



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

الزكام

بصورة أفضل في خلال الليل وتفادى السعال الجاف.



- أغسل يديك كثيرا واستخدم بالمناديل الاستعمال الواحد عند العطس للحد من انتشار العدوى.

متى تستشير الطبيب؟

استشر الطبيب إذا كنت تعاني من التهاب القصبات الحاد أو من حمى دامت أكثر من 4 أيام أو شعرت بأعراض مختلفة عن تلك التي وصفناها.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن طريق الاتصال بـ **Sanitat Respon ##S** أو بمركز الرعاية الصحية الأولية.

إلى الناس الذين يعانون من الربو:

في حالة الزكام يجب تجنب عبوة الاستنشاق وعدم تناول الأسبرين أو أي شيء فيه الأوكالبتوس.



إن الزكام هو مرض خفيف يسببه فيروس. فتنجح مخاطا وانسداد الأنف ويحث على العطس والسعال كما يسبب ألما في الحلق وتمزقا له وصداعا في الرأس. يبدأ الزكام عادة في الأنف والحنجرة، وأحيانا يتتحد إلى القصبات الهوائية، وقد يتحسن من دون علاج بعد مرور أيام قليلة. فمن الطبيعي التعرض إلى ما بين 2 و 5 نزلات برد في السنة أما الأطفال فأكثر. إذا كنا نرتاح في حياتنا ونبتعد عن التدخين ونعالج همونا فينخفض عدد نزلات البرد. قد تساعد الفيتامين (ج) وعشبة الإجنسيا البعض في التغلب على الزكام. فلا توجد لقاحات له.

كيف يمكننا معالجة الزكام؟

- استرخ وأعت بصحتك بشكل عقلائي (نم أكثر، واهتم بغذائك، وتجنب البرد).
- الباراسيتامول يفيد للصداع أو لتخفيض الحرارة، إن لم تكن تعاني من الحساسية. إن المضادات الحيوية لا تعالج نزلات البرد.
- إذا كنت من المدخنين ينبغي أن تتوقف عنه لبضعة أيام، قد تغتنم هذه فرصتك لتقلع عنه.
- أكثر من شرب الماء والزهورات.
- عليك باستنشاق البخار لتخفيف المخاط.
- إن الحلوى الخالية من السكر تفيد التهاب الحلق. وتجنب السعال القوي إلا من أجل إزالة المخاط. فالسعال يجرح الحلق ويزيد التهيج والسعال.
- ضع قطعة بصل على طاولة السرير من أجل التنفس