر الدم بسبب نقص الحديد لدى**

#### **الرضع**

لمنع حدوث فقر الدم بسبب نقص الحديد لدى

الرضع، يجب تغذية الطفل بحليب الأم أو

يحصلون على كمية كافية من الحديد من لبن

الأم أو الحليب الصناعي، لخطر نقص الحديد.

يحتاج الأطفال إلى كمية إضافية من الحديد

أثناء طفرة النمو. إذا لم يتناول طفلك نظامًا

غذائيًا صحيًا ومتنوعًا، فقد يكون عرضة

للإصابة بفقر الدم.

**النباتيون.** قد يكون الأشخاص الذين لا

يتناولون اللحم أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم

الناتج عن نقص الحديد إذا لم يتناولوا الأطعمة

الأخرى الغنية بالحديد.

**المتبرعون بالدم بشكل متكرر.** قد تزداد

احتمالية الإصابة بخطر فقر الدم الناتج عن

نقص الحديد في الأشخاص الذين يتبرعون

بالدم بشكل دوري نظرًا لأن التبرع بالدم يمكن

أن يستنزف مخزونات الحديد. قد يشكل

انخفاض الهيموجلوبين المرتبط بالتبرع بالدم

مشكلة مؤقتة يمكن علاجها عن طريق تناول

المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد. **المضاعفات**

حالة فقر الدم بسبب نقص الحديد الخفيفة لا

تُسبب عادةً مضاعفات. مع ذلك، فإن حالة فقر

الدم بسبب نقص الحديد التي تُترك بدون علاج

قد تصبح حادة وتؤدي إلى مشكلات صحية،

تشمل التالي:

**مشاكل القلب.** قد يؤدي إلى سرعة ضربات

القلب أو عدم انتظامها. يضطر القلب لضخ

المزيد من الدم لتعويض نقص الأكسجين

المحمل بالدم لدى المصاب بفقر الدم. يمكن أن

يؤدي ذلك إلى تضخم القلب أو فشله.

**المشكلات في أثناء الحمل.** مع النساء

الحوامل، ترتبط حالة فقر الدم بسبب نقص

الحديد الحادة بالولادة المبكرة والأطفال ذوي

الأوزان القليلة. ولكن يمكن الوقاية من هذه

الحالة مع النساء الحوامل اللاتي يتناولن

مكملات الحديد كجزء من الرعاية ما قبل

الولادة.

**مشكلات النمو.** ومع الرضع والأطفال، قد

يؤدي نقص الحديد الحاد إلى حدوث فقر الدم

الغذاء البديل عن الحليب المشبع بالحديد في السنة الأولى. لا يُعتبر حليب البقر مصدرًا جيدًا للحديد للأطفال ولا يوصى بإعطائه للرضع دون سن عام واحد. بعد سن 6 أشهر، ابدئي في إطعام الطفل الحبوب المشبعة بالحديد أو اللحوم المهروسة مرتين على الأقل يوميًا

لتعزيز امتصاص الحديد. وبعد عام واحد، احرصي على ألا يشرب الأطفال أكثر من 591 مليلترًا من اللبن يوميًا. فكمية اللبن الكبيرة تحل محل الأطعمة الأخرى، ومنها الأطعمة الغنية بالحديد.

