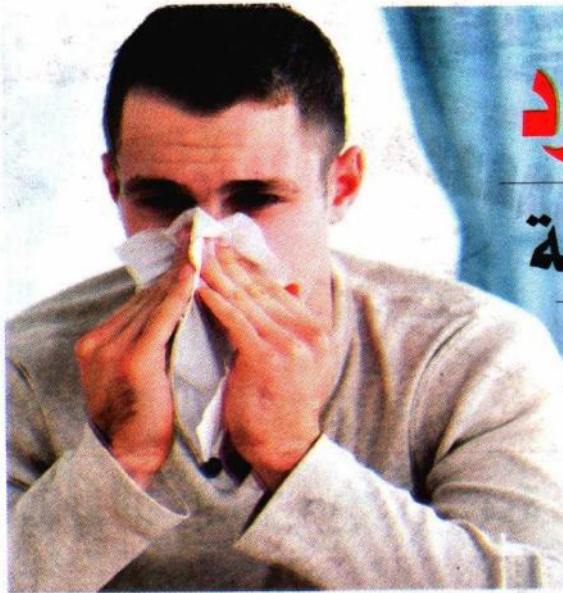


PRESS CLIPPING SHEET

| | |
|----------------------|--|
| PUBLICATION: | Al Shorouq |
| DATE: | 05-December-2015 |
| COUNTRY: | Egypt |
| CIRCULATION: | 280,000 |
| TITLE : | Influenza and colds – similar symptoms, different causes |
| PAGE: | 15 |
| ARTICLE TYPE: | General Health News |
| REPORTER: | Staff Report |



الإنفلونزا ونزلات البرد

أعراض متشابهة وأسباب مختلفة

يبدو أن التطرف قد أصبح سمة أساسية لتفاصيل الحياة اليومية التي يعيشها سكان الكرة الأرضية حتى إنه طال ظروفها المناخية بعد أن أشعل السياسية. وحل صيف قاس لم تشهد بلادنا له مثيلا من قبل ليحل شتاء قاتم جرفتنا سيوله قبل الإعلان عن بداية أيامه. ما لنا في الأمر حيلة لكن علينا أن نحاول استيعاب تداعيات تلك الظروف المستجدة والاستعداد لها قدر استطاعتنا. ما زال الوقت يسمح بتناول تطعيم الإنفلونزا ليحصل الإنسان على مناعة من الإصابة بفيروساتها في شهور الشتاء خاصة لكبار السن ومرضى الأمراض المزمنة غير المدية مثل السكر وارتفاع الضغط. مازال الوقت أيضا يسمح بالحرص على معرفة حقائق أمراض الشتاء وطرق الوقاية منها.



مما يحمل خطر الإصابة مجددا بالفيروس نفسه في صورته الجديدة بل ويجعل أيضا استخدام الفاكسين المضاد للفيروس بلا فائدة تذكر. أما الفيروس C فهو أكثر ثباتا في تركيبه ولم يعرف كسب في هجمات وبائية كرفيقه.

هل هناك علاج لنزلات البرد أو الإنفلونزا؟

ليس هناك في الواقع أي علاج رادع لنزلات البرد أو الإنفلونزا ولكنها كلها أدوية لعلاج الأعراض إذ إنه لم يعرف حتى اليوم دواء لعلاج الفيروسات وإنما أدوية لرفع كفاءة الأجهزة المناعية للجسم في مواجهة غزو الفيروسات.

● الراحة في الفراش أول ما يجب أن تفعله إذا ما أصبتك الإنفلونزا أو نزلة البرد.

● تناول السوائل بكثرة لتعويض الجسم ما يفقده إلى جانب التأثير الخافض للحرارة.

● المضادات الحيوية لا دور لها إلا إذا فقدت الأمور بإصابة بكتيرية مع الفيروس.

● للتغلب على أعراض ارتفاع الحرارة وآلم الحلق والصدايح يمكن تناول بعض من الأدوية المحتوية على مادة الباراسيتامول أو التيلينول الاستامينات المعروفة بالبانادول أو التيلينول دون إضرار لتأثيرهم على الكبد خاصة المساب بفيروساته.

واختار وقتا لزيارة مريضك لا يزعجه ولا ينقل لك العدوى اقصم بالطبع حينما يتعافى من أي منهما نزلة البرد أو هجمة الإنفلونزا. تبدأ أعراض الإنفلونزا بإفقاغ سريع بعد العدوى التي تتمثل بطريقة العدوى في نزلات البرد عبر انتشار رذاذ المريض أو ملامسة أشياء استعمالها. ترتفع درجة الحرارة إلى معدلات قد تتعدى الأربعين درجة مئوية خاصة عند الأطفال وكبار السن مما يستدعي تدخلا سريعا لخفض درجة الحرارة بأي وسيلة ومنها حمامات الماء الفاتر والبارد.

● الإحساس بالقشعريرة والبرودة.

● صداع شديد متصل.

● سعال جاف في البداية.

● آلم في كل العضلات.

● فقدان للشهية والمذاق.

● إسهال أو قيء خاصة في حالات الأطفال.

