

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Messa
<b>DATE:</b>	12-December-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	200,000
<b>TITLE :</b>	Dr Magdy Badran warns: 200 types of viruses cause colds – Lack of sleep and stress increase risk of infection
<b>PAGE:</b>	12
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Hnan Abdel Fattah

## PRESS CLIPPING SHEET

من بين الخدمات التي تقدمها «السلام» رعاية المرضى غير القادرين بالتعاون مع نخبة من كبار الأطباء.. ومختلف الهيئات العلاجية لتقديم له خدمة مجانية وتطلعهم على أحدث ما توصل إليه الطب في كل التخصصات.. نحن في انتظار القراء واستقبالهم أيام الأحد والأربعاء من الساعة الرابعة إلى السادسة مساءً أو الإتصال على رقم ١٢٠٦٥٥٦٧٨٣ في نفس التوقيت بمقر الجريدة، لناخذ بأيديهم على طريق الشفاء.

hananabdfattah@yahoo.com

## على طريق الشفاء

تقدمه :  
حنان عبدالفتاح

د. مجدى بدران يحذر:

## 200 نوع من الفيروسات تسبب نزلات البرد

### التوتر وقلة النوم تضاعف من الإصابة بها

فتضيق ويصاب المريض بالتهيجان والكحة وضيق الصدر، وفيروسات البرد مسؤولة عن غياب ٢٠٪ من حالات العمل، و٦٠٪ من الغياب بالمدارس. أما حساسية الأنف فتصيب ٢٠٪ من البشر وتتشابه مع نزلات البرد ولكنها تطول وتشمل حكة الأنف وانسداده وسيلانه وإفرازات تتسرب إلى الحلق والصدر وصداع وتلون ما تحت الجفون السفلى باللون الداكن. تسبب فيروسات البرد التهابات الجهاز التنفسي العلوي والآن الوسطى والجيوب الأنفية وتهيج حالات الربو الشعبي، كما تسبب التهاب الشعب الهوائية. خاصة في الرضع وناقصى المناعة والمسنين، كما تؤدي فيروسات البرد إلى إفراز بعض المواد الكيميائية المضيفة للشعب الهوائية مثل الأنترلوكين رقم ١٢ والانتفيرون جاما. للوقاية من فيروسات البرد.. ينصح دمجى بتجنب المضادات الحيوية عكس ما هو شائع، حيث إنها مضادة للبكتريا وليس لها أى فائدة ضد الفيروسات، كما ينصح بعدم القلق أو التوتر مع الإكثار من النوم الذى يعد منشطاً للجهاز المناعى، وكذلك الإكثار من الخضروات الطازجة والسوائل الدافئة التى تحافظ على حيوية الأغشية المخاطية وتمنع جفاف الأنف وتسهل خروج البلغم، مع الحفاظ على نظافة الأنف وبغثه والتنفس عن طريقه باعتباره البوابة التى تمنع الكثير من الميكروبات والأتربة من الدخول للجهاز التنفسي، هذا إلى جانب اتباع قواعد النظافة العامة والتهوية للغرف وتجنب الأماكن المزدحمة.

أكد دمجى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة استشارى طب الأطفال زميل معهد الطفولة بجامعة عين شمس أن فيروسات البرد تغفل الأنوف الباردة، حيث تتراوح درجة حرارة الممرات الأنفية بين ٣٢ إلى ٣٥ درجة مئوية أى أقل من درجة حرارة الجسم التى تبلغ ٣٧ درجة، لهذا تنمو فيروسات البرد بصورة أفضل في هذه الحرارة الأنفية الباردة.. حذر دمجى من أن هناك أكثر من ٢٠٠ نوع من الفيروسات تسبب البرد وتنتقل عن طريق التلامس الجوى أو السعال أو العطس، حيث ينتشر الرذاذ بسرعة ٣٠٠ متر فى الساعة ومسافة ٣ أمتار، مما يساعد على انتشارها وانتقال العدوى بها دون ظهور أعراض فى حوالى ٢٠٪ من الحالات. أضاف أن التوتر وقلة النوم تضاعف معدلات الإصابة بالبرد.. حيث تضاعف أعراض نزلات البرد خمس مرات ونصف فى حالة انخفاض جودة النوم، كما تضاعف معدلات هذه النزلات ٣ مرات فى حالة النوم ٧ ساعات يومياً مقارنة بمن ينامون ٨ ساعات، كما أن إصابة الأم الحامل بنزلات البرد تضاعف الربو عند طفلها، وتطول فترات نزلات البرد لدى الأطفال والمسنين وناقصى المناعة ومرضى الحساسية الصدرية والمصابين بأمراض مزمنة والدخين، كما تزداد الإصابة بالبرد خلال العطلات الأسبوعية بسبب التوتر الناتج عن عناء العمل طوال الأسبوع السابق للإجازة. أوضح دمجى أن الربو الشعبي يصيب حوالى ١٠٪ من البشر.. حيث تتفاعل الشعب الهوائية بصورة حساسة مع البرد،