

الزكام (نزلة البرد)

يعتبر الزكام أحد أهم الأمراض التي تصيب الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي بسبب إصابة الممرات الهوائية بفيروس. ومن أهم الأعراض هي سيلان الأنف أو انسداده- العطاس- ارتفاع درجة الحرارة-السعال-دموع العين واحتقان بالحلق. الزكام هو أحد الأمراض المعدية خاصة في أول 3-4 أيام ولا يمكن علاجه بالمضاد الحيوي والهدف من العلاج هو علاج الأعراض. وينتشر الزكام عن طريق السعال-العطاس- التماس المباشر خاصة عن طريق الأيدي وهو عادة ما يتحسن خلال أيام قليلة ولكن قد تستمر بعض الحالات لمدة أسبوع أو أسبوعين.

نصائح عامة

1. غسل اليدين دائما خاصة بعد تنظيف الأنف مع استخدام منديل أمام الأنف أثناء السعال أو العطاس مع التخلص من المناديل المستخدمة في سلة القمامة.
2. يمكن استخدام أدوية الزكام أو مضادات الاحتقان المتوفرة بالصيدليات مع اتباع النشرة الطبية الخاصة بالدواء.
3. يمكن تناول دواء الباراسيتامول (البنادول) لعلاج ارتفاع الحرارة والألام وزيادة التعرف.
4. يجب استخدام جهاز المبخر (المرذاذ) لزيادة رطوبة الهواء وهذا يساعد على سهولة التنفس وينصح بعدم استخدام البخار الساخن.
5. الراحة التامة و النوم الوافر هاما جدا في العلاج.
6. تناول الكثير من السوائل الصافية (8 أكواب في اليوم) مثل الماء- الشاي - عصير الفواكة - الحساء-المشروبات التي تحتوي الكربونات.

يجب مراجعة طبيب الأسرة أو قسم الطوارئ إذا ظهرت أي من الأعراض التالية:

1. خروج مخاط سميك ذو لون أخضر أو رمادي أو أصفر أو ملون بالدم.
2. استمرار ارتفاع درجة الحرارة مع استخدام الباراسيتامول.
3. التنفس المتقطع على غير المعتاد.
4. استمرار أعراض الزكام أكثر من 3 أسابيع.

