

التهاب الشعب الهوائية الحاد

- استنشاق موسعات الشعب الهوائية إذا كنت تعاني من الصفير عند التنفس.
- في أغلب الحالات، لا ينصح بتناول مضادات الهيستامين، لأنها تجفف الإفرازات ويمكن أن تجعل السعال أسوأ.



السعال مفيد لطرد الإفرازات، ولكن عندما يكون سببه تهيج الحلق، ففي كل مرة تسعل فيها يصبح الحلق أكثر تهيجا ويزداد السعال.

الوقاية



- لا تدخن. يتمتع غير المدخنين برئتين أكثر صحة وهم أقل عرضة لالتهاب الشعب الهوائية.
- يعد غسل اليدين بشكل صحيح أحد أفضل الطرق لمنع انتقال الفيروسات وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى.
- من المستحسن تعريض نفسك أقل قدر الإمكان للبرد والرطوبة البيئية.
- احرص على تحديث جدول التطعيم ضد الإنفلونزا، وفي فئة الأطفال، ضد الفيروس المخلوي التنفسي.

متى يجب زيارة الطبيب؟

- إذا لم يتحسن الوضع بعد بضعة أيام بالعلاجات الطبيعية.
- إذا كنت تعاني بانتظام من مشاكل في الشعب الهوائية أو تلاحظ أيًا من الأعراض التالية: صعوبة في التنفس أو ألم في جانب واحد عند التنفس أو الشعور بالاختناق.
- وأيضًا إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة، مثل مرض السكري أو مشاكل في القلب.
- في حالة تفشي السعال الديكي.

هو التهاب في الشعب الهوائية يحدث في كثير من الأحيان بسبب الفيروسات. وقد يكون الأمر معقدًا عند المرضى الذين يعانون من أمراض الرئة أو القلب.

ما هي الأعراض؟

- بالإضافة إلى الشعور بنزلة برد (حمى، صداع، ألم الحلق، واحتقان الأنف)، قد تلاحظ:
- في البداية، قد يتطور السعال الجاف إلى سعال مصحوب بلغم غزير.
- الشعور بصعوبة في إدخال الهواء إلى الرئتين.
- الصفير عند التنفس.

عادة ما يتحسن بعد فترة تتراوح من 7 إلى 10 أيام. يمكن أن يستمر السعال لمدة تصل إلى 2 أو 3 أسابيع. هذا هو أول الأعراض التي تظهر وآخرها التي تختفي.

كيفية تشخيصه؟

سيتمكن طبيبك من معرفة حالتك من خلال الأعراض والفحص البدني: الاستماع إلى رئتيك. لا تحتاج إلى أي فحص طبي آخر.

العلاج

في معظم الحالات، لا تكون المضادات الحيوية ضرورية لعلاج التهاب الشعب الهوائية الحاد، لأنها غير فعالة ضد العدوى الفيروسية.

العلاج فعال في تخفيف الأعراض:

- الباراسيتامول، لعلاج الحمى والضيق.
- أدوية السعال.
- شرب المزيد من الماء وشاي الأعشاب. حاول تجنب السعال وعدم تطهير الحلق بشكل مفرط عن طريق حلويات للسعال. إذا كنت تعاني من الربو، لا ينصح بتناول الحلوى، خاصة إذا كانت تحتوي على الأوكالبتوس.
- من الأساسي عدم التدخين وتجنب التعرض للملوثات البيئية.

المؤلف: خوسيب م. كوتس (فريق GERMIAP من CAMFiC)، ليديا فيلو، م. ميرثي لافيغا وجوديت مونيوت
المراجعة العلمية: مجموعة فريق الأمراض الرئوية CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC