



## ترى أذكام هذا أم إنفلونزا؟

أنفكم مسدود، حلقكم يؤلمكم و تعانون من صداع شديد في الرأس؟ ترى أ هي الانفلونزا الموسمية أم الزكام؟

ليس من السهل دائما تحديد ما إذا كنتم مصابين بالزكام أم بالإنفلونزا، فكلاهما ناتج عن التهاب فيروسي للجهاز التنفسي ويتسبب في أعراض متشابهة، لكن من المهم معرفة الفرق إذ يساعدكم ذلك على علاج الأعراض بشكل أسرع.



Texas A&M University at Galveston

### Common Cold: الزكام العادي

يعد الزكام ( نزلة البرد أو الرشح) من الأمراض الشائعة، ويعد السبب الرئيس لزيارة الطبيب والغياب عن المدرسة والعمل. إن أعراض الزكام خفيفة وقد تدوم من أسبوع إلى أسبوعين، وعلى عكس الانفلونزا، فإنه لا يترتب عنه أية مضاعفات صحية خطيرة.

#### ● الأسباب:

الزكام مرض معد قد يسببه ما يفوق 100 نوع من الفيروسات، ويعد الفيروس الأنفي (رينو فيروس: Rhinovirus) المسبب الرئيس للمرض. تنمو معظم الفيروسات المسببة للزكام في وسط منخفض الرطوبة، مما يفسر سبب انتشاره في فصلي الخريف والشتاء، لكن يمكن أن يصاب المرء بالزكام في أي وقت من السنة.

#### ● الأعراض :

إذا كنتم مصابون بالزكام، فستعانون على الأرجح من أعراض مثل: سيلان أو انسداد الأنف، التهاب الحلق، عطاس، ارتفاع طفيف في درجة الحرارة (خاصة لدى الأطفال)، سعال، آلام في الرأس أو في مختلف أنحاء الجسم ثم تعب خفيف.

#### ● العلاج :

لا توجد أدوية لمعالجة الزكام، والمضادات الحيوية ليس لها دور في علاجه لأنه مرض فيروسي، ولكن يمكن تخفيف أعراضه عن طريق:

● الراحة في البيت (فنزلات البرد معدية خلال الأيام الثلاثة الأولى)، الاكثار من شرب السوائل، تناول مسكنات الألم مثل الاسيتامينوفين واستعمال مضادات احتقان الأنف.

يلجأ البعض الى العلاجات الطبيعية مثل الزنك أو فيتامين C لكن لم تؤكد الأبحاث، وفقاً للمعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية NIAID ما إذا كانت هذه العلاجات تحمي أو تخفف من أعراض الزكام.

يجب مراجعة الطبيب اذا لم تتحسن الأعراض في غضون أسبوع، فقد يكون ذلك نتيجة لحساسية أو التهاب بكتيري في الجيوب الأنفية مما يستدعي علاجاً بالمضادات الحيوية.

#### ● الوقاية :

في ظل غياب تلقيح ضد مرض الزكام، يتعين اتخاذ بعض التدابير الوقائية للحد من انتشار الفيروس :

● الابتعاد عن الأشخاص المصابين بالزكام، وعدم مشاركتهم أي أدوات شخصية.

● غسل اليدين بشكل متكرر بالماء الدافئ والصابون.

● تجنب لمس الأنف أو العينين أو الفم.

● تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس وغسل اليدين مباشرة بعد ذلك.

● تبني عادات صحية: الحصول على قدر كاف من النوم، تناول الكثير من الخضراوات والفواكه، ممارسة الرياضة وتجنب الإرهاق.

#### ● الإنفلونزا الموسمية: Seasonal Flu

إن الإنفلونزا مرض يصيب الجهاز التنفسي، ولكن على عكس الزكام، يمكن أن يتطور إلى حالة أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال الصغار وكبار السن والنساء الحوامل، والأشخاص الذين يعانون من الربو أو أمراض القلب.

تنتشر الإنفلونزا بشكل موسمي وتمتد من فصل الخريف إلى فصل الربيع وتبلغ ذروتها خلال فصل الشتاء وكما في حالة الزكام تنتقل العدوى عن طريق التعرض لرذاذ شخص حامل للفيروس.

#### ● الأسباب:

الفيروسات المسببة للإنفلونزا: فيروس إنفلونزا (أ) وفيروس إنفلونزا (ب)، كما أن السلالات النشطة لفيروس الإنفلونزا تختلف من سنة لأخرى لهذا يتم إصدار لقاح جديد كل سنة.

● الأعراض: عادة ما تكون أكثر شدة من أعراض الزكام، وتتمثل في سعال جاف، حمى أو قشعريرة، التهاب في الحلق، صداع وآلام في العضلات أو في كافة أنحاء الجسم، انسداد وسيلان الأنف و تعب شديد (قد يستمر أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع).

#### ● العلاج :

يعتبر شرب السوائل والراحة في معظم الحالات أفضل وسيلة لعلاج الإنفلونزا. كما يمكن

استعمال بعض الأدوية التي تباع من دون وصفة طبية للتخفيف من الأعراض كمضادات الاحتقان ومسكنات الألم (ايبوبروفين وأسيتامينوفين)، إلا أنه يمنع منعاً كلياً إعطاء الأسبرين للأطفال، فقد يزيد من خطر الإصابة بشكل نادر لكن خطير يدعى داء راي Reye's syndrome.

وقد يصف لكم الطبيب بعض الأدوية المضادة للفيروسات مثل تاميفلو أو ريلينزا التي يتعين أخذها في اليومين الأوليين من الإصابة بالمرض.

● متى يتوجب الاتصال بالطبيب؟  
● اذا كنت واحداً من الأشخاص في اللائحة أدناه، فأنت تعد من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة، لذا يتوجب عليكم الاتصال بالطبيب عند أول ظهور لأعراض الانفلونزا.

● الأشخاص فوق سن 50.

● النساء الحوامل.

● الأطفال دون سن الثانية.

● الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة بسبب فيروس نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز.

● الأشخاص الذين يخضعون للعلاج بالستيرويد، أو للعلاج الكيميائي.

● الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة أو القلب المزمنة.

● مرضى السكري والكلية وفقير الدم .

● الأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية.

إذا لم تتحسن الأعراض أو إذا ما اشتدت وظهرت لديك علامات الإصابة بالالتهاب الرئوي التالية:

● صعوبة في التنفس.

● التهاب شديد للحلق.

● سعال يصاحبه مخاط أخضر.

● حمى شديدة.

■ إذا ما ظهرت على طفلك الأعراض التالية:

● صعوبة في التنفس.

● الامتناع عن الأكل أو الشراب.

● نقص في التفاعل.

■ الوقاية :

التلقيح ضد الانفلونزا هو أفضل وسيلة للوقاية حيث ينصح به الأطباء في شهر شتنبر عند بداية موسم الانفلونزا، لكن هذا لا يمنع من الحصول أيضاً على اللقاح في أواخر الخريف أو الشتاء. بالإضافة إلى الطرق الوقائية التي تم ذكرها سابقاً وذلك للحد من انتشار الفيروس.