

مساعدة!

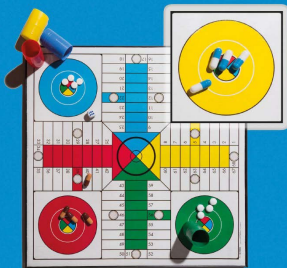
ماذا...؟

كيف...؟

ماهي...؟

زكام أو نزلات البرد عدوى المسالك الهوائية العليا

أخذ المضادات الحيوية



ليست لعبة



Región de Murcia
Consejería de Salud

Servicio
Murciano
de Salud

ما هو الزكام أو نزلات البرد؟

في هذا المنشور:

3 كيف تتم انتقال عدوى الزكام؟

4 ما هو مسار العدوى الاعتيادي؟

5 لماذا الأطفال هم أكثر عرضة للزكام؟

6 كيف يتم علاج الزكام؟

هل من الضروري استخدام المضادات الحيوية عند الإصابة بالزكام؟

7 هل يمكن تجنب الإصابة بالزكام؟

طفلي مصاب بالزكام، متى يجب أن أخذه إلى طبيب الأطفال؟

الزكام أو نزلات البرد هي كل فصل من انسداد الأنف وزيادة المخاط والسعال التي تتعرض لها عادة في فصل الشتاء.

نزلات البرد يمكن أن تصاحبها حمى عند الأطفال أقل سناً. هذا النوع من العدوى التي تصيب الجهاز التنفسي عادة ما تكون محدودة ذاتياً، أي أن الطفل يُشفى منها غضون بضعة أيام.

كيف تتم انتقال عدوى الزكام؟

أسباب الزكام هو في غالب الأحيان فيروسات، ويقدر وجود أكثر من ٢٠٠ نوع مختلف من هذه الفيروسات التي تسبب الزكام. تنتقل العدوى من طفل مصاب إلى طفل سليم من خلال إفرازات من الشعب الهوائية (المخاط) التي تنتقل في الهواء عن طريق السعال أو العطس أو عن طريق الأشياء الملوثة بهذه الإفرازات. يمكن أن يكون مدخل هذه العدوى هو الفم أو الأنف أو العينين. لقد ثبت أن الأيدي وسيلة مهمة للغاية لنقل العدوى التنفسية. في حالة الأطفال الصغار، يتم تسهيل نقل العدوى من خلال مشاركة الأشياء والألعاب التي قد يمضونها والميل للاتصال المباشر مع اليدين والوجه (وأحياناً الأسنان).



ما هو مسار العدوى الاعتيادي؟

الزكام يُظهر في البداية أعراض احتقان الأنف والتهاب الحلق. وفي غضون ساعات قليلة قد يظهر العطس والمخاط مصحوبًا غالبًا بأعراض مثل الحمى والشعور بضيق عام وصداع ونقص الشهية وآلام العضلات والسعال. عندما تكون هناك حمى فإنها لا تستمر عادة أكثر من ٣ أيام، وتهدأ أعراض الأنف والحنجرة في غضون أسبوع، ولكن السعال عادة ما يكون أكثر ثباتًا وقد يستمر أسبوعان أو ٣ أسابيع. يكون المخاط الأنفي شفافًا في البداية، ولكن بعدها مباشرة يتحول إلى مخاط أبيض اللون ثم إلى اللون الأصفر وحتى الأخضر، وبالتالي يستمر لبضعة أيام. هذه ليست علامة على المضاعفات أو الحاجة إلى العلاج بالمضادات الحيوية. بالإضافة إلى ذلك، من الطبيعي أن يأكل الطفل أقل من المعتاد.



لماذا الأطفال هم أكثر عرضة للزكام؟

أولاً، لأنهم على اتصال مع أطفال آخرين (في الحديقة أو دور الحضانة أو المدرسة) والبالغين الذين ينقلون لهم فيروسات نزلة البرد.

ثانياً، لأن نظامهم الدفاعي «يجهل» كل هذه الميكروبات وبالتالي يصابون بسهولة أكبر.

