

ماذا نقصد بنزلات البرد نزلات البرد؟

هو مرضٌ فيروسي يصيب الجهاز التنفسي، تحديداً الجزء العلوي منه، يصيب الإنسان لأسباب عديدة، وينتقل بالعدوى، وهو ناتج عن أنواع كثيرة من الفيروسات، وغالباً ما تتكرر الإصابة به عدة مرات خلال العام، وهو شائع جداً في فصل الشتاء، وأكثر من يُصاب بالعدوى هم الأطفال ما دون الخامسة .

ما الفرق بين نزلات البرد والانفلونزا؟

نزلات البرد تشبه إلى حدٍ كبير مرض الانفلونزا، فكلاهما ناتج عن إصابة فيروسية، وأعراضهما تتشابه إلى حدٍ كبير، لكن ما يميّز الانفلونزا عن نزلات البرد، هو أنّ الانفلونزا أشدّ تأثيراً على الشخص، وتطول مدة المرض فيها، وأعراضها تحدث بصورة سريعة ومفاجئة، على العكس من نزلات البرد، فهي تحدث تدريجياً، كذلك فإن نزلات البرد لا تطول كثيراً، أما عن الأعراض المصاحبة للانفلونزا فهي تشبه كما قلنا إلى حدٍ كبير أعراض نزلات البرد، ولكنها تكون أشدّ تأثيراً على المصاب، إضافةً إلى آلام شديدة في الظهر والأطراف، أما عن مضاعفات الانفلونزا، فهي أشدّ خطراً من مضاعفات نزلات البرد.

الأعراض التي تظهر على المصاب بالعدوى

هناك الكثير من الأعراض التي تصاحب نزلات البرد، ومنها ما يلي:

- ❖ العطس، وهو أكثر العلامات انتشاراً، فيصبح الشخص المصاب يعاني من العطاس المستمر بشكل كثيف. سيلان في الأنف، أو ما يسمّى بالرشح، وهي من الأعراض التي يعاني منها الكثير من المصابين بنزلات البرد، بل وقد يعتبرها البعض أكثر الأعراض ازعاجاً
- ❖ انسداد في الأنف، أو ما يسمّى بالزكام، وهو يؤثر بشكل كبير على التنفس، فيؤدّي إلى ضيق شديد، خاصة عند النوم. السعال، وهو تهيج يصيب الجهاز التنفسي، يحدث التهابات في الرئتين .
- ❖ الاحتقان في الحلق وهو التهاب يحدث في الحلق، ممّا يسبب آلاماً عديدة في الحلق. الإجهاد والإرهاق العام، فيشعر المريض بإرهاق عام في جسده بالكامل . الصداع، يشعر المريض بصداع مزعج في رأسه .



❖ الحمى فيشعر المريض بارتفاع في درجة حرارة جسده، كما ويشعر بالبرد،
وجدير بالذكر، أن درجة حرارة الجسم الطبيعية هي ٣٧ درجة مئوية، وإذا
ارتفعت عن ذلك يكون الجسم في حالة غير طبيعية. بحة بالصوت، ويحدث ذلك
كثيراً مع نزلات البرد.

❖ كيف تنتقل العدوى من شخص لآخر؟

تنتقل العدوى من شخص لآخر بعدة طرق و منها :-

❖ التواصل بين الأشخاص، فتنقل بواسطة الهواء عن طريق النفس، أو رذاذ
العطاس... وغيرها.

❖ كما تنتقل بواسطة الملامسة، فعند لمس الأنف ومصافحة شخص آخر سليم،
تنتقل العدوى.

