

الزكام

الزكام مرض خفيف تسببه الفيروسات.

يحدث انتقال العدوى عن طريق الرذاذ الذي يصل إلى الأشخاص في الهواء عند السعال أو العطس أو عن طريق لمس اليدين والأنف.

أعراض الزكام؟

انسداد الأنف وسيلان المخاط والعطاس وألم في الحلق وسعال وعيون دامعة والشعور بالتعب. الحمى شائعة عند الأطفال لكنها نادرة عند البالغين. يبدأ الزكام عادة من الأنف والحلق. ويصاب الأطفال الصغار بحوالي ست نزلات برد في السنة والبالغون من مرة إلى ثلاث مرات.

كيفية الوقاية منه؟

التدابير الاحترازية الجيدة: النوم الجيد الكافي، التحكم في التوتر، الأكل المتوازن والإقلاع عن التدخين. على الأشخاص المصابين غسل أيديهم بالماء والصابون. وعلى الأشخاص الذين يحيطون بهم غسل أيديهم جيدا وبانتظام. لا توجد لقاحات الزكام.

كيف يمكن علاجها؟

- الراحة والعناية الجيدة بالأنف (النوم الكافي وتجنب التعرض للبرد).
- إذا لم تكن هناك حساسية، يمكن تناول الباراسيتامول لتخفيف الصداع أو الحمى.
- المضادات الحيوية لا تعالج الزكام.
- إذا كنت مدخنا، ينصح بالامتناع عنه لعدة أيام ... وهي فرصة مناسبة للإقلاع نهائيا.

- السعال وسيلة جيدة لطرد المخاط ولكن إذا كان السعال جافا فهو يمهيج الحلق أكثر ويحدث سعالا أكثر. اشرب السوائل ورطب الهواء وامتنص الحلوى (لكن ليس للأطفال الصغار).
- لتحسين التنفس أثناء الليل وتقليل جفاف الحلق والسعال يمكن وضع قطعة من البصل النيء قرب السرير.

متى يجب استشارة الطبيب؟

يجب استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من أي مرض في الشعب الهوائية، أو إذا استمرت الحمى أكثر من أربعة أيام أو لم تتحسن الأعراض خلال عشرة أيام أو إذا كان لديكم أي أعراض لم يذكر في هذه الصفحة. يمكنكم الاستشارة هاتفيا عبر الرقم 061 (Sanidad Responde) أو في مركز الرعاية الصحية الأولية الخاص بكم. أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الربو: إذا كانوا مصابين بالزكام، فعليهم استخدام البخاخات ولا يجب تناول الأسبرين أو أي شيء يحتوي على الأوكالبتوس.



المؤلف: لورديس ألونسو، خوسي لويس بالي، أبا بيغيرو، خوسيب لويس يور ومونسيرات روماغيرا.

المراجعة المطبعية: روغير باديا، أنا ريباطايدا، استير دوران، مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
رسوم توضيحية: البيرا ثارثا