

6 طرق لمعالجة التهاب الحلق لدى الأطفال □□ تعرف عليها



الثلاثاء 22 نوفمبر 2016 01:11 م

يصاب الرضع والأطفال الصغار قبل وبعد مراحل المدرسة الأولى بعدوى الالتهاب، ويعود السبب في ذلك لضعف جهاز المناعة لديهم، ولعدم تقيدهم بغسل اليدين بعد الأكل أو اللعب، مما يُسهّل على الفيروس الانتقال من طفلٍ إلى آخر .

تقدم لك في هذه المقالة قائمة ببعض النصائح التي تساعدك على التخلص من مشكلة التهابات الحلق المزجة لدى طفلك .

العسل

يمكن استعمال العسل وحيداً لو كان خالصاً، أو يمكن مزجه مع قليل من الماء، فهو يتوفر علي عناصر أساسية تخلص الجسم من الأسباب المسببة للالتهاب .

السوائل والمشروبات

الاهتمام بتناول المشروبات والسوائل بكميات مناسبة طوال اليوم من الأمور التي تساعد في الحفاظ على صحة الجسم والعناية به، حيث تساعد السوائل في تخليص الجسم من السموم المخزنة به □

مضادات الأكسدة

حرصك على تقديم الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة يساعد طفلك في الحماية من الإصابة من المشكلات الصحية التي تهدده .

الزنجبيل

يمكن استعمال الزنجبيل في علاج التهاب الحلق □

الراحة والنوم

يجب أن يحظى طفلك بفترة كافية من النوم يوميًا وذلك لتعدد فوائد النوم خاصة في فترات نمو الطفل، كما يعد النوم الكافي أحد أهم الأسباب التي تعجل بالشفاء .

التغذية

للتغذية دور كبير في التخلص من العديد من المشكلات الصحية، لكن في حالات التهابات الحلق يصعب تناول الطعام، وينصح في الفترة التي يعاني فيها الأطفال من التهابات الحلق بتقديم الأطباق الطرية التي يسهل بلعها حتى يتمكن طفلك من تغذية جسمه ليحظى بطاقة تساعد على الشفاء والتدفئة □