**عبر وأمثال في الحياة**

## انيميا الفول والأطفال



### المحتويات

#### تعريف أنيميا الفول

كيفية انتقال أنيميا الفول

أسباب الإصابة بمرض أنيميا الفول

أنواع أنيميا الفول

أعراض الإصابة بأنيميا الفول

هل يشفى مريض أنيميا البقوليات؟

كيفية تشخيص أنيميا الفول

قائمة بالممنوعات لمرضى انيميا الفول

كيفية العناية بمرض أنيميا الفول للأطفال

بدائل البقوليات

كيفية علاج أنيميا الفول

كيفية الوقاية من أنيميا الفول

علاج أنيميا الفول بالأعشاب

### مقدمة:-

قد يعاني بعض الأطفال من مرض وراثي

كأنيميا الفول ولكن لا يعرف الأهل إلا

بالصدفة أو بعد حدوث أزمة أو مشكلة

صحية، فكيف تعرف الأسرة إن الطفل

مصاب أو يشتكي من أنيميا الفول

أنيميا الفول هو مرض وراثي يصيب

الأولاد أكثر من البنات نتيجة نقص أنزيم

معين في الجسم يساعد على التمثيل

يحدث تكسيراً في كرات الدم الحمراء مما  
يصيب الطفل بالأنيميا

### تكسر الدم الفولي أو التفول أو أنيميا الفول

أو فقر الدم :- ناجم عن عوز سداسي

فوسفات الجلوكوز النازع للهيدروجين )

(G6PD)، هو مرض وراثي مرتبط

بالصبغي X يتميز بضعف أو غياب قدرة

الخلايا الحمراء على إنتاج أنزيم سداسي

فوسفات الجلوكوز النازع للهيدروجين

والذي يلعب دوراً هاماً في عملية أيض

الخلايا الحمراء، ويعتبر مرض انيميا الفول

أكثر أمراض الأنزيمات انتشاراً في العالم،

حيث يقدر عدد المصابين به بأكثر من 400

مليون شخص، ينتشرون بشكل خاص في

أفريقيا وجنوب آسيا والشرق الأوسط،

ويؤدي عوز هذا الإنزيم إلى فقر الدم

الانحلالي الشديد عقب الإصابة بالعدوى أو

التعرض لأدوية أو كيماويات معينة أو لدى

والإناث، ولا تصاب المرأة عادة بهذا المرض إلا نادراً.

### مسببات تكسر الدم:

الفول: يعتبر الفول الأخضر من أكثر المؤكسدات التي تسبب أنيميا الفول و يكثر في موسم حصاده ما بين يناير و مارس من كل عام

البقوليات بجميع أنواعها وفول الصويا.

بعض الأدوية المسكنة أو الخافضة للحرارة مثل الأسبرين و النوفالجين.

بعض المضادات الحيوية مثل مركبات السلفا والكلورامفينكول.

-بعض الأدوية المضادة للملاريا.

بعض المواد الكيميائية مثل النفتالين.

-الإصابة بالعدوي البكتيرية أو الفيروسية. لذلك إذا كان الطفل مصاب بأنيميا الفول فيجب إخبار الطبيب بذلك لتفادي الأدوية التي قد تسبب الأنيميا الشديدة له

### أنواع أنيميا الفول

**النوع الحاد:** هو يحدث بسبب تكسير كريات الدم الحمراء وهو بسبب انخفاض الهيمولوجين في الدم.

**النوع المزمن:** من خلاله يتم تكسير كريات الدم الحمراء ببطء وليس بشكل مفاجئ كما في النوع الحاد وهذا النوع يسبب فقر دم مزمن ومصحوب باصفرار في الجلد ولكن بشكل بسيط، والمريض المصاب بهذا النوع يحتاج إلى تغذية جيدة من فيتامين حمض الفوليك

التعرض للفول إما عن طريق تناوله أو تناول الأطعمة المحتوية عليه، ويطلق على نقص هذا الإنزيم أنيميا الفول لأن الفول هو أخطر الأطعمة الضارة بمصابي هذا العوز.

### ما هو مرض أنيميا الفول؟

ينجم هذا المرض عن عوز وراثي في إنزيم G6PD وهذا ما يجعل الكريات الحمراء قابلة للتكسر و الانحلال عند تعرضها لبعض المواد المؤكسدة و منها الفول الأخضر لذلك يدعى المرض أحيانا بأنيميا الفول أو الفوال