❖ وكذلك يمكن أن تنتقل عن طريق الأدوات، مثل الأدوات الخاصة بالأكل، أو
الملابس، أو حتى الأقلام، فالفيروسات يمكن لها أن تتعايش تحت أي ظروف،
وبذلك يصبح من الصعب أن يتفادى الإنسان الإصابة بالعدوى
ما هي المضاعفات التي يمكن أن تحدث مع نزلات البرد الشديدة؟

هناك مضاعفات يمكن أن تحدث في حال كانت نزلات البرد شديدة، وأهمها:

❖ التهاب الجيوب الأنفية، وكما هو معلوم فالجيوب الأنفية عندما تصاب بالتهاب
فإن ذلك يجعل الإنسان معرض لنزيف الأنف في أي وقت .

❖ التهاب الأذن الوسطى، وهذا الالتهاب أكثر ما يصيب الأطفال، وهو ناتج عن
إصابة بكتيرية أو فيروسية

❖ التهاب اللوزتين، والتهاب الشعب الهوائية

طرق الوقاية من نزلات البرد

كما علمنا فإن نزلات البرد هي عدوى فيروسية تصيب الجهاز التنفسي للإنسان، وبالتالي
فإن أولى أساليب الوقاية هي الآتي :

❖ غسل اليدين، فغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون باستمرار يقلل من نسبة
انتقال العدوى عن طريق لمس الأشياء التي تعيش عليها الفيروسات بواسطة
رذاذ الفم .

❖ القسط الكافي من النوم، فأخذ قسط كافي من النوم يعمل على راحة الجسم،
وبالتالي تقوية المناعة في الجسم، وبالتالي تقليل نسبة الإصابة بنزلات البرد .
نظام غذاء صحي متوازن، فالغذاء المتوازن المحتوي على كافة ما يحتاجه

الجسم كفيل بإنشاء مناعة صلبة لجسم الإنسان، وبالتالي تقلّ نسبة الإصابة
بنزلات البرد. ممارسة الرياضة،
❖ الإكثار من شرب السوائل، خاصة السوائل الدافئة

افضل العلاجات لنزلات البرد



مع دخول فصل الشتاء تزداد الأمراض المصاحبة للبرودة، ومنها الانفلونزا والزكام والكحة... وغيرها، بينما تقول الدراسات بأن الوقاية من أمراض الشتاء الابتعاد عن الأماكن الباردة والمزدحمة للوقاية من العدوى، كما ان هناك علاجات لنزلات البرد أخرى.



حساء الدجاج

يساعد حساء الدجاج على تخفيف أعراض البرد ويهدأ من احتقان الأنف، بالإضافة إنها تقي من الإصابة بالجفاف

الشاي الساخن



يساعد حساء تهدئة أعراض البرد وتخفيف احتقان الأنف وترطيب الحلق، بالإضافة لاحتواء الشاي الأخضر والأسود على مضادات الأكسدة والتي تساعد على مقاومة البرد



الليمون بالعسل

يحتوي الليمون على فيتامين C المقاوم للبرد ويساعد الليمون بالعسل على ترطيب الحلق وتهدئة التهابات الجهاز التنفسي



الثوم

يحتوي الثوم على خصائص مقاومة للجراثيم، وتناول فيتامينات الثوم بصفة يومية يقي من الإصابة بنزلات البرد



فيتامين C

فيتامين C يساعد على تقليل أعراض البرد والتعجيل بالشفاء

لعلاج الأنفلونزا :

أفضل علاج للأنفلونزا الليمون شرباً
ودهنًا واستنشاقًا



البصل من المضادات والعلاجات
للأنفلونزا كذلك



يؤخذ نصف لتر حليب ساخن محلى بقليل من
العسل وتمزج فيه نصف ملعقة صغيرة من
القليل المطحون



اللبان الذكر مع الزنجبيل والعسل - ممتاز
لعلاج الأنفلونزا - يشرب كالشاي



أولاً العلاجات المنزلية:-



❖ الإكثار من شرب السوائل، فالسوائل تعوّض الماء الذي يفقده الجسم أثناء المرض، سواء بسبب الحمى، أو بسبب الرشح. تناول الحساء الساخن، خاصة حساء الدجاج، فهو يساعد بشكل كبير في علاج التهابات الحلق والاحتقان

❖ أخذ قسط من الراحة، فالراحة التامة تساعد في العلاج بشكل أسرع، وبمدة أقل .

