

## 6 طرق لعلاج سعال الطفل طبيعياً في نصف ساعة يقف السعال



السبت 29 أكتوبر 2022 05:55 م

علاج سعال الطفل بشكل سريع يُريح الطفل والام ايضاً وخاصة ان كان العلاج بشكل طبيعي دون أدوية . السعال من الأعراض الشائعة التي يعاني منها عدد كبير من الأطفال عدة مرات خلال مرحلة الطفولة . بالرغم من أن أغلب أنواع السعال لا تستدعي القلق عادة وستزول من تلقاء نفسها ، إلا أن السعال قد يكون أحد أعراض مشكلة أكثر خطورة وقد يتطلب العلاج . لكن يجب ألا تتسرع في تقديم أدوية السعال أو البرد إلى طفلك حيث إنها ليست دائماً خيار علاجي آمن وفعال . ففي هذه المقالة سنقدم لكم 6 طرق لعلاج سعال طفلك طبيعياً بدون أي آثار جانبية على الجسم أو الصحة . كيفية تخفيف السعال عند الأطفال :

هناك العديد من أنواع السعال المختلفة لذلك من المهم الاستماع إلى أصوات السعال واحترس من أي أعراض أخرى مصاحبة . سيساعدك هذا أنت وطبيب الأطفال على تحديد أفضل خطة علاج لطفلك . أنواع السعال المختلفة :

سعال خفيف : الذي يكون غالباً ما يكون علامة على الإصابة بنزلات البرد أو الحساسية . في معظم الحالات يمكن علاجها بالعلاجات المنزلية .

السعال العميق : مثل السعال النباضي ( صوت مزعج لسعال غير منتج للبلغم ) أو السعال الرطب . غالباً ما تكون هذه نتيجة لعدوى فيروسية أو بكتيرية ، مثل البرد أو الأنفلونزا أو الالتهاب الرئوي . يمكن علاجها في المنزل في بعض الحالات . ومع ذلك ، إذا كان السعال شديداً أو مستمراً يجب أن تستشير طبيب الأطفال على الفور .

السعال الشديد : الذي يحدث عادة بسبب الإصابة بعدوى مثل الخناق أو الربو . إذا كان طفلك يشكو من ضيق في الصدر . فمن الأفضل استشارة طبيب الأطفال الخاص بطفلك . قد يجد الطفل صعوبة في أخذ نفسه أو التحدث بجمل كاملة ، أو لديهم أعراض جسدية مثل احتقان الأنف ، والتنفس البطني ، والتنفس السريع .

السعال المتقطع المتكرر مع التنفس بصوت عالي : وهو علامة على السعال الديكي . وهي عبارة عن عدوى في الجهاز التنفسي شديدة العدوى ويحتمل أن تكون خطيرة . يُطلق على هذا النوع من السعال أحياناً اسم سعال متراكم وقد يأتي مصحوباً بتغير في لون الوجه إما باللون الأزرق أو الشحوب اللون . سيتطلب وصفة طبية من طبيب الأطفال الخاص بك .

كل من نوع السعال وسبب السعال مهم جداً لأن بعض أنواع السعال قد تتطلب علاجات محددة . على سبيل المثال ، إذا كان طفلك يعاني من الخناق ، فقد يحتاج إلى الستيرويدات لكي يتحسن . أما إذا كان طفلك يعاني من الربو فقد يحتاج إلى جهاز الاستنشاق أو الستيرويدات . من ناحية أخرى ، فإن معظم حالات السعال الفيروسي تتحسن مع الرعاية الداعمة الصحيحة .

كما يجب أن تعلم عندما لا يتم علاج السعال بسرعة ، يمكن أن يسبب الشعور بعدم الراحة والألم في مناطق الصدر والحلق . بالرغم من عدم اعتماد دواء السعال للأطفال من جميع الأعمار ، إلا أن هناك أدوية أخرى وعلاجات منزلية تساعد في تخفيف السعال وتهدئة أي إنزعاج يشعر به الطفل . طرق علاج سعال الطفل :

نظراً لأن أدوية السعال التي لا تسلمت وصفة طبية ، فإن معظم أنواع الأدوية لا يُنصح بها للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات . فوفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ، غالباً ما تكون العلاجات المنزلية هي الخطوة الأولى التي تساعد طفلك على الشعور بالتحسن .

## 1- مرطب الهواء بالرذاذ البارد :

المرطبات بالرذاذ البارد هي طريقة شائعة لإضافة الرطوبة إلى الهواء وهي علاج شائع للسعال للأطفال . على الرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث ، يُعتقد أن استخدام مرطبات الهواء يساعد في تخفيف المخاط بالتالي تهدئة السعال والاحتقان . لكن يجب عليك التأكد من تنظيفه بانتظام لمنع نمو العفن والبكتيريا التي يمكن أن تنبعث في الهواء .

كما يجب أن تضع في اعتبارك أن مرطب الهواء بالرذاذ الدافئ قد يكون له مزايا معاكسة لمرطب الهواء بالرذاذ البارد . لكن لا يوصى به للمنازل التي بها أطفال بسبب احتمالية الإصابة بحروق من الماء الساخن أو البخار .  
2- دش بخار دافئ :

يمكن أن يساعد الاستحمام بالبخار الدافئ قبل النوم أيضاً في التخفيف من المخاط والاحتقان لدى الأطفال وتخفيف السعال ، وتسهيل التنفس على طفلك .

