

مدرسه رفتن بدون بیماری



بسیاری از والدین تصور می‌کنند با آغاز فصل مدرسه‌ها، احتمال بروز بیماری در فرزندانشان نیز افزایش پیدا می‌کند و علت این مساله را در تماس مکرر دانش‌آموزان با هم می‌دانند که در بین‌شان ممکن است مبتلایان بیماری‌های ویروسی و میکروبی شایع مانند سرماخوردگی، عفونت‌های گوارشی یا بیماری‌های پوستی نیز وجود داشته باشد.

بسیاری از والدین تصور می‌کنند با آغاز فصل مدرسه‌ها، احتمال بروز بیماری در فرزندانشان نیز افزایش پیدا می‌کند و علت این مساله را در تماس مکرر دانش‌آموزان با هم می‌دانند که در بین‌شان ممکن است مبتلایان بیماری‌های ویروسی و میکروبی شایع مانند سرماخوردگی، عفونت‌های گوارشی یا بیماری‌های پوستی نیز وجود داشته باشد.

گرچه چنین برداشتی نادرست نیست، اما ابتلا به بیماری‌های مدرسه‌ای همیشه و در هر دانش‌آموزی اتفاق نمی‌افتد، چراکه پیشگیری از این نوع بیماری‌ها با آموزش دانش‌آموزان و کنترل والدین و اولیای مدرسه ممکن است.

دکتر فیروزه ساجدی، متخصص بیماری‌های اطفال با اشاره به این که دانش‌آموزان بیشتر در معرض بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی هستند، می‌گوید: برخی دانش‌آموزان شستن دست قبل از خوردن خوراکی و بعد از رفتن به دستشویی را نادیده می‌گیرند که خود عامل ابتلا به بیماری‌های تنفسی و گوارشی میکروبی و ویروسی است چرا که عوامل بیماری‌های عفونی تنفسی و گوارشی بیش از هر چیز از طریق دست‌های آلوده منتقل می‌شود.

همچنین دانش‌آموزان معمولاً نسبت به استفاده از دستمال کاغذی و سپس دور انداختن دستمال استفاده شده برای جلوگیری از انتشار ترشحات، هنگام سرفه و عطسه بی‌توجه هستند در حالی که ویروس‌های تنفسی براحتی از طریق عطسه و سرفه منتقل می‌شود.

دانش‌آموز بیمار نباید به مدرسه برود

بسیاری از والدین با مشاهده علائمی چون بی‌حالی و تب در فرزند دانش‌آموز خود با اولیای مدرسه تماس می‌گیرند و آنان را از غیبت فرزندشان به علت سرماخوردگی احتمالی آگاه می‌کنند، اما در مواردی نیز دانش‌آموز با وجود بروز علائم اولیه سرماخوردگی که سرعت به آبریزش و سرفه تبدیل می‌شود، راهی مدرسه می‌شود و برخی همکلاسی‌های خود را نیز به بیماری مبتلا می‌کند.

دکتر ساجدی با اشاره به این مساله در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: برای پیشگیری از انتقال بیماری‌های عفونی تنفسی که در فصول سرد چون پاییز و زمستان بیشتر شیوع پیدا می‌کند والدین و اولیای مدرسه باید با هم همکاری کنند و پیش از هر چیز مانع حضور دانش‌آموز بیمار در مدرسه شوند چراکه استراحت در منزل، تغذیه درست و مصرف دارو از شروط لازم و ضروری برای طی شدن سریع دوره بیماری‌های عفونی تنفسی محسوب می‌شود.

این متخصص اطفال تاکید می‌کند: معمولاً ویروس‌های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم یعنی هم‌صحبتی، بغل کردن و بوسیدن منتشر می‌شود. همچنین میکروب‌ها از طریق اشیا و دست‌های آلوده براحتی انتقال می‌یابد. به همین دلیل دانش‌آموزان باید دست‌های خود را در مدرسه بارها بشویند و هرگز از ظروف مشترک برای خوردن آب یا خوردن غذا استفاده نکنند.

پیشگیری از آلودگی‌های گوارشی

معمولاً اسهال و استفراغ از آن دست عوارضی است که بسیاری از دانش‌آموزان در فصل مدرسه تجربه می‌کنند. دکتر ساجدی با اشاره به این مساله توضیح می‌دهد: چنین عوارضی معمولاً ناشی از عفونت‌های گوارشی است. بیماری عفونی گوارشی، علت ویروسی یا میکروبی دارد که اگر علت ویروسی داشته باشد با تب، استفراغ و اسهال همراه خواهد بود. نکته مهم اینجاست که این نوع عفونت‌ها با ریشه باکتریایی، واگیردار است و در مدت کوتاهی میان دانش‌آموزان شیوع پیدا می‌کند.

وی می‌افزاید: هپاتیت نوع A یا زردی نیز از بیماری‌های عفونی دستگاہ گوارش است که با علائمی شبیه سرماخوردگی آغاز می‌شود و با سفید شدن مدفوع و پرننگ شدن ادرار بروز می‌کند. جالب آن که شایع‌ترین راه انتقال این بیماری بین دانش‌آموزان نیز دست آلوده یا استفاده مشترک از وسایل شخصی چون لیوان است.

به خاطر داشته باشید راه انتقال هپاتیت A از راه خوراکی و ذرات تنفسی است و چنانچه دانش‌آموزی به هپاتیت A مبتلا شود برای کاهش احتمال انتقال بیماری به همکلاسی‌ها باید به مدت دو تا سه هفته از رفتن به مدرسه خودداری کند.

البته باید توجه داشت رعایت بهداشت در مدارس مقوله‌ای است که از یک‌سو به خود دانش‌آموز و از سوی دیگر به ارتقای وضع بهداشتی دستشویی‌ها و آب‌خوری‌ها از سوی اولیای مدارس باز می‌گردد.

ناخن‌ها همیشه کوتاه باشد

کوتاه و تمیز بودن ناخن دانش‌آموزان از نظر بهداشتی بسیار اهمیت دارد و باید مورد توجه والدین و اولیای مدارس قرار بگیرد.

به گفته دکتر ساجدی، ناخن‌های بلند، بهترین مکان برای انتقال انگل‌های رودهای چون کرمک است چراکه تخم انگل براحتی از طریق خاراندن موضع خارش‌دار (اطراف مقعد) به زیر ناخن‌ها منتقل می‌شود و در اثر تماس با وسایل شخصی یا خوراکی‌ها به دیگر کودکان انتقال می‌یابد.

خطر انتقال بیماری‌های پوستی

هر ساله در فصل مدارس، خبرهایی از شیوع شپش‌سر، بویژه در مدارس دخترانه شنیده می‌شود. این خبرها حاکی از آن است که بی‌توجهی به رعایت اصول بهداشتی از سوی والدین، دانش‌آموزان و اولیای مدارس می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌هایی باشد که بروز آن با وجود برخورداری از سیستم‌های بهداشتی در شهرهای بزرگ، دور از ذهن به نظر می‌رسد.

دکتر ساجدی با اشاره به شیوع برخی بیماری‌های پوستی و جلدی در میان دانش‌آموزان می‌گوید: زرد زخم از آن دست بیماری‌های عفونی جلدی است که بر اثر رعایت نکردن موازین بهداشتی در میان دانش‌آموزان دیده می‌شود. زرد زخم، یک عفونت سطحی و قابل سرایت پوست است که از طریق تماس مستقیم با ترشحات زخم یا وسایل آلوده صورت می‌گیرد. رعایت نکات بهداشتی چون شست و شوی مرتب دست‌ها و پرهیز از استفاده از وسایل شخصی به طور مشترک در پیشگیری از این بیماری اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل ضروری است از ورود دانش‌آموزان مبتلا به این بیماری پوستی به مدرسه تا خشک شدن زخم‌ها ممانعت شود.

استرس و اضطراب دانش‌آموز را نادیده نگیرید

اغلب والدین در فصل مدارس، متوجه پیشگیری از بیماری‌های جسمی در فرزندان خود هستند و کمتر به بروز بیماری‌های روحی چون استرس و اضطراب که با شروع مدارس در برخی کودکان بویژه کلاس اولی‌ها شدت می‌گیرد توجه می‌کنند.

دکتر ساجدی در این باره می‌گوید: توجه به مشکلات روحی که در برخی دانش‌آموزان به دلیل دوری از خانواده بروز پیدا می‌کند، کم‌اهمیت‌تر از بیماری‌های فیزیکی نیست. برای کنترل و کاهش مشکلات اضطرابی در دانش‌آموزان ضروری است والدین با فرزندان‌شان بسیار صحبت کنند و تصویر خوشایندی از مدرسه در ذهن آنان ترسیم کنند. همچنین ضروری است معلم و اولیای مدرسه توجه بیشتری را به دانش‌آموزان پراسترس و مضطرب بویژه در روزهای شروع مدرسه معطوف کنند.

پونه شیرازی / گروه سلامت