❖ الغرغرة، فاستخدام الملح المذوّب بالماء في الغرغرة، يساعد بشكل كبير في علاج احتقان الحلق. كمادات ماء بارد نسبياً، وهي جيدة جداً لخفض درجة حرارة الجسم، وذلك إن كان هناك حمى

❖ العسل، إن تناول الشخص ملعقة عسل يومياً قبل النوم، فذلك يريحه بشكل كبير، خاصةً من السعال، فالعسل يخفّف السعال وحدته بشكل كبير.



ثانياً العلاجات الطبية:

❖ المسكنات، وهي مسكنات للألام، تستخدم للحد من آلام الجسم، مثل الصداع، وآلام العظام، وغيرها، ولكن يجدر الإشارة إلى أنّ هذه المسكنات قد تؤثر سلباً على الإنسان في حالة تناولها بجرعات زائدة،

أو تناولها لفترة طويلة، فهي تؤثر على وظائف الكبد، والكلية، فيجب الحذر منها ❖ الأدوية المهدئة للسعال، وتستخدم لعلاج التهيج الذي يصيب الرئتين، وبالتالي علاج السعال .

❖ الأدوية المستخدمة لعلاج الرشح، وتستخدم هذه الأدوية لتخفيف حدة الرشح . ومما سبق نستنتج أنّ جميع العلاجات، هي مجرد علاجات للتخفيف من نزلات البرد، أو علاجات للأعراض التي تصاحب نزلات البرد، فنزلات البرد لا يوجد لها علاج فعال مئة بالمئة، ولعلّ أفضل ما يمكن للمرء فعله، هو الراحة التامة، واستخدام الأساليب المنزلية للعلاج. وفي الختام، نودّ أن نذكر بأن نزلات البرد هي من الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، وتكثر في فصل الشتاء، لذلك يجب على من يتواجدون في الأماكن المغلقة أن يحذروا من إصابتهم بالعدوى من أي شخص مصاب من المتواجدين، فالأفضل للجميع أن يقوموا بتغيير دوري للهواء الموجود في المكان، عن طريق فتح النوافذ، وتجديد الهواء.

كيف حمي لمسك والآخرين

مع التهابات الجهاز التنفسي

الإنتانزا الموسمية

كن نظيفاً:

- تجنب لمس وجهك، خاصة العينين، الأنف، والفم.
- تجنب لمس الآخرين، خاصة العينين، الأنف، والفم.
- تجنب لمس الأشياء العامة، مثل المقابض، وأجزاء من السيارات، والمقاعد.

كن مسرعاً:

- تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة، مثل المواصلات، والمجموعات، والمقاهي، والحدائق العامة.
- تجنب التواجد في الأماكن المغلقة، مثل المدارس، والحدائق العامة، والمقاهي، والحدائق العامة.

كن مهذباً:

- تجنب السعال، والعطس، والضحك، والبكاء، في الأماكن العامة.
- تجنب السعال، والعطس، والضحك، والبكاء، في الأماكن العامة.
- تجنب السعال، والعطس، والضحك، والبكاء، في الأماكن العامة.

