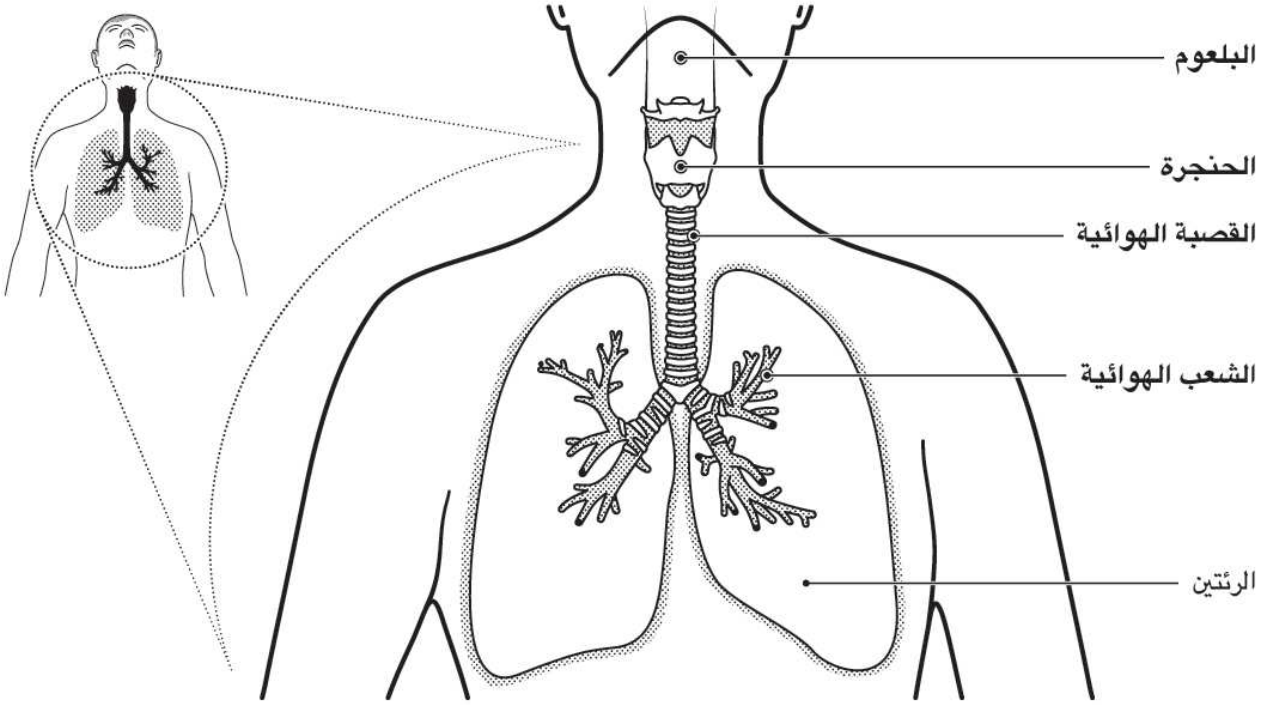
السعال



السعال - ما مسبباته؟

يعد السعال ردة فعل احترازية هامة يقوم بها جسم الإنسان، فمن أجل تطهير المسارات الهوائية من رذاذ المخاط والأتربة والأجسام الغريبة يقوم الجسد باطلاق هواء انفجاري بسرعة الإعصار، وتعد المستقبلات المتواجدة بالشعب الهوائية والقصبة الهوائة والحنجرة هي المسئولة عن تلك المهمة، حيث يتم استثارتها عن طريق وجود تجمع مخاطي على سبيل المثال، فترسل إشارة للمخ ينتج عنها اطلاق السعال. وبجانب السعال اللإرادي يوجد أيضا سعال متعمد ويفعله الإنسان بإرادته.

كيف يصاب الإنسان بالسعال؟

لا يعد السعال مرضا في حد ذاته، بل هو عارض لأمراض مختلفة، ومن ضمن هذه الأمراض عدوى المسارات الهوائية كنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية، ففي الغالب تسبب العدوى الفيروسية التهابات في المسارات الهوائية مما يؤثر في الحال أو بعد وقت قصير بالزيادة على إنتاج الإفرازات المخاطية. ويعد كلا من زيادة الإفرازات والالتهابات محفزا رئيسا للسعال، حيث تقوم الأهداب المتواجدة بأعداد مليونية في الغشاء المخاطي بمهمة طهارة ونقاء الشعب الهوائية، وحين تصاب تلك المنطقة بالعدوى فإن ذلك الجهاز التطهيري يتعطل، وحينئذ يشكل السعال حلا لتلك المشكلة، حيث يعمل على تطهير المسالك الهوائية من ذلك الرذاذ المخاطي والبكتيريا والفيروسات المصاحبة له.

ما أعراض السعال وكيف يظهر؟

غالبا ما يكون السعال المصاحب لعدوى المسارات الهوائية جافًا في بادئ الأمر، وبعد مرور فترة قصيرة يزداد إنتاجية المخاط (البلغم) بشكل ملحوظ، والذي يصل إلى الفم بفعل اندفاعات السعال القوية. أحيانا يظهر المخاط باللون الأبيض ويمكن أيضا أن يظهر بألوان مختلفة كالأصفر والأخضر، ولا يعني تغير اللون أن العدوى بكتيرية.

يصاحب السعال أعراض أخرى للعدوى كالزكام والتهاب الحلق وبحة الصوت والصداع والضعف العام وأحيانا الحمى، وغالبا ما يشفى المرء من تلك الأعراض في غضون أيام، إلا أن السعال قد يستمر لمدة قد تصل إلى أربعة أسابيع بعد الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا أو التهاب الشعب الهوائية.

السعال - ماذا علي أن أفعل؟

يشفى الإنسان في العادة من أمراض المسارات الهوائية والسعال المصاحب لها دون أدوية، وغالبا ما تكون بلا عواقب، ولأن السعال في حقيقة الأمر ردة فعل هامة للجسد من أجل تطهير المسارات الهوائية، فلابد إذا من اقتصار تناول مضادات السعال على الحالات الاستثنائية، وليس المريض في حاجة غالبا إلى استخدام أدوية الغرغرة المضادة للبلغم، إلا أن الكثير من المرضى يجدون في المعالجة باستنشاق البخار وسيلة جيدة ومريحة. ومما يساعد المريض في حالة الشكوى من السعال تناول المركبات النباتية مثل المركبات المستخدم فيها الزعتر، وذلك رغم قلة الدراسات العلمية حول فاعلية تلك المركبات. ومن الأهمية بمكان تناول السوائل بشكل كافي وعدم الإفراط فيها، وكذلك راحة الجسد، فإنها مؤثرة بشكل إيجابي في عملية التعافي. أما التدخين ـ السلبي أو الإيجابي- فيجب تحنبه في حالة السعال. وتعد المضادات الحيوية في حالات العدوى البكتيرية فعالة ومفيدة غالبا، أما في حالة العدوى الفيروسية فلا فائدة فيها، ولهذا فليس ثمة حاجة في تناول المضادات الحيوية في حالة الشكوى من السعال العادي، أما في حالة التهاب الرئة البكتيري, والذي يمثل جزء ضئيلا من عدوى المسارات الهوائية، فينصح باستخدام تلك المضادات.

تتحمل مستشفى برلين وجامعة فريدريش-شيلر (Jena) كافة المسئولية عن المعلومات الطبية المقدمة في هذا المنشور، وذلك في إطار مشروع (RAI) وموقعه الكتروني (www.rai-projekt.de). حقوق النشر محفوظة لشركة ليندجرين برلين 2016، شركة ذات مسئولية محدودة.
هذه المعلومات الطبية مقدمة لكم باعتباركم كبار بالغين. ولا يصح باستخدامها في التشخيص الذاتي أو العلاج دون استشارة الطبيب المعالج. هذه النصائح والتوجيهات قد تكون غير مناسبة للأطفال.