### كيف يتم انتقال المرض

ان مرض نقص إنزيم G6PD مرض وراثي متنح مرتبط بالصبغي الجنسي X حيث يشرف على تركيب هذا الإنزيم جين (مورثة) متوضع على الصبغي الجنسي X ويؤدي حدوث خلل في هذا الجين (الطفرة) إلى نقص تركيب هذا الإنزيم وقد تم تحديد وجود أكثر من 400 طفرة قد تصيب جين الإنزيم ويفسر اختلاف الطفرات وكثرتها اختلاف الاعراض وشدتها. ان مرض أنيميا الفول مرض متنح اي لا يظهر المرض إلا اذا اصيبت كل نسختي الصبغي الجنسي X. توجد عند المرأة نسختان من الصبغي الجنسي X لذلك تقوم إحدى النسختين بالتعويض في حال إصابة النسختة الأخرى وهذا يفسر قلة إصابة الإناث بالمرض، اما عند الرجل فلا توجد الا نسختة واحدة من الصبغي الجنسي X لذلك تؤدي إصابة هذه النسختة إلى الإصابة بالمرض وهذا يفسر كثرة إصابة الذكور. ينقل الذكور المصابون المرض إلى بناتهم ولا ينقلونه ابداً إلى اولادهم الذكور. اما الام الحاملة للمرض فتقله إلى أبناءها الذكور



### أعراض أنيميا الفول أو البقوليات:

يؤدي تناول الفول أو بعض انواع الادوية عند الاشخاص المصابين بنقص انزيم G6PD إلى حدوث تكسر الكريات الحمراء (الانحلال الدموي) وبالتالي يحدث فقر الدم الذي قد يكون شديداً ومهدداً للحياة. واهم الاعراض السريرية هي:-

**شحوب في الوجه:** من أولى العلامات التي تظهر على الطفل بسبب تكسير كرات الدم الحمراء.

**لون البول:** قد يتغير لون البول فيصبح لونه داكن مثل الشاي.

اصفرار الجلد: - قد تظهر على الطفل أعراض الصفراء وخاصة في ملتحة العين. الناجم عن زيادة إنتاج مادة البيلروبين نتيجة للتخرب الشديد للكريات الحمراء، وهذه المادة قد تكون ضارة جداً عند الاطفال حديثي الولادة حيث يمكن لها ان تترسب داخل الدماغ محدثة مشاكل خطيرة

- تعب وإرهاق: تؤدي الأنيميا الحادة التي تحدث بسبب تكسير كرات الدم الحمراء إلى التعب والإرهاق.

**سرعة ضربات القلب:** وذلك بسبب الأنيميا الحادة.

- سرعة التنفس.

الصداع و الدوار و الغثيان و الاقياء و الم الظهر و الوهن و الالم البطنى و الحمى الخفيفه

**هل يشفى مريض أنيميا البقوليات؟**

لا يشفى من المرض، غير أنه يحدث بعض التغيرات في وظيفة الإنزيم مما يقلل من ظهور الأعراض



**كيفية تشخيص أنيميا الفول**

يتم تشخيص هذا المرض من خلال اجراء فحص دم والذي يظهر انخفاض في نسبة الهيمولوجبين وارتفاع في نسبة البيلوروبين. كما يمكن التأكد من خلال إجراء فحص يسمى "G6PD".

تحليل نسبة الصفراء الكلي.

تحليل أنزيمات الكبد.

تحليل بول.

**قائمة بالممنوعات لمرضى أنيميا الفول**

**الفول الأخضر:**

هو أكثر العوامل التي تؤدي إلى تكسير كرات الدم الحمراء وحدثت الأنيميا الحادة عند الأطفال الذين يعانون من نقص إنزيم G6PDD لذلك يمنع الأطفال من تناول الفول وخاصة الفول الأخضر أو (الطعمية/الفلافل) بشكل كامل.

**البقوليات بجميع أنواعها وفول الصويا.**

**النعناع:** من الأشياء المهمة والتي تؤدي إلى تكسير كرات الدم الحمراء، ويوجد النعناع في الكاندي ومعجون الأسنان ومضضة الفم غير أن النعناع الطبيعي لا يسبب مشكلة.

**الألوان الصناعية في الأطعمة:** تعتبر أيضا

من العوامل المهمة والتي تؤدي إلى حدوث تكسير في كرات الدم الحمراء.