التهانة العظيمة من المصابين بالتهانة الموسمية يتغير بالتغير من أجل على

الوقاية خير من العلاج

مركز الأبحاث الطبية

أعراض الإصابة بالبرد الإصابة بالزكام والرشح في الأنف مما يسبب انسداد في الأنف. شخص مُصاب بالبرد والتحدث إليه عن قرب فينتقل الفيروس عن طريق الهواء أو عندما يعطس الشخص المُصاب. عند لمسك لأغراض الشخص المُصاب مثل القلم أو الهاتف أو أي شيء لمسه قبلك الشخص المُصاب بالبرد. فيجب أن تعلم بأن الفيروسات تعيش لفترة من الوقت على جميع أغراض الشخص المُصاب فيسهل ذلك إصابة الأشخاص السليمين بالمرض، وعندما يُصاب الإنسان بالبرد فيمكن أن يتم تخفيف المرض عنه بطرق متعددة وبسيطة تساعده في الشفاء والتغلب على المرض؛ وذلك لأنه لا يوجد علاج محدد للبرد حتى الآن. بطرق علاج البرد الحرص على تناول الشوربات المتنوعة وخصوصاً شوربة الدجاج؛ لأنها تساعد الشخص المُصاب في التخلص من أعراض المرض بسرعة. يُفضل شرب الماء بكثرة وشرب السوائل المختلفة وخصوصاً الساخنة مثل المرمية والأعشاب، والابتعاد عن تناول المشروبات الباردة أو الثلجة. الابتعاد عن الأماكن الباردة والتي تكون فيها تيارات هواء كي لا تزداد أعراض البرد حدة، والجلوس في مكان معتدل الحرارة. الجلوس لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء؛

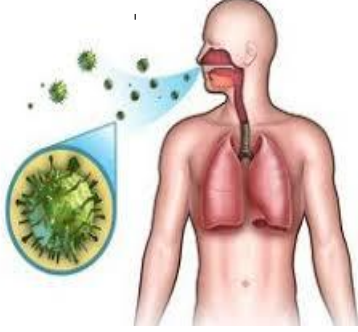
أما الليمون فيحتوي على نسبة مرتفعة من فيتامين (ج) الذي يقضي على الكائنات المسببة للرشح.



الزنجبيل من النباتات الطبيعية للحرارة والحموضة العديدة والكثيرة

كي يخفف عنك أعراض البرد الحادة. شرب عصير الليمون كي يساعدك على قتل الجراثيم و الفيروسات والشفاء بسرعة. تناول مسكن للألام لتخفيف آلام الرأس والتعب والإرهاق،

ويوجد أيضاً علاجات تساعدك في إيقاف الرشح وتسكين ألم الحلق ويمكنك استخدامها إذا كنت تعاني من التعب الشديد. يجب أن تحرص على تناول الأطعمة التي تساعدك على الشفاء وتخفيف الإصابة بالبرد كي تشفى بسرعة، ولا تحدث لديك مضاعفات من الإصابة بالبرد، فيوجد العديد من المضاعفات التي يُصاب بها



الإنسان بسبب الإصابة المتكررة بالبرد وتؤثر على صحته. مضاعفات الإصابة بالبرد الإصابة بالتهاب اللوزتين بسبب حدوث عدوى بكتيرية وقد يؤدي أيضاً إلى الإصابة بالتهابات في الشعب الهوائية. إذا استمرت الإصابة بالبرد لفترات طويلة وخصوصاً لو لم تحاول علاج نفسك والتخفيف من أعراض البرد فسوف يسبب ذلك الإصابة بالتهابات في الجيوب الأنفية. الإصابة بالتهابات في الأذن