يُقدر في المتوسط أن البالغين العاديين يعانون من نزلة برد واحدة أو مرتين في السنة والأطفال ٥ و ٦ مرات في السنة، على الرغم من أن ذلك يعتمد كثيراً على سنه، إذ في السنوات الأولى للدراسة أو في دور الحضانة يبلغ فيها الطفل الحد الأقصى للإصابة بعدوى الزكام. بعد بضع سنوات سيئة (إصابة متكررة بالزكام)، يتناقص بوضوح عدد نزلات البرد السنوية.

لا يصاب الأطفال بالزكام بمجرد الخروج إلى الفناء المدرسي، لكن العدوى تنتقل بسهولة أكبر في الأماكن المغلقة (كالقسم) لأن الاتصال يكون قريباً جداً وأيضاً تكون التهوية قليلة إذ أن السعال و العطس الذي يحمل الفيروس يتم شحنه في الهواء ويستنشقها الأطفال الأصحاء.



كيف يتم علاج الزكام؟

الهدف الأساسي من علاج نزلة البرد هو تخفيف الأعراض ومنع حدوث المضاعفات قدر الإمكان، وكل هذا مع مراعاة الاتجاه الطبيعي إلى الشفاء التلقائي.

واحدة من التدابير الأكثر فعالية لتخفيف من آثار الزكام على الطفل هو غسل الأنف مع المصل الفسيولوجي. إن استخدام الأدوية، باستثناء المسكنات الخافضة للحرارة (الباراسيتامول والإيبوبروفين، إلخ) يكون في حالة وجود حمى أو انزعاج لا ينتج عنه تأثيرات ملحوظة.

يجب أخذ التدابير التالية:

إعطاء طفلك الكثير من السوائل للشرب وخاصة الماء.

الحفاظ على تهوية الغرفة جيدًا وتجنب تعريض الطفل لتغيرات مفاجئة في درجات الحرارة.

ترطيب الجو يمكن أن يساعد على إزالة احتقان الأنف. الحفاظ على جو نظيف خالي من الغبار والدخان.

هل من الضروري استخدام المضادات الحيوية عند الإصابة بالزكام؟

لا، من المهم أن نعرف أن علاج الزكام بالمضادات الحيوية لا ينقص مدته ولا يقلل من احتمالية حدوث مضاعفات، بل يساعد الجراثيم على تطور مقاومتها لهذه الأدوية.



هل يمكن تجنب الإصابة بالزكام؟

لا يوجد لقاح فعال ضد نزلات البرد. يوفر لقاح الإنفلونزا السنوي الحماية فقط ضد فيروس الأنفلونزا (فيروس الأنفلونزا أ و ب) وليس ضد بقية الأسباب المحتملة للإصابة بالزكام. وينصح الأطفال المصابين بأمراض مزمنة أخذ لقاح الأنفلونزا سنويا وهناك من يوصون به الأطفال الصغار (الذين لديهم على الأقل ٦ أشهر) إذا كانوا يذهبون إلى دور الحضانة.

يعدّ غسل اليدين المتكرر أحد أفضل العادات لمنع انتقال الأمراض المعدية. الاستراتيجية الوقائية الأخرى والتي يصعب تنفيذها، هي تجنّب الأشخاص المصابة بالزكام.

طفلي مصاب بالزكام، متى يجب أن أخذه إلى طبيب الأطفال؟

إنّ الزكام الذي لا ينتج عنه مضاعفات يتم التعافي منه بشكل تلقائي دون الحاجة إلى تناول أدوية. وبالتالي فإن تركيز الأبوبين يجب أن يكون على اكتشاف مضاعفات محتملة. استمرار الحمى لأكثر من ٣ أيام وألم الأذن وضيق التنفس واستمرار مخاط الأنف الأصفر أو الأخضر اللون والسميك أو الميول إلى الخمول أكثر من ١٠ أيام يجب اعتبارها من أعراض الإنذار وبالتالي يجب عليهم الذهاب إلى طبيب الأطفال. وفي بعض الأحيان، سيكون شعورك السليم أو رغبتك في التغلب على الشكوك هي التي تنصحك بمراجعة أخصائي الرعاية الصحية.





Región de Murcia
Consejería de Salud