كل ما عليك التأكد من أن الحمام ليس ساخناً جداً ، فقد يكون ذلك خطيراً على الأطفال الصغار .

## 3- استخدام قطرات أو بخاخات محلولة ملحي للأنف :

إذا كان سعال طفلك ناتجاً عن احتقان الأنف ، فإن استخدام قطرات أو بخاخات محلولة ملحي للأنف يمكن أن تساعد في تنظيف الممرات الأنفية بلطف وتسهيل عملية التنفس . كما يمكن أن تساعد أيضاً في التخلص من الجراثيم والمهيجات في فتحة الأنف .

بالنسبة للأطفال الصغار الغير قادرين على نفخ أنفهم ، يمكن استخدام جهاز الشفط بعد وضع قطرات من المحلول الأنفي لكي تساعد في تنظيف الممرات الأنفية . لكن من المهم توخي الحذر في هذه المهمة لكي تتجنب زيادة التورم في فتحات الأنف أو التسبب في نزيف الأنف .

## 4- عسل النحل :

أثبتت الأبحاث أن الخصائص المضادة للميكروبات التي توجد في عسل النحل يمكن أن تساعد في تقليل من أعراض البرد وخاصة السعال الشديد . ومع ذلك ، لا ينبغي أبداً إعطاء عسل النحل للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة بسبب خطر الإصابة بالتسمم الغذائي وهو مرض نادر لكنه قد يهدد الحياة ويؤثر على أعصاب الجسم ، ويسبب ضعف العضلات وصعوبة في التنفس .

يوصي أطباء الأطفال بتجربة جرعات عسل النحل التالية :

الأعمار من 1 إلى 5 سنوات : نصف ملعقة صغيرة من عسل النحل .

الأعمار من 6 إلى 11 سنة : ملعقة صغيرة من عسل النحل .

12 سنة فما فوق : ملعقتان صغيرتان من عسل النحل .

بالرغم من عدم وجود إرشادات محددة حول المقدار الذي يمكنك إعطاؤه لطفلك في اليوم من عسل النحل . إلا أن العسل يحتوي على السكر لذلك يمكنك اختيار الحد منه بالقرب من وقت النوم . بالإضافة إلى ذلك ، لا تنسى تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة بعد إعطائه جرعة من عسل النحل لكي تقلل من خطر الإصابة بتسوس الأسنان .  
5- السوائل الدافئة :

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً أو الأطفال ، فإن شرب السوائل الدافئة يمكن أن يساعد في تهدئة التهاب الحلق وتخفيف الاحتقان وتخفيف السعال . جرب إعطاء طفلك الماء الدافئ أو شاي الأعشاب أو الحساء الدافئ . يعد حساء الدجاج طريقة رائعة أخرى لكي تحصل على بعض العناصر الغذائية مع تهدئة أعراض طفلك .

كما يمكنك إذابة عسل النحل في السائل الدافئ للحصول على فوائد إضافية . كن حذراً من درجة الحرارة لكي تضمن عدم تعرض طفلك للحرق .

## 6- فرك الصدر :

يمكن أن يوفر فرك الصدر الموضعي للأطفال ، مثل ميثيل السعال الموضعي للأطفال من فيكس (Vicks VapoRub) حيث يعمل كمسكن ومهدئ للسعال لكي يساعد طفلك في الحصول على قسط من النوم .

اعتماداً على المنتج ، قد لا ينصح بفرك الصدر للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين ويمكن أن يكون خطيراً إذا لم يتم استخدامه وفقاً للتعليمات .

## دواء السعال للأطفال :

عندما لا تكون علاجات السعال الطبيعية للأطفال في المنزل فعالة . فقد تكون الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية ( OTC ) خياراً . فقد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بأحد الأنواع التالية من الأدوية لعلاج سعال طفلك . لا يُنصح بمعظم هذه الأدوية تحت سن الأربع سنوات ولا تحتوي على بيانات أمان أو فعالية للأطفال دون سن 6 سنوات .

مزيلات احتقان الأنف : يمكن أن تساعد في تنظيف أنف طفلك وقد تكون مفيدة إذا كان طفلك يعاني أيضاً من الحساسية .  
السودوإيفيدين هو العنصر النشط الشائع في هذه الأدوية .

طارد بلغم : يمكن أن تساعد طارد للبلغم على ترقيق إفرازات المخاط وتسهيل عملية إخراج البلغم . عنصر نشط شائع في طارد البلغم هو guaifenesin .

مثبطات السعال : تساعد مثبطات السعال على استرخاء منعكس السعال حتى يسعل الشخص أقل ، العنصر النشط الشائع في مثبطات السعال هو ديكستروميثورفان .

مضادات الهيستامين : يمكن أن تكون مضادات الهيستامين مفيدة إذا كان سعال طفلك ناتجاً عن الحساسية أو حمى القش أو نزلات البرد . والعنصر النشط الشائع في هذه الأدوية هو ديفينهيدرامين .

مسكنات الألم : يمكن أن تساعد مسكنات الألم في تخفيف أي ألم في الصدر أو الحلق قد يترافق مع السعال . المكونات النشطة الشائعة في مسكنات الألم هو الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين .

إذا كان طفلك يعاني من السعال ، يمكنك تجربة أي من هذه العلاجات الطبيعية الآمنة ، لكن إذا لم تتحسن حالته أو إذا ازدادت سوءاً يجب عليك استشارة طبيب الأطفال على الفور .