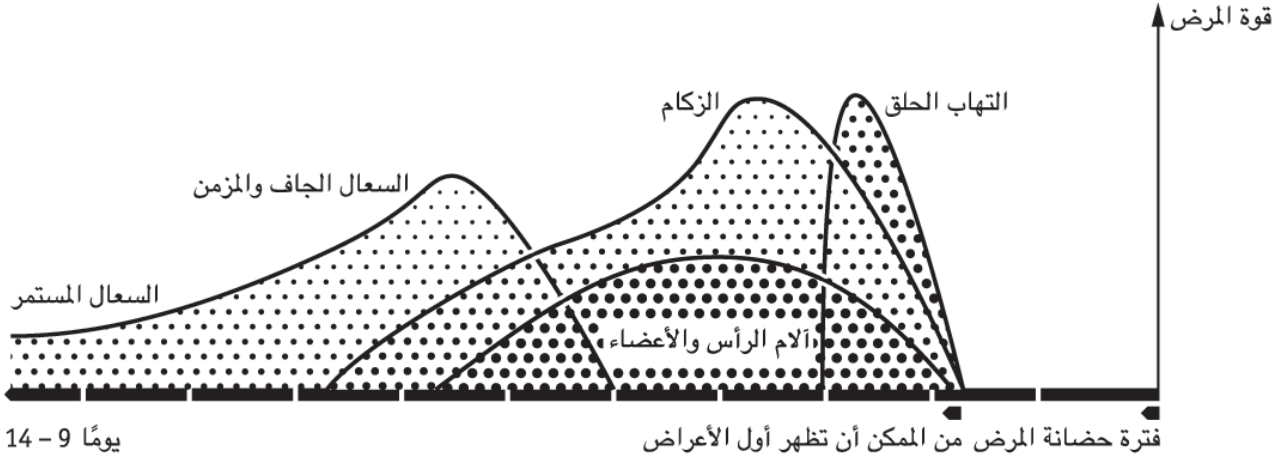


## نزلة البرد (عدوى الإنفلونزا)



### كيف يصاب الإنسان بنزلات البرد؟

غالبا ما تكون الفيروسات وراء إصابة الجهاز التنفسي بالعدوى، فهناك حوالي 200 نوع فيروسي مسبب لنزلات البرد، وينتقل الفيروس من إنسان لآخر عبر الرذاذ المحمل بالفيروس، أي عبر استنشاق ذلك الرذاذ المحمل بالمرض والمتطاير من الإنسان المريض عند السعال أو العطس. وتعد الأيدي ثاني أهم طريق ينقل من خلاله المرض. وتقوم الفيروسات بالتمدد والتكاثر في الأغشية المخاطية لمداخل الجهاز التنفسي، مما يسبب التهابات بتلك المناطق، والتي بدورها تتسبب في ظهور أعراض الإصابة بنزلة البرد. وعند تجمع الناس بالغرف المغلقة تزداد أيضا إمكانية الإصابة بالمرض.

### كيفية معالجة نزلات البرد؟

غالبا ما يقوم الجهاز المناعي بالتعامل بشكل جيد مع العدوى، مما يسبب علاجا تلقائيا للمرض دون عواقب، ولهذا فليس هناك حاجة غالبا للعلاج بالأدوية، وليس المطلوب أن تعالج الحمى بشكل سريع. ومما يساعد الجهاز المناعي على مقاومة العدوى الراحة الجسمانية وتقليل الضغط والنوم وتناول المشروبات بشكل كافٍ وتجنب السجائر. أما عند الشعور بالأعراض القوية يمكن حينئذ تناول أدوية مسكنة ومخفضة لدرجة الحرارة، مما يساعد على تقليل الآلام. ويعد المعالجة باستنشاق البخار إحدى الوسائل المفضلة والمقبولة لدى الكثير من المرضى، كما أن اللفافات (الكمامات) تعد وسيلة منزلية جيدة، ومنها لفافات الرقبة ولفافات الأذن والمستخدمتان عند الشكوى من آلام الرقبة والأذن. وليس للمضادات الحيوية مفعول في مقاومة الفيروسات التي غالبا ما تصيب مسارات الجهاز التنفسي، فالأدوية المبقية على الحياة عند الإصابة بالأمراض البكتيرية لا تجدي نفعا حتى في حالات نزلات البرد العادية. ولا ينصح بالمضادات الحيوية إلا في حالات خاصة كإصابة الرئة بالتهاب بكتيري.

### نزلة البرد - ما مسبباتها؟

يعد التهاب الحلق والكحة وسيلان الأنف ومشاكل بحة الصوت وآلام الأذن - خاصة لدى الأطفال - من الأعراض التقليدية لنزلات البرد، ويلحق بها أيضا تشخيصات طبية متكررة مثل آلام الرأس وآلام أعضاء الجسد، وتقل الشكوى من ارتفاع درجات الحرارة والحمى، إلا أن المريض غالبا ما يشعر بالخمول والكسل. وتظهر أعراض العدوى بالإنفلونزا وآلامها المختلفة بحسب الفيروس المسبب لها وقوة مناعة الجسم وقت الإصابة بالفيروس وما هي المجاري التنفسية التي تمت إصابتها بالعدوى.

### ما هي أعراض الإصابة بنزلات البرد؟

لا بد من الصبر لمقاومة نزلات البرد، فمن الطبيعي أن تستمر الأعراض والآلام لمدة أسبوع، وليس بمستبعد أن تستمر لمدة 14 يوماً. وقد يعاني المريض من جفاف الحلق لمدة طويلة، تصل في بعض الأحيان لثلاثة أسابيع. وتوضح الصورة البيانية المعروضة بالأعلى الخريطة الزمانية لسير العدوى التقليدي، وتختلف الأعراض وتختلف أيضا وقت ظهورها من حالة لأخرى، وتستمر فترة المرض في المتوسط تسعة أيام.