

## PRESS CLIPPING SHEET

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

## PRESS CLIPPING SHEET

# وصايا علاج الانفلونزا الموسمية



**I** «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 عدّة، بعضها يصيب الجهازين التنفسي والمعيوي ومناطق عدّة في الجسم. تتلخّص عوارض «الانفلونزا»، بـ: الصداع وارتفاع حرارة الجسم والألم في العضلات والمفاصل وتحسّس الأنف والسعال والشعور بالإرهاق واحتقان البلعوم. ويمكن أن تطلّ الأمعاء من خلال الإسهال، فضلاً عن تحقن الأنف الذي قد يؤدّي ربما إلى اشتراكات عدّة، ولاسيما التهاب الرئتين والجيوب الأنفية.

«درهم وقاية خير من قنطار علاج»، بهذا استهلّ 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 «الانفلونزا» الطبي:

| أخذ مضاد حيوي لمدة أيام عشرة، بعد مراجعة الطبيب.  
| نعاظمي دواء للحساسية، في حال وجود بلمغ.

| في حال لم يتحارب جسم المريض للدواء، وللاخط أن حرارة جسمه ترتفع، يطلب الطبيب صورة للرئتين، ويدعو إلى علاج بالمصل في حال الالتهاب، أو الإصابة بالسحايا التي تتلخص عوارضها، في: آلام الرأس والظهر والرقبة والقيء، وارتفاع حرارة الجسم لتلامس الأربعين! ➔

### محظورات...

يحظر تناول المضادات الحيوية (الأنتيبوتيك) بدون وصفة طبية لعلاج «الانفلونزا»، 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 وتعرقل التشخيص الصحيح لنوع الفيروس. كما أن «الأنتيبوتيك» 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 عدة 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 تقوي 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 معرضون للإصابة بـ«الانفلونزا»، سواء صيفاً أم شتاءً، علماً أنه يمكن أن تزداد الإصابات في الأيام الباردة بسبب التواجد في الأماكن المغلقة كالمدراس مثلاً، مما يسهل 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 ومخفضات 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 «الانفلونزا» المنزلي:

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

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

| تجنّب تناول الأطعمة الدسمة  
والمقلية، نظراً لصعوبة هضمها.

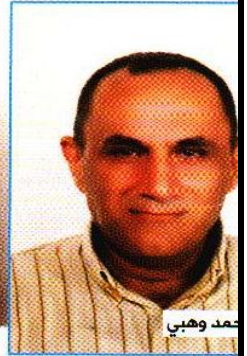
| تجنّب بذل أي مجهود.

| تناولي الفيتامينات الطبيعية  
المتوفرة في الفاكهة والخضراوات.

| شرب الفيتامين «سي» الفوار.

| تعاطي مخفضات الحرارة  
ومسكنات الألم.

| فصل أغراض المصاب عن غيره،  
لاسبما أدوات المائدة، والمناشف  
والملبس، مع الحرص على تهوئة  
غرف المنزل ➔



محمد وهبي

