

## طفلي يسعل منذ أسابيع — هل يدعو ذلك للقلق؟

### دليل الأهل حول السعال المزمن عند الأطفال

راجعتِ الطبيب ثلاث مرات، وفي كل مرة قيل لك إنه فيروس. ينتهي المضاد الحيوي — إن وُصف أصلاً — وخلال أسبوعين يعود السعال من جديد.

السعال المستمر لأكثر من أربعة أسابيع عند الطفل — وهو ما نسميه السعال المزمن — ليس أمراً ينتظر أن يزول وحده. له سبب دائماً، وهو قابل للعلاج في معظم الحالات.

### ما هو السعال الطبيعي؟

قد يصاب طفل ما قبل المدرسة بستة إلى ثمانية التهابات تنفسية فيروسية سنوياً، ويستمر السعال بعد كل منها من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع. هذا طبيعي تماماً.

أما السعال الذي يستدعي الانتباه فهو الذي:

- استمر أكثر من أربعة أسابيع
- يعود بشكل متكرر مع فترات قصيرة من التحسن
- يزداد سوءاً بدل أن يتحسن تدريجياً
- يصاحبه صفير أو ضيق تنفس أو تنفس مسموع أو ضعف في النمو
- يؤثر على نوم الطفل أو دوامه المدرسي أو جودة حياته

### الأسباب الأكثر شيوعاً

#### الربو

السبب الأكثر شيوعاً، لكنه لا يظهر دائماً كما يتوقع الأهل. ليس كل طفل مصاب بالربو يصفّر؛ فكثير منهم لديهم ربو من النوع السعالِي يكون السعال فيه العرض الوحيد، ويزداد ليلاً وفي الصباح الباكر وبعد الجهد أو قرب الحيوانات والغبار والدخان.

#### التهاب المجاري الهوائية بعد العدوى الفيروسية

بعد عدوى تنفسية شديدة قد تبقى المجاري الهوائية ملتهبة وشديدة الحساسية لأسابيع أو أشهر، فيثير أي مهيج بسيط نوبة سعال. حالة شائعة تتحسن غالباً وحدها.

#### التهاب الأنف التحسسي والتنقيط الأنفي الخلفي

انسداد الأنف أو سيلانه يؤدي إلى نزول المخاط خلف الحلق فيثير سعالاً انعكاسياً يزداد ليلاً عند الاستلقاء. وفي دبي تنتشر حساسية عثّ غبار المنزل بسبب التكييف والمباني المغلقة.

### الارتجاع المعدي المريئي

صعود حمض المعدة قد يثير منعكس السعال، خصوصاً بعد الوجبات وليلاً، وقد لا تكون هناك حرقة على الإطلاق. من العلامات: بحة الصوت صباحاً وكثرة تنظيف الحلق.

### التهاب القصبات الجرثومي المطول

عدوى جرثومية منخفضة الحدة تستقر في المجاري الهوائية الكبيرة وتسبب سعالاً رطباً منتجاً لا يزول. يحتاج دورة أطول من المضاد المناسب بدل الدورات القصيرة المتكررة، والاستجابة غالباً ممتازة.

### السعال العادي (النفسي المنشأ)

سعال اعتيادي يظهر بعد مرض تنفسي، غالباً عالٍ أو نايح، يختفي تماماً أثناء النوم ويزداد عند التوتر. ليس متعمداً، ويستجيب لتقنيات محددة وليس للمضادات الحيوية.

### أسباب أقل شيوعاً

جسم غريب في المجرى الهوائي، أو خلل الحركة الهدبية الأولى، أو التليف الكيسي، أو نقص المناعة. نادرة لكن من المهم عدم إغفالها.

### علامات تستدعي مراجعة مختص دون تأخير

- سعال بدأ فجأة، خصوصاً عند طفل قد يكون استنشاق شيئاً
- خروج دم مع السعال
- حرارة مستمرة مع السعال
- نقص الوزن أو ضعف النمو
- تعجر الأصابع (استدارة وانتفاخ أطراف الأصابع)
- صفير أو ضيق في التنفس يزداد سوءاً
- سعال رطب مستمر أكثر من أربعة أسابيع رغم المضادات الحيوية
- سعال مستمر عند طفل دون عمر السنة

### نصائح عملية في المنزل

#### ١. دَوْنِيْ مَفْكَرَة لِّلْسَعَالِ

سجّلي متى يشتدّ السعال وما الذي يثيره وما الذي يخففه. معلومة قيّمة فعلاً في العيادة.

#### ٢. اهتمي بالبيئة المحيطة

أغطية واقية للوسائد والمراتب، وغسل المفروشات أسبوعياً على ٦٠ درجة، وإغلاق النوافذ في الأجواء المغيرة، وعدم جعل التكييف شديد البرودة أو الجفاف.

## ٣. لا تفرطي في أدوية السعال

معظم أشربة السعال دون وصفة لا تستند إلى أدلة قوية عند الأطفال، وبعضها يثبط سعالاً منتجاً يساعد على تنظيف المجرى الهوائي.

٤. العسل: للأطفال فوق عمر السنة الذين يعانون من سعال جاف مزعج، ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم آمنة ولها أدلة معقولة. تحذير مهم: لا يُعطى العسل أبداً لطفل دون عمر السنة، بسبب خطر التسمم الوشيق عند الرضع.

## ٥. الترطيب

شرب السوائل بكمية كافية يخفف المخاط ويجعل السعال أكثر إنتاجية.

## ٦. تجنب الدخان بجميع أشكاله

دخان التبغ ودخان الشيعة من المهيجات القوية وسيزيدان أي سعال سوءاً.

## ماذا يحدث في موعد الفحص؟

- قياس التنفس — لتقييم وظائف الرئة والبحث عن الربو
- أشعة الصدر — لاستبعاد الأسباب البنيوية
- اختبارات الحساسية — وخز الجلد أو فحوصات الدم
- منظار القصبات المرن — لرؤية المجاري الهوائية مباشرة تحت التخدير
- عينات من المجرى الهوائي — لتحديد الجرثومة المسببة

إذا كان حدسك يقول إن هناك شيئاً غير طبيعي، ثقي به. أنت تعرفين طفلك. السعال المستمر منذ أسابيع يستحق إجابة واضحة.

هذه النشرة ترجمة عربية للنسخة الإنجليزية وهي لغرض التثقيف الصحي فقط. في حال اختلاف المعنى، يُعتمد النص الإنجليزي.

English version: <https://childrenlungs.com/guide-chronic-cough>