الوسطى وذلك قد يسبب الإصابة بالحمى أيضاً. يجب أن لا تتهاون في وقاية نفسك من الإصابة بنزلات البرد وتحاول دائماً أن تخفف من حدة المرض بسرعة كي لا تُصاب بأعراض أخرى تحتاج لفترة من الوقت لعلاجها، فكما نعلم أن نزلة البرد تأخذ وقتها وتزول بعد ذلك لوحدها ولكن هذا ليس سبب كي يجعلك تتهاون في الوقاية من نزلة البرد أو تحاول أن تخفف عن نفسك عند الإصابة، وكي تقي نفسك من التعرض لنزلات البرد بكثرة يمكنك اتباع عدة نصائح. الوقاية من نزلات البرد عدم التعرض لتيارات الهواء البارد فجأة وخصوصاً لو كنت تجلس في مكان دافئ أو عند موقد نار؛ لأن اختلاف درجات الحرارة المفاجئ يُعرضك للمرض. حاول دائماً تدفئة جسمك ولبس ملابس مناسبة للجو السائد كي لا تُصاب بالمرض. ابتعد عن الأشخاص المصابين بالبرد ولا تلمس أغراضهم كي لا تنتقل لك العدوى. حاول دائماً تهوية المنزل في النهار وخصوصاً في فترة الشتاء كي تدخل الشمس ويدخل الهواء به ويعقمه؛ لأن الناس في الشتاء لا يخرجون من المنزل كثيراً وذلك يزيد من وجود الجراثيم والفيروسات في المنزل. حافظ على نظافة المنزل والملابس ونظافتك الشخصية كي تتجنب الإصابة بالمرض. الوقاية من المرض تُجنبك الإصابة به وبشكل متكرر وذلك يقلل من إمكانية إصابتك بأي مضاعفات يُسببها المرض، ويجب أن تُفرق بين الإصابة بالإنفلونزا والإصابة بالبرد وخصوصاً وأن الأعراض بينهما متشابهة وقد تختلط على بعض الناس. الفرق بين البرد والإنفلونزا تكون أعراض البرد بسيطة ويمكن أن يحتملها الشخص، ولكن الإنفلونزا تكون أعراضها شديدة ولا يستطيع الشخص المصاب احتمالها. لا يستمر البرد لفترة طويلة بل يكون في العادة ليومين أو ثلاثة، ولكن الإنفلونزا تستمر لفترة أسبوع ونصف أو أسبوعين. يشعر الشخص المصاب بالإنفلونزا بالتعب والإرهاق الشديد وعدم القدرة على الحركة والتعب في الجسم وعظام الجسم بشكل عام، أما الشخص المصاب بالبرد فيستطيع ممارسة حياته الطبيعية واحتمال أعراض البرد البسيطة. يُصاب الإنسان بالإنفلونزا بشكل مفاجئ وسريع، ولكن عند

الإصابة بالبرد يشعر بها الإنسان بشكل تدريجي وبسيط. الإنفلونزا تحتاج للعناية بشكل أكثر وفي الغالب يضطر الشخص المصاب لأخذ علاجات مسكنة كي يستطيع احتمال أعراض الإصابة بالإنفلونزا والقيام بمشاغله اليومية، ويوجد بعض الأشخاص يلجئون لأخذ مصل الإنفلونزا للوقاية من الإصابة بالإنفلونزا في كل عام وخصوصاً لو كانوا من الأشخاص الذين يُصابون بالإنفلونزا بكثرة خلال العام. يجب أن تحرص على أن تحافظ على صحتك وتحاول دائماً أن تبتعد عن أسباب الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا أو أي نوع من الأمراض، كي تتمتع بصحة سليمة وتحمي نفسك من أي مضاعفات قد تتعرض لها بسبب كثرة إصابتك بالأمراض حتى لو كانت بسيطة فإن ذلك يؤثر على قيام جسمك بوظائفه بشكل طبيعي وبالتالي يتسبب في إصابتك بالأمراض المختلفة. يجب أن يحرص الآباء على أن يتجنبوا إصابة أطفالهم بالإنفلونزا أو البرد كي لا يؤثر ذلك على صحتهم وخصوصاً أن الأطفال مناعتهم ضعيفة ولا يعرفون كيفية الحفاظ على أنفسهم من العدوى بالمرض، ولذلك يكون الأطفال عرضة للإصابة بالبرد والإنفلونزا أكثر من الكبار والبالغين، وخصوصاً أنهم يكونوا في سن النمو وبناء الجسم ويحتاجون للكثير من العناية والاهتمام بطعامهم وصحتهم كي يستطيعوا مقاومة الأمراض والتغلب عليها وبناء أجسامهم بكل صحة وقوة.

وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة
أ.د/ محمد محمود عبد اللطيف