

# سلامة أطفالنا والبيئة

YOUR CHILDREN & ENVIRONMENT



المملكة العربية السعودية  
رئاسة الحرس الوطني للشؤون الصحية  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة - أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال، وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال - الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متديراً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال ( ١٥١٠ )

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٣١٨٧) - مكتبة الملك فهد الوطنية



ينصح بالتقليل من استخدام السيارات قدر الإمكان والاستعاضة عنها بالمشي إن أمكن .

**سواد الحقائق :** يتعرض الأطفال أحياناً عند اللعب في الحدائق إلى الأسمدة والتي أغلبها وضع من مواد كيميائية ضارة على صحة الأطفال وللد من مخاطر هذه الأسمدة ينصح بالتقليل من استخدامها و مراعاة تعليمات الاستخدام و عدم السماح للأطفال باللعب في المنطقة المعالجة حتى يتم ريها مرتين بالماء و بعد التأكد من زوال رائحة المبيدات.

## أدوات الزينة و الأعمال الفنية

من أدوات الزينة التي قد تكون مصدر خطر على الأطفال :

■ معطرات الهواء المطاطية .

■ أدوات الطلاء و بخاخ التثبيت.

و للتقليل من مخاطر أدوات الزينة ينصح بالآتي:

■ استخدام مواد غير سامة و آمنة للأطفال.

■ اتباع تعليمات الاستخدام بحذر.

■ العمل في أماكن جيدة التهوية.

يتعرض الأطفال يومياً لأخطار بيئية متمثلة فيما يأكلون وحيثما يعيشون و يلعبون. و لذلك علينا محاولة تقليل تأثيرها على صحتنا وعلى صحة أطفالنا. وفي هذه المطوية سنتطرق الى بعض مصادر الاخطار البيئية.

## أين توجد الأخطار البيئية ؟

### التلوث في الهواء

تشمل ملوثات الهواء دخان السجائر و ثاني أكسيد الكربون من عوادم السيارات و دفايات الغاز و شوايات الفحم ، مواد التنظيف و النفايات و العفن(العثة). و اليك بعض من مخاطر هذه المواد:

- كما هو معلوم فإن الفحم لا يزال يستخدم للتدفئة. ونتيجة لاحتراق الفحم ينبعث غاز ثاني أكسيد الكربون وهذا الغاز قد يتسبب بالاختناق و فقدان الذاكرة و تلف الدماغ إذا كان المكان مغلقاً ولا يسمح بدخول الهواء للرفة ، ولذلك ينصح بالسماح لتهوية الغرفة التي يوجد فيها الفحم.
- يرتبط استنشاق دخان السجائر بسرطان الرئة .
- تتسبب الغازات المنبعثة من بعض المنظفات الكيميائية بأضرار صحية.
- تتسبب العثة (العفن) في ارتفاع أمراض الحساسية والربو.

### كيف نقلل من أخطار هذه المواد؟

- التوقف عن التدخين و منع الآخرين من التدخين في منزلك.
- عدم استخدام شوايات الفحم داخل المنزل أو في مكان مغلق.
- تجنب ترك السيارة تعمل داخل الكراج المغلق.
- صيانة أجهزة التدفئة و الأفران بصفة دورية.
- الحرص على تهوية المنزل .
- تخزين أدوات التنظيف في أماكن بعيدة عن تناول الأطفال.
- تنظيف أجهزة التكييف و صيانتها.
- استخدام مراوح في المطابخ والحمام لإبقاء المكان جافاً قدر الإمكان.

## التلوث في مصادر الشرب والاكل

يعتبر الرصاص من أهم مصادر التلوث البيئي فقد يتسبب الرصاص بتلف الدماغ و الكلى و صعوبات في التعلم و فقر الدم. يوجد الرصاص في بعض دهانات الجدران و في الأتربة الملوثة و الغبار و أيضاً في بعض الأغذية المخزنة في أوعية السيراميك و في بعض الألعاب و في المياه. و اليك طرق الوقاية من التسمم بالرصاص:

- احرص على إصلاح أصباغ الجدران المتآكلة و منع الطفل من وضعها في فمه.
- لا تستخدم مياه الحنفية الحارة للشرب أو الطبخ.
- شجع الأطفال على غسل اليدين و خاصة قبل الأكل.

### المبيدات الحشرية

يتعرض الأطفال للمبيدات الحشرية في مياه الشرب و الأطعمة و بالرغم من أن هذه المبيدات معدة لقتل الحشرات إلا أنها قد تسبب اضراراً كبيرة و أمراض صحية مختلفة على الانسان. ويمكن تقليل مخاطر المبيدات بما يلي:

- احفظ المبيدات بعيداً عن تناول الأطفال .
- اغسل جميع الخضروات و الفواكه جيداً بالماء .
- عند اللزوم تناول الأغذية المزروعة من غير مبيدات كيميائية.

### تلوث ماء الشرب

من المواد التي قد تتسبب في تلوث ماء الشرب: الجراثيم ، النشادر، المعادن الثقيلة و المواد المشعة. ويمكن تقليل مخاطر تلوث الماء باتباع ما يلي:

- التأكد من مصدر ماء الشرب الخارجية.
- تفادي الطبخ بماء السخان.
- إذا لم تكن متأكد من سلامة مواسير المياه ، اترك الماء ينساب لدقيقتين في الصباح قبل استخدامه للشرب أو للطبخ .

- يوصى باختبار مياه الآبار ومدى صلاحيتها للاستخدام البشري.

## المجال الكهربائي والمغناطيسي

أثيرت مخاوف من أن تعرض الأطفال للمجال الكهربائي و المغناطيسي ممثلة في أفران الميكروويف و شاشات الكمبيوتر و التلفزيون قد تتسبب بمشاكل صحية مثل السرطان و لكن الأبحاث ما زالت قائمة و لم يثبت قطعياً ضررها و حتى يصبح هنالك معلومات أوفر عن هذه المخاطر ينصح بالتالي:

- ابتعاد الأطفال عن أفران الميكروويف عند تشغيلها.
- ان يجلس الطفل على الأقل ٣ أقدام بعيد عن التلفزيون.
- إبعاد الأجهزة الكهربائية عن سرير الطفل.

## المخاطر البيئية في اماكن اللعب

**أشعة الشمس** : قد تسبب أشعة الشمس المكثفة بحروق و تهيج للجلد و للحماية من مخاطر أشعة الشمس ينصح بالآتي:

- عدم تعريض الأطفال تحت سن ٦ اشهر لأشعة الشمس المباشرة الا في اوقات الصباح الباكر او آخر المساء.
- استخدم كريم واقى عند التعرض لأشعة الشمس مع مراعاة أن لا تقل درجة الحماية عن ١٥ درجة.
- استخدم غطاء الرأس و النظارات الشمسية .
- اللعب في أماكن مظلمة بين الساعة ١٠ صباحاً و الرابعة عصراً .
- ارتداء ملابس خفيفة تغطي اغلب أعضاء الجسم .

**ملوثات الهواء** : مثل عوادم السيارات و غاز الأوزون

و الذي ترتفع نسبته في فصل الصيف خاصة في آخر النهار. و قد يتسبب غاز الأوزون بمشاكل في التنفس خاصة عند الأطفال المصابين بالربو. و للحد من مخاطر ملوثات الهواء