11. توفير مكملات الزنك

التحديث الأخير: 18-03-2024

لمحة عامة

يُعدُّ الزنك من الأملاح المعدنية الضرورية لنموّ الأطفال وتطوّرهم بشكلٍ صحّي. تحتوي الأغذية مثل اللّحوم والأسماك ومنتجات الألبان والفاصوليا والمكسّرات على الزنك. في بعض الأحيان لا يكون لدى الأطفال ما يكفي من الزنك، وقد يُصابون نتيجةً لذلك بنوبات إسهال أطول مدّة وأكثر شدّة، وقد تزداد إصابتهم حدةً.

إذا تمّ إعطاء الأطفال المصابين بالإسهال ممّن تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 15 سنة مكمّلات الزنك إلى جانب محلول الإماهة الفموية، فإنّهم يصبحون أقلّ احتمالاً لأن تزداد إصابتهم حدةً، ويتعافون حينئذ بشكلٍ أسرع.

ملاحظة: على الرغم من أنّ الزنك من الأملاح المعدنية الطبيعية وموصى به للحدّ من آثار الإسهال، غير أنّ تناول كميات كبيرة من الزنك يمكن أن يسبّب مشاكل مثل آلام المعدة أو الصداع أو القشعريرة أو الشعور بالتعب. **لذلك من المهمّ إعطاء الكمية الموصى بها فقط.**

أثناء تفشّي أمراض الإسهال (بما في ذلك الكوليرا)، ينبغي إعطاء جميع الأطفال المصابين بالإسهال ممّن تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر 6 و15 سنة مكمّلات الزنك إلى جانب محلول الإماهة الفموية. ** يجب توخي الحذر تجاه الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات سوء التغذية. يجب إحالة الطفل أو البالغ الذي يقع محيط منتصف العضد لديه داخل منطقة المؤشّر الأحمر أو المؤشّر الأصفرعلى الفور إلى مرفق صحّي لتلقّي العلاج أو الوقاية من الجفاف. ** (انظر أداتيّ العمل بشأن قياس سوء التغذية الحادّ في حالات الطوارئ وقياس محيط منتصف العضد للحصول على مزيد من المعلومات حول محيط منتصف العضد وسوء التغذية).

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

كيفية إعطاء مكمّلات الزنك

- لا تعطي مكمّلات الزنك من دون إشراف ومشورة المهنيّين الصحيّين. ستتمّ إدارة هذا النوع من التدخّلات من قبل مشرف لديه خلفية مجال الصحة (مثل طبيب أو ممرّضة)، أو بواسطة منسّق يعمل عن كثب مع السلطات الصحية والذي سيقدّم المشورة بشأن الجرعة الصحيحة والطريقة الواجب اعتمادها لإعطاء مكمّلات الزنك.
- إذا أمكن، تأكّد من إلمامك بسياسة جمعيتك الوطنية بشأن تحديد متى يمكن للمتطوّع إعطاء مكمّلات الزنك للأطفال واتّبعها. إذا لم يكن لدى جمعيتك الوطنية سياسة، اطلب النصيحة من مشرفك بشأن ما إذا كان يجب إعطاء الزنك ومتى.

- تأكّد من فهمك للطريقة الصحيحة لإعداد مكمّلات الزنك واستخدامها.

إعطاء مكمّلات الزنك

- تأكّد من إعطاء جميع الأطفال المصابين بالإسهال ممّن تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و15 سنة مكمّلات الزنك بشكل صحيح إلى جانب محلول الإماهة الفموية (أنظر الى أداة العمل بشأن إعطاء محلول الإماهة الفموية). اتّبع نصيحة متخصّصي الرعاية الصحية بشأن كمية الزنك (عدد الأكياس) الواجب إعطاؤها لكلّ طفل. سيحدّد مقدّم الرعاية الصحية ذلك بناءً على عمر الطفل.

- استخدم الماء المعالج أو المغلي لإعداد محلول الزنك.
- تأكّد من نظافة الأكواب والأواني المستخدمة في إعداد المحلول، وأنّ حاويات المياه نظيفة ومغطّاة.
- يجب غسل اليدين بالصابون قبل القيام بإعداد محلول الزنك أو محلول الإماهة الفموية.

التعبئة الاجتماعية حول مكمّلات الزنك

- تُعدّ التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك من الأنشطة الداعمة الهامّة في هذا الصدد. (انظر النقاط الواردة أعلاه وأداة العمل بشأن التعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك.)

- تأكد من قيام مقدّمي الرعاية إلى الأطفال بإعداد مكمّلات الزنك واستخدامها بشكل صحيح.
- اشرح كيفية إعداد مكمّلات الزنك وإعطاؤها بشكل صحيح. وقم بزيارات متابعة للتأكّد من أنّ مقدّمي الرعاية يقومون بإعداد مكمّلات الزنك واستخدامها بشكل صحيح.

رسائل المجتمع

28. إعداد مكملات الزنك وإعطاؤها