● الإنفلونزا قد تتفاقم مشكلتها إذا ما تحولت للالتهاب الرئوي لذا يجب مراجعة الطبيب في أسرع وقت ممكن إذا ما تطورت الشكوى لآلم في الصدر أو إحساس بالأختناق أو مصاحبة اليافق للسعال المستمر.

● من المعروف أن الإصابة بأي من الفيروس A أو B يعقها تكوين أجسام مضادة في الجسم قد تقى الإنسان من إصابة جديدة بنفس الفيروس لكن القدرة المنخفضة لكل من الفيروسين A و B على التحور وتغيير تركيبتهما تجعل هذه الأجسام المضادة عديمة الفائدة

ترطيب الأنف والجيوب الأنفية. يأتي أيضا الزيادة في مرتبة تالية لحساء الدجاج خاصة إذا أضيف له السيل إلى جانب سهولة هضمه واحتوائه على البكتيريا الهاضمة فإن للسيل تأثيرا مطلقا للسعال.

هل من وقاية فعالة من نزلة البرد أو الإنفلونزا؟

● لا يوجد حتى اليوم لقاح واق من نزلات البرد لكن هناك نوعان من اللقاح الواقي من الإنفلونزا بنوعيه A و B نظريا أو بمعنى آخر إذ لم يحدث أن غيرا جلدتهما وتحورا لنوع أشد فتكا. إذا فكرت في أن تلجأ للقاح الواقي من الإنفلونزا يستحسن أن تأخذ في شهر أكتوبر أو نوفمبر حتى يتمكن جسمك من إنتاج الأجسام المضادة لمقاومة الإنفلونزا ما بين شهر ديسمبر ومارس موعدا الموسمي.

● جرعة من فيتامين ج قد تكون مفيدة وأخرى من الزنك قد تختصر أيام الأزمة.

● تكرار غسل الأيدي بالماء والصابون أمر على بساطته بعد أفضل وسيلة للوقاية.

● استخدام المناديل الورقية والتخلص منها فورا وعدم تغطية الفم باليد وقت العطس أو السعال.

● ملاحظة عدم تداول الأشياء الشخصية كالأكواب والمناشف.

● تجنب الزحام الشديد والأماكن المغلقة

أقل من وطأة الإنفلونزا فلا ترتفع درجة الحرارة بصورة عالية ويظل الصداع محتملا وإن كان السعال والعطس مزعجا إلا أن نزلة البرد تترفق قليلا بعرضها.

● حالات الإنفلونزا: أكثر شراسة وإن انحصرت فيروساتها في ثلاثة أسماء شهيرة A B C لكنها تهاجم الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي كله الذي يشمل الأنف والحلق والشعب الهوائية بل والرتة ذاتها.

● تعرف الإنفلونزا أيضا بكلمة (Flu) وهو التعبير الشائع في أمريكا للتوابع الوبائية التي يشنها فيروس A و B في غارات قد تقتل العشرات.

● أدوية علاج السعال قد تضر أكثر مما تنفع خاصة في حالات الأطفال فلا داعي لاستخدامها.

● علاج احتقان الأنف قد يصف الطبيب أحد العلاجات المعتادة للاحتقان أو قطرات للأنف.. استعمالها بحسب خاصة إذا كنت مصابا بارتفاع ضغط الدم لأنها تساهم في ارتفاع الضغط.

● الغريب أن العديد من المصادر الطبية تشير إلى أن حساء الدجاج له فعالية قد تفوق كل الأدوية في علاج الإنفلونزا ونزلات البرد. يتحدد الجميع عن محتواها الغذائية والفعال خاصة إذا أضيف إليها البصل والملح والفلفل الأسود كما أن تأثيرها المباشر وتساعد البخار من طبق الحساء الساخن يساعد على

درجنا على اعتبار نزلة البرد (Common Cold) والإنفلونزا (Influenza) مرضا واحدا ربما تشابه الأعراض وتطورها في آن واحد في فصل الشتاء والخريف. الواقع أنهما مرضان مختلفان لأن المسبب لهما مختلف. حالات نزلة البرد مرض فيروس يمكن أن يسببه فيروس أو أكثر من بين أكثر من مائتي فيروس قادرة على إصابة الإنسان بما نسميه نزلة البرد. يصيب الفيروس الجهاز التنفسي العلوي أي الأنف والحلق فهنا أعراض التهاب مصدر العدوى. تملك الفيروسات قدرة مذهلة على الانتشار في الجو حينما تتطاير عبر الرذاذ المتناثر من الممرض سواء في عطسه أو سعاله أو حتى كلامه العادي أو ضحكهم وربما أيضا علق من المريض على فرائشه أو أي من الأدوات المحيطة به لتلتصق القرصة لإصابة أي إنسان آخر سليم يخالف المريض أو يلمس بعضا من أدواته التي سبق أن استعملها.

● احتقان في الحلق.

● سيلان الأنف وصعوبة في التنفس.

● السعال والعطس.

● آلم في العضلات.

● صداع محتمل.

● احتقان العين وربما تساقط دموع.

● ارتفاع في درجة الحرارة.

● والملاحظة أن أعراض نزلة البرد قد تكون