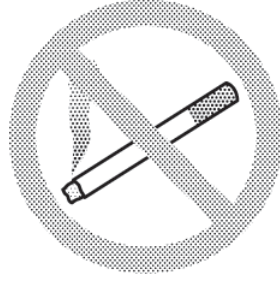


الزكام - ماذا يمكننا أن أفعل؟

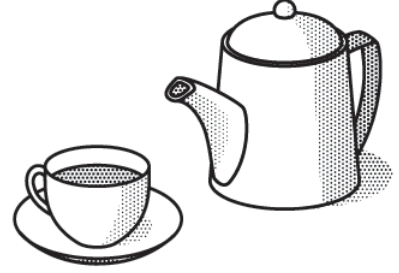
تتصلب مستشفى برلين وجامعة فريدرش-شيلر (Fena) كلية المسولية عن الخدمات الطبية القديمة في هذا المنشور وذلك في إطار مشروع (RAI) وموقعه الالكتروني (www.rai-projekt.de). حقوق النشر محفوظة لشركة أيدجرين برلين 2016. شركة ذات مسئولية محدودة. هذه المعلومات الطبية مقدمة لكم باعتباركم كبار بالعين، ولا ينصح باستخدامها في التشخيص الذاتي أو العلاج دون استشارة الطبيب المعالج. هذه النصائح والتوجيهات قد تكون غير مناسبة للأطفال.



3 إن استنشاق غسول محلول الملح يجده كثير من المصابين بالزكام مقبولاً ومسكناً، فهو يربط مجرى الصوت ويجعل الإفراز الذي يتكون فيه أكثر انسياباً.



2 يرجى الإمتناع عن التدخين والبعد عن أماكنه فهذا يقلل فترة المرض، حيث يعمل الدخان بشكل زائد على إثارة المسارات الهوائية المصابة بالالتهابات.



1 يرجى تجنب الإجهاد والتوتر والجهد الكبير. امنحوا أنفسكم فترات راحة وساعات نوم كافية ويرجى مراعاة تناول السوائل بشكل كافٍ، لا سيما الماء وشاي الأعشاب.



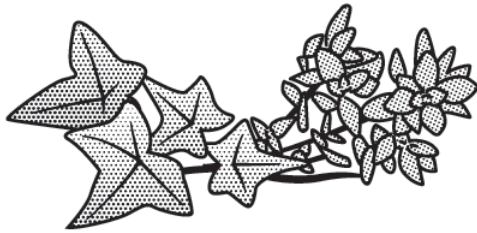
6 يمكن للزنك أن يقصر مدة أعراض نزلة البرد اذا تم تناوله في ال 24 ساعة الأولى من بدء الأعراض، لكن هناك الكثير من الانتقادات حول استخدام الزنك لأن له آثار جانبية مثل الغثيان.



5 في حالة الزكام تسهل قطرات الأنف والبخاخ الأنفي المهدي عملية التنفس، كما أن تلك المركبات مفيدة جدا للحصول على نوم هادئ إلا أنه لا ينصح باستخدامها أكثر من 7 أيام.



4 كمادات الرقبة والأذن هي أيضاً طرق علاج ذات كفاءة، ويمكنها علاج السعال وريحة الصوت وتيسكين آلام الحلق والأذن. ويمكن خفض الحرارة باستخدام كمادات عضلة الساق.



7 هناك أدلة على أن المركبات العشبية مثل الآس واللبالب والزعر واللقافي والقنفذ بمقدورها تحسين أعراض نزلة البرد، إلا أن فاعليتها لم يتم التحقق منها بشكل كامل عن طريق الدراسات العلمية.

الزكام - ماذا يمكننا أن أفعل؟

الوقاية من أمراض الأنفلونزا - ما الذي يساعد حقاً؟

أسلوب الحياة

إن أفضل الطرق للوقاية من أمراض الجهاز والمسالك التنفسية هو أن يكون لديك جهاز مناعة يعمل جيداً، فالغذية المتوازنة والمتنوعة، والتمارين الكافية للجسد لا سيما في الهواء النقي والنوم لساعات كافية، كل هذا يساعد المناعة الجسدية على مقاومة مسببات المرض بنجاح.

