

نزلات البرد والانفلونزا

الانفلونزا الموسمية ونزلات البرد مرضان مختلفان من حيث الأسباب والاعراض ومن الصعب التفريق بينهما

يمكن أن تكون نزلات البرد شديدة أو خفيفة حسب الأعراض والتأثير على الجسم.

بعض الأعراض الشديدة التي قد تظهر:

1. الصداع.
 2. العطاس.
 3. السعال.
 4. سيلان وانسداد الأنف.
 5. تقرّح الحلق.
 6. التعب الشديد.
 7. الرجفة.
 8. فقدان الشهية.
- في حالة الاعراض الشديدة يفضل استشارة الطبيب

بعض النصائح للوقاية من نزلات البرد:

1. غسل اليدين: يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية..
2. تجنب لمس العينين والأنف والفم بالأيدي غير المغسولة:.
3. الابتعاد عن الأشخاص المصابين: حيث ينشر الأشخاص المصابون الفيروس المسبب للمرض.
4. عدم مشاركة المناشف أو الأدوات الشخصية مع الشخص المصاب.

نزلة البرد هي عدوى فيروسية تؤثر في الجهاز التنفسي العلوي. ينتقل الفيروس عن طريق الهواء ويمكن أن يصيب الحلق ويسبب سيلان الأنف وارتفاع درجة حرارة الجسم. تظهر الأعراض عادة بعد مرور يوم إلى ثلاثة أيام من التعرض للعدوى.

تشمل **الأعراض الشائعة لنزلات البرد:**

1. التهاب الحلق.
 2. شعور غير مريح في الأنف.
 3. العطاس.
 4. سيلان الأنف.
 5. شعور بالتوعك الخفيف.
 6. ارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم.
- تجدر الإشارة إلى أن إفرازات الأنف تكون في البداية مائية وشفافة، ولكنها قد تصبح أكثر كثافة وتغير للأخضر أو الأصفر مع مرور الوقت.
- عادةً ما تستمر الأعراض لمدة 4-10 أيام، إذا استمرت الاعراض لأكثر من 3 أسابيع يفضل مراجعة الطبيب .

من الأعراض الأخرى قد تظهر ألم في العين، وقد يحدث القيء والإسهال، ولكنها أكثر شيوعاً بين الأطفال مقارنةً بالبالغين. يمكن لمعظم المصابين بالإنفلونزا أن يعالجوا أنفسهم في المنزل، ولكن يجب استشارة الطبيب إذا كنت معرضاً للإصابة بمضاعفات.

للووقاية من الإنفلونزا، يُفضل الاتي :

- 1-التطعيم: يُعتبر لقاح الإنفلونزا السنوي أحد أهم الوسائل للوقاية من الإصابة بالفيروس
- 2-غسل اليدين: اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين.
- 1.تجنب الاحتكاك بالعينين والأنف والفم: تجنب لمس العينين والأنف والفم باليدين قدر الإمكان.
- 2.تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال: استخدم منديل ورقي أو ثني ذراعك على فمك عند العطس أو السعال لمنع انتشار الفيروس.
- 3.تجنب التواجد في أماكن مزدحمة: حاول تجنب الأماكن المكتظة بالناس خلال موسم الإنفلونزا.
- 4.تقوية الجهاز المناعي: تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والنوم الجيد يساعد في تعزيز مناعتك.

الانفلونزا

الانفلونزا تحدث نتيجة الإصابة بعدد من الفيروسات والاعراض المصاحبة للإنفلونزا أكثر شدة و تعتبر مرض سريري تسبب ارتفاع شديد في ارتفاع درجة الحرارة قد تصل الي 40 وتكسير ف عظام الجسم واحتقان شديد ف الحلق والام في العين وأيضا تصاحب الانفلونزا مشاكل تنفسية وصعوبة ف التنفس وفترة التعافي قد تصل الي 10 أيام. مع العلم أن اعراض متحور كورونا حاليا قد تكون أقرب الي نزلات

البرد

- . يمكن أن تبدأ الأعراض ببطء وتشمل:
- 1.الحمى.
 - 2.ألم العضلات.
 - 3.القشعريرة والتعرق.
 - 4.الصداع.
 - 5.السعال الجاف والمستمر.
 - 6.ضيق النفس.
 - 7.التعب والضعف.
 - 8.احتقان الأنف أو انسداده.
- تناول الأدوية المضادة للفيروسات يمكن أن يساعد في تقليل مدة المرض ومنع حدوث مشكلات خطيرة.

قطاع خدمة شؤون المجتمع وتنمية البيئة

الفرق بين نزلة البرد والإنفلونزا؟

الإنفلونزا

نزلة البرد

فيروس الإنفلونزا

المسبب

200 فيروس مختلف والفيروسات الأنفية أشهرها

تظهر بشكل مفاجئ

بداية المرض

تظهر بشكل بطيء على مدار عدة أيام

تظهر الحمى فجأة لتصل إلى 39 درجة مئوية

درجة حرارة الجسم

ترتفع الحرارة لتصل إلى 38 درجة مئوية كحد أقصى

نادراً ما يظهر سيلان الأنف

سيلان الأنف

عطس متكرر يجهد الأغشية المخاطية متنسباً بسيلان الأنف

سعال جاف مؤلم، والتهابات في الجيوب الأنفية والأغشية المخاطية

السعال

يظهر في البداية والنهاية على شكل سعال جاف

شعور بألم في الحلق وصعوبة شديدة في البلع

ألم الحلق

يعتبر من العلامات الأولى على الإصابة بنزلة البرد

صداع حاد يشبه الصداع النصفي وألم في العضلات والأطراف

الصداع وألم الجسم

يشعر المصاب في أغلب الحالات بصداع وألم خفيف في الجسم

حالة إعياء تصيب كامل الجسم

الحالة العامة

الشعور بالتعب والإرهاق

التحسن بعد 14 يوماً، لكن الشفاء التام قد يستغرق عدة أسابيع

دورة المرض

فترة الشفاء من 7 إلى 9 أيام