



الأمراض الشتوية: الرشح والإنفلونزا

سلام،

إسمي مريم... أنا مرشدة صحية أعمل في عيادة تهتم بصحة الكبار والأطفال.

مع دخولنا في موسم الشتاء لاحظت أن العديد من الناس الذين يصابون بالرشح والسعال أو الإنفلونزا، يستخدمون أدوية غير مناسبة للعلاج. لذلك قررت أن أرسل لكم هذه الرسالة كي أفيدكم ببعض المعلومات المهمة حول هذه العدوى.

تنبيه هام! إن المضاد الحيوي (الأنتيبيوتيك) لا ينفع بتاتاً في علاج الرشح والإنفلونزا التي يسببها فيروس، وقد يؤدي سوء استخدامه إلى مضاعفات خطيرة.

الأمراض التي تسببها الفيروسات كما هي الحال مع الرشح والإنفلونزا. وإن استخدامه بدون سبب طبي قد يسبب رد فعل عكسية كالحساسية وقد يؤدي إلى نمو أنواع من البكتيريا تقاوم المضاد الحيوي نفسه. من الهام استخدام المضاد الحيوي، فقط عند الضرورة، وبعد وصفة خاصة من الطبيب.

إذاً كيف نتصرف؟

- نعلم أن الرشح والإنفلونزا يستمران لمدة أسبوع أو أسبوعين مع أو بدون دواء
- لا نشترى الأدوية إلا عند وصفها من قبل الطبيب وليس الصيدلاني أو غيره
- عند استخدام أي دواء أو إعطائه للأطفال ينبغي الالتزام بتعليمات الجرعة والتحذيرات المذكورة في النشرة المصاحبة للأدوية.
- عدم مشاركة الأدوية وعدم وصفها للآخرين. إذ أن الحالات تختلف وقد يسبب الضرر لغيرنا دون قصد.
- نغسل أيدينا بالماء والصابون ونتفادى الاقتراب من الأشخاص المصابين بالعدوى
- بعد استشارة الطبيب، قد يفيدنا أخذ جرعة سنوية من لقاح الإنفلونزا

*ملاحظة: المضاد الحيوي قد يسميه البعض منا «دواء الالتهابات» أو

«أنتيبيوتيك».

لنتعرف معا على عدوى الرشح وعدوى الإنفلونزا العادية (الكريب)

الرشح: عدوى تصيب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي بسبب فيروس يظهر عادة في مواسم البرد. السعال واحتقان الأنف هما من أكثر الأعراض المرضية انتشاراً، وهما ردة فعل طبيعية تساعد على حماية مجرى التنفس والتخلص من البلغم.

الإنفلونزا (الكريب) هي حالة أشد من الرشح يسببها نوع آخر من الفيروس، من عوارضها: احتقان الأنف، السعال، وجع الحلق والرأس والجسم، ارتفاع في الحرارة (حوالي ٣٨ درجة) وشعور بالتعب. قد يرافقه تقيؤ (استفراغ) أو إسهال خاصة عند الأطفال.

كيف نعالج الرشح والإنفلونزا العادية؟ (للحالات التي لا تستدعي زيارة الطبيب)

الراحة - شرب السوائل المفيدة بكثرة مثل البابونج والزهورات والشوربة - تناول مخفضات الحرارة عند الحاجة.

هل نستعمل مضاد حيوي لعلاج الرشح والإنفلونزا؟

كلا. إن المضادات الحيوية لا تجدي نفعاً في معالجة