النظافة

تنتقل عدوى الجهاز التنفسي من مريض إلى آخر، إلا أن غسل اليدين بانتظام وبغناية يحدان من خطورة انتقال العدوى، لذا يرجى الانتباه جيداً إلى غسل اليدين جيداً أثناء موسم نزلة البرد عمومًا، وخصوصًا بعد التعامل مع شخص مزكوم أو شيء غير نظيف (مثل مقابض الأبواب والدرايزين والعصا الداعمة في الحافلات).

البروبيوتيك

صحيح أن هناك إشارات إلى أن البروبيوتيك يمكن له أيضًا أن يحد من كثرة نزلات البرد، لكنه ليست هناك معلومات علمية كافية كي نصدر قولاً موثقاً في هذا الشأن.

فيتامين سي

إن تناول المنتظم لفيتامين سي لا يحمي عادةً من أمراض نزلة البرد، ونستنتج من ذلك الذين يحملون جسدهم أعباءً شاقة لفترة قصيرة مثل عدائين الماراثون؛ إذ يمكن لديهم أن تحد مستحضرات فيتامين سي الطبية من كثرة الإصابة بالزكام.

الإقلاع عن التدخين

يثير التدخين الجهاز التنفسي ويسهل للفيروسات والبكتيريا أن تثير أمراض نزلة البرد، كما أن نزلة البرد تستمر في المتوسط مع المدخنين مدة أطول من غير المدخنين. وإذا أردتم استغلال هذه الفرصة للإقلاع عن التدخين فسوف تحصلون على معلومات من خلال الرابط التالي أو مساعدة من طبيبيكم أو طبيبيكم:
www.rauchfrei-info.de

المعالجة المائية

مما يحفز الجهاز المناعي ويقلل العرضة لأمراض نزلة البرد حمام البخار المنتظم مع التدفئة والاستحمام بالماء الفاتر والبارد بالتناوب وصب الماء البارد على الأذرع والأرجل.

حماية الآخرين من العدوى

- إذا كنتم مصابين بنزلة البرد فينبغي عليكم غسل الأيدي باستمرار - باستعمال الماء الدافئ والصابون مع الاهتمام أيضًا بظهور اليد وأطراف الأصابع
- الاستغناء أثناء نزلة البرد قدر الإمكان عن المصافحة وعن قبلة التحية
- يفضل عدم السعال أو العطس في اليد وإنما في منديل يستخدم مرة واحدة، وإن لم يكن لديكم منديل جاهز فاستخدموا منحنية الذراع
- لا تتركوا المناديل المستعملة حولكم وتخلصوا منها باستمرار في سلة المهملات
- لا تشاركوا الآخرين في استخدام الأكواب أو الفئجان أو الأطباق وأدوات الأكل أثناء الإصابة بنزلة البرد
- اهتموا بتهوية الأماكن التي تتواجدون فيها بانتظام
- يرجى تنظيف الأشياء والمسطحات المتواجدة بالمنزل والتي يكثر لمسها واستخدامها كمقابض الأبواب وجهاز التحكم عن بعد والأرضيات وطاولات المطبخ

التطعيمات ضد العدوى

- لما كانت نزلة البرد يسببها عدد كبير من الفيروسات فليس هناك في الوقت الحالي تطعيم يحمي من العدوى الزكامية، على عكس الإنفلونزا، والتي يمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم. ويُنصح بالتطعيم السنوي ضد الإنفلونزا لـ
- الأشخاص بدءاً من سن 60 عاماً
- الأشخاص الذين يعانون من خطر مرضي صحي مرتفع نتيجة لمرض مزمن
- النساء الحوامل في موسم نزلة البرد
- الأشخاص الذين يتعاملون يومياً مع أناس كثيرين في إطارا لوظيفة- مثل العاملين في مجال الطب
- وينبغي على مجموعة الأشخاص الأولى والثانية وفقاً للجنة التلقيح الألمانية أخذ اللقاح المضاد للمكورة الرئوية.
- هذه البكتيريا يمكن أن تتسبب بالتهابات الأذن الوسطى والتهاب الجيوب الأنفية والتهابات الرئوية.