**حقن فيتامين ك:** يعتبر فيتامين ك المصنع من الأدوية المهمة التي تؤدي إلى حدوث تكسير في كرات الدم الحمراء.

**فيتامين سي:** الأدوية المحتوية على فيتامين سي أيضا تؤدي إلى ظهور أعراض أنيميا الفول.

**الشاي الأسود والأخضر:** الأبحاث الجديدة توضح دور الشاي الأسود والأخضر في نقص مستوي إنزيم G6PD وبالتالي يؤدي إلى حدوث أنيميا الفول.

**الفاكهة الممنوعه لمرضى أنيميا البقوليات:** هو القرع المر وهو نوع من النباتات تظهر في أفريقيا وآسيا.

**الأدوية الممنوعة عن مرضى أنيميا الفول وهل يشفى مريضه؟**

بعض الأدوية المسكنة أو الخافضة للحرارة مثل الأسبرين و النوفالجين.



بعض المضادات الحيوية مثل مركبات السلفا و الكلورامفينيكول.

-بعض الأدوية المضادة للملاريا.

- بعض المواد الكيميائية مثل النفتالين.

الإصابة بالعدوي البكتيرية أو الفيروسية.

لذلك إذا كان الطفل مصاب بأنيميا الفول فيجب إخبار الطبيب بذلك لتفادي الأدوية التي قد تسبب الأنيميا الشديدة له

### كيفية العناية بمرض أنيميا الفول للأطفال

يجب التعرف على قائمة الممنوعات.

كذلك يجب مراجعة الأطعمة المقدمة للطفل والابتعاد عن الأطعمة المضرة له ولكن بأسلوب يناسب الطفل.

التأكد من نسبة الهيموجلوبين من خلال إجراء فحص دم بصفة دورية.

يجب التحدث مع الطفل وتعريفه بشكل واضح لهذا المرض حتى يساعد الآباء في الابتعاد عن الأطعمة المضرة له.

على الآباء أن يقدموا الطعام بشكل مناسب لكي يحب تناوله من قبل الطفل.

### بدائل البقوليات

الأسماك.

اللحوم.

الألبان، بياض البيض.

المشروم أو عيش الغراب.

### العلاج

لا يوجد حتى الآن علاج شافٍ لمرض تكسر الدم القولي ولا يمكن منعه من الانتقال من جيل لآخر، ويتمحور العلاج حول تجنب تكسر الدم عن طريق تجنب التعرض للمواد المؤكسدة المذكورة في الأعلى وتجنب الإصابة بالأمراض الفيروسية والبكتيرية.

الابتعاد عن تناول البقوليات وبشكل خاص الفول الأخضر.

كذلك البُعد عن استنشاق رائحة الفول الأخضر وبشكل خاص في الريف.

في الحالات المتقدمة يجب عمل نقل دم فوراً للطفل، وإجراء تحليل بعد 33 أسبوع من نقل الدم للتأكد من مستوى الأنزيم الذي يسبب نقصه صعوبة التمثيل الغذائي. على الأم أيضاً أن تحرص بعد ذلك على عدم تقديم الفول و الطعمية أو الهامبرجر، أو الحمص لولدها، أيضاً تمنع الأدوية المحتوية على مادة السلفا تماماً." ضرورة حمل الطفل لبطاقة يُشار فيها إلى أنه يعاني من مرض أنيميا الفول عند ذهابه إلى الحضانة أو المدرسة حتى تتأكد من عدم تناوله لأنواع

الأطعمة الممنوعة عنه خارج المنزل، أيضاً يمكن أن تقوم بإعلام مسؤولي الحضانة عن ذلك."

حرمان الطفل من أطعمة معينة لن يستمر طويلاً، فعند بلوغه سن 8 أو 9 سنوات يجد الجسم أنزيماً آخر بديل يساعده على التمثيل الغذائي الجيد، ووقتها سيستطيع الطفل أن يأكل



### كيفية الوقاية من أنيميا الفول

تلأخص طرق الوقاية من أنيميا الفول في حرص الأم بعد اتمام طفلها السنة الأولى من عمره على تقديم حبوب الفول له بشكلٍ تدريجيّ. لا يجوز إطعامه الفول بكميات كبيرة مباشرة، يجب أولاً أن تجرّب مدى تأثير تناول الفول على طفلها

في حالة اكتشاف أحد أفراد العائلة مصابين بمرض أنيميا الفول فيجب إجراء فحص دم بصورة دورية.

استشارة الطبيب بصفة مستمرة

### علاج أنيميا الفول بالأعشاب

عشبة جلوكونات الحديد هي من الأعشاب التي تساعد في علاج أنيميا الفول وكذلك تعالج فقر الدم بصفة عامة.



الأعشاب مثل البقدونس، النعناع، الكزبرة،  
الجرجير وهي مفيدة لزيادة المناعة في الجسم.  
تناول الفواكه التي تحتوي على الفيتامينات  
منها الأفوكادو.

تناول اللحم البضاء



## فيما يلي بعض الطرق المحددة التي يمكن أن

### ينتشر بها فيروس التهاب الكبد (أ):

- تناول طعام حملته شخص مصاب بالفيروس ولم يغسل يديه جيداً بعد استخدام المراض
- شرب الماء الملوث
- تناول محار نيء من مياه ملوثة بمياه الصرف
- التلامس القريب مع شخص يحمل الفيروس — حتى وإن لم تظهر عليه أي علامات أو أعراض

### الأعراض:

- ارتفاع بسيط في درجة الحرارة يتراوح بين 38:39
- التعب
- الغثيان
- آلام المفاصل
- اليرقان
- البول الداكن
- فقدان الشهية
- التقيؤ
- ألم شديدة في المعدة
- صفار الجلد والعينين

◀ وهنا يجب عرض الطفل على الطبيب فوراً وهو الذي يتمكن من ملاحظة بعض الأعراض التي من الممكن أن لا تلاحظها الأم مثل تركيز المغص في الجانب الأيمن، وتغير لون العين قليلاً إلى اللون الأصفر، كما أن الأم قد لا تلاحظ تغير لون البول.

### ويمكن الحد من انتشار الالتهاب عن طريق ما

#### يلي:

- توفير إمدادات كافية من مياه الشرب المأمونة
- التخلص بطرق سليمة من مياه الصرف الصحي داخل المجتمعات المحلية
- اتباع ممارسات النظافة الشخصية مثل الانتظام في غسل اليدين بمياه مأمونة.
- يتوافر على الصعيد العالمي العديد من لقاحات التهاب الكبد (أ) المُعطلة القابلة للحقن. وتتماثل جميعاً في مدى حمايتها للناس من الفيروس. ولا يوجد لقاح

انتشرت أمراض الكبد في مصر بشكل كبير في السنوات الأخيرة، وهي من الأمراض التي يصعب اكتشافها سريعاً، فكيف يمكن تجنب إصابة الأطفال بفيروسات الكبد؟.. وكيف يمكن اكتشاف إصابة الطفل بأي منهم؟،

### تنقسم فيروسات الكبد إلى ثلاثة أنواع هي (A. b. c).

ولنبدأ بالحديث عن فيروس (أ)، والذي يعتبر من أكثر الأنواع انتشاراً بين الأطفال، حيث وصلت نسبة إصابة الأطفال به في مصر إلى 2%، وهي تعتبر نسبة عالية جداً مقارنة بالدول المجاورة، خاصة وأن هذا الفيروس له تطعيم مضاد يجنب الطفل الإصابة به، ولكن ضعف التوعية بهذا التطعيم الهام تؤدي للأسف إلى تضخم نسب الإصابة عام تلو الآخر.

### تعريف التهاب الكبد (أ):

التهاب الكبد أ هو عدوى في الكبد مُعدية للغاية وناجمة عن فيروس التهاب الكبد أ. يعتبر الفيروس نوعاً من أنواع متعددة من فيروسات التهاب الكبد التي تسبب الالتهاب وتؤثر على قدرة الكبد على أداء وظائفه. وفي حال الإصابة بهذا الفيروس يقوم الجهاز المناعي للجسم بمقاومته من خلال إنتاج أجسام مضادة تستمر مدى الحياة لحماية الجسم من الإصابة به مرة أخرى و منع تحوله إلى مرض مزمن بإذن الله ، وتظهر أعراض هذا الالتهاب لدى أكثر من 80 ٪ من البالغين المصابين بالفيروس، بينما قد لا تظهر أعراض واضحة على الأطفال المصابون بهذا الفيروس.

رياضة معينة، ينصح بأن يمتنع عنهم مؤقتاً حتى يتم الشفاء.

### العلامات الدالة على تحسن حالة الطفل:

● تبدأ أولى العلامات الدالة على تحسن حالة الطفل بعودة لون البول إلى لونه الطبيعي، وتلك المرحلة تبدأ بعد حوالي خمسة إلى ستة أيام من بدء العلاج ثم يبدأ بعدها الطفل باستعادة شهيته شيئاً فشيئاً، ثم انخفاض حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي

● المرحلة الأخيرة وهي اختفاء اصفرار العيون وتكون تلك المرحلة بعد مرور أسبوعين إلى ثلاثة من بدء العلاج.

◀ وبعد مرور الثلاثة أسابيع يعاد إجراء التحاليل مرة أخرى للتأكد من القضاء على الفيروس بشكل نهائي.

◀ ومن أهم الأمور التي يجب الإشارة لها هي أن فيروس الكبد الوبائي (أ) يمكن علاجه والقضاء عليه في حالة عدم إهمال المؤشرات السابق ذكرها، مع ضرورة الالتزام بالمتابعة مع الطبيب، واتباع الإرشادات كاملة.

◀ ولكن في حالة إهمال الأعراض التي تظهر على الطفل أو عدم الالتزام بإرشادات الطبيب يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحول المرض إلى النوع المزمن، وهو ما يكون علاجه أكثر صعوبة ويستمر لفترات طويلة.

مُرخص للأطفال دون سن العام. وفي الصين يتوافر أيضاً لقاح فموي حي.

● يمكن أن يقى تطعيم التهاب الكبدى أ من الإصابة بعدوى هذا الفيروس. يتم إعطاء اللقاح عادةً في جرعتين.

الجرعة الأولى تليها جرعة حقن معززة بعد ستة أشهر. توصي مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها

( Centers for Disease Control and Prevention ) جميع الأطفال بعمر عام فأكثر ممن لم يتلقوا اللقاح بتلقي لقاح فيروس التهاب الكبد من النوع أ.

### التشخيص:

يجب إجراء بعض التحاليل الهامة وهي: تحليل نسبة الصفراء في الدم، ووظائف الكبد، لمعرفة نسبة الزيادة في الإنزيمات.

### علاج المرض:

لا يوجد علاج محدد ضد التهاب الكبدى (أ) وقد يتم الشفاء من أعراض الإصابة بوتيرة بطيئة ويستغرق عدة أسابيع أو أشهر.

### علاج المرض يتكون من شقين:

الأول وهو الدوائي: يجب تجنب الأدوية غير الضرورية. وينبغي الامتناع عن إعطاء أسيتامينوفين / باراسيتامول والأدوية المضادة .

### الثانى العلاج الغذائى:

يكون من خلال إرشاد الأم بطريقة التغذية السليمة للطفل، والتي تقوم على التقليل من نسب البروتين والامتناع نهائياً عن تناول الدهون، والمأكولات الدسمة والامتناع عن تناول المأكولات التي تحتوى على نسبة عالية من الملح أو المواد الحافظة. مع التركيز على تناول العصائر الطازجة المعدة بالمنزل والسكريات، مثل المربى والعسل والفواكه، مع ضرورة التزام الطفل بالراحة التامة قدر المستطاع، وفى حالة كون الطفل يذهب إلى المدرسة أو يمارس