

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Sayedati
DATE:	21-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Advice for the treatment of seasonal flu
PAGE:	128-129
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

1 «الانفلونزا» مرض معد، ينتقل بين الأفراد من خلال الجهاز التنفسي، وذلك عن طريق العطس والسعال مثلاً، أو استعمال أدوات مشتركة كالمعلقة والشوكة، أو النوم المتقارب ولاسيما الزوجين في سرير مشترك. يسبب أحد أنواع الفيروسات التي تتحكم بخلايا الجسم هذه الحالة، علماً أن للفيروس المذكور أنواعاً عدة، بعضها يصيب الجهازين التنفسي والمعوي ومناطق عدة في الجسم. تتلخص عوارض «الانفلونزا»، بـ: الصداع وارتفاع حرارة الجسم والألم في العضلات والمفاصل وتحسس الأنف والسعال والشعور بالإرهاق واحتقان البلعوم. ويمكن أن تطال الأمعاء من خلال الإسهال، فضلاً عن تحقن الأنف الذي قد يؤدي ربما إلى اشتراكات عدة، ولاسيما التهاب الرئتين والجيوب الأنفية.

وصايا علاج الانفلونزا الموسمية

«درهم وقاية خير من قنطار علاج»، هذا استهلال الاختصاصي في الصحة العامة الدكتور أحمد وهبي حديثه عن «الانفلونزا» التي تزداد نسبة الإصابات بها في هذه الفترة من العام، مشدداً على ضرورة استشارة الطبيب المتخصص قبل اللجوء إلى العلاج «العشوائي» بالأدوية شائعة الاستعمال لهذه الحالة. «بيروت | ماغي شقما



PRESS CLIPPING SHEET



العلاج الطبي

يشمل علاج «الإنفلونزا» الطبي:

| أخذ مضاد حيوي لمدة أيام عشرة، بعد مراجعة الطبيب.

| تعاطي دواء للحساسية، في حال وجود بلغم.

| في حال لم يتجاوب جسم المريض للدواء، ولاحظ أن حرارة جسمه ترتفع، يطلب الطبيب صورة للرئتين، ويدعو إلى علاج بالمصل في حال الالتهاب، أو الإصابة بالسحايا التي تنلخص عوارضها، في: آلام الرأس والظهر والرقبة والقىء، وارتفاع حرارة الجسم لتلامس الأربعين! ▶▶

محظورات...

يحظر تناول المضادات الحيوية (الأنتيبيوتيك) بدون وصفة طبية لعلاج «الإنفلونزا»، علماً أن آثار هذه المضادات الجانبية، في حال تناولها بكم غير دقيق وبدون انتباه لنوع الفيروس، «كارثية»، إذ قد تقود لالتهاب الرئتين والسحايا (التهاب أجهزة الدماغ)، كما يمكن أن تؤخر الشفاء وتعزل التشخيص الصحيح لنوع الفيروس. كما أن «الأنتيبيوتيك» يعمل على قتل البكتيريا الضارة وتلك الحميدة التي تعيش بالجسم وتسمى «فلورا»، والأخيرة تدافع عن الجسم ضد الالتهابات.

للوقاية...

| يجب عزل المصاب، لتفادي انتقال الفيروس لآخرين.
| ينصح بتهوئة الغرف، مع الإشارة إلى أن هذا التدبير يقي من الإصابة بأمراض عدّة يمكن أن تنتقل بين الأفراد من خلال التنفس.
| يفضل استعمال معقم اليدين، باستمرار.
| يستحسن البعد عن المصافحة وتبادل القبلات.
| يوصى بالإكثار من تناول الفاكهة التي تقوّي جهاز المناعة ليدافع عن الجسم بكفاءة، وخصوصاً تلك الغنية بالفيتامين «سي»، كالبرتقال والجوافة والكيوي.
| عموماً، ينصح بالحصول على الفيتامينات من مصادرها الطبيعية، عوضاً عن المكملات الغذائية ▶▶

عموماً، تختلف شدة العوارض المترتبة عن الفيروس، كما الاشتراكات الناتجة عنه.

إن الجميع معرّضون للإصابة بـ«الإنفلونزا»، سواء صيفاً أم شتاءً، علماً أنه يمكن أن تزداد الإصابات في الأيام الباردة بسبب التواجد في الأماكن المغلقة كالمدراس مثلاً، ممّا يسهّل انتقال الفيروس من شخص مصاب إلى الآخرين بسهولة بواسطة الجهاز التنفسي.

عند الإصابة، يجب الانتظار ثلاثة أيام، يمكن تخفيف حدة العدوى خلالها بعلاجات ملطفة (الفيتامينات والمسكنات ومخفّضات الحرارة)، قبل مراجعة الطبيب. يشار إلى أن غالبية الإصابات تُشفى في حال عدم وجود الاشتراكات خلال الفترة المحددة أعلاه. لكن، في حال ملازمة العوارض المريض بعد ثلاثة أيام، من الضروري مراجعة الطبيب، الذي قد يطلب إدخال المريض المستشفى.

العلاج المنزلي

يشمل علاج «الإنفلونزا» المنزلي:

| شرب السوائل كتنقيع البابونج والنعناع والزهورات والكمون الفاترة وليس الساخنة، ما يساعد على إزالة تحقن الأنف.

| تناول الأطعمة المطهّنة الفاترة، ما يساعد على طرد البلغم.

| تجنّب تناول الأطعمة الدسمة والمقلية، نظراً لصعوبة هضمها.

| تجنّب بذل أي مجهود.

| تناول الفيتامينات الطبيعية المتوفرة في الفاكهة والخضراوات.

| شرب الفيتامين «سي» الفوار.

| تعاطي مخفّضات الحرارة ومسكنات الألم.

| فصل أغراض المصاب عن غيره، لاسيما أدوات المائدة، والمناشف والملابس، مع الحرص على تهوئة غرف المنزل ▶▶



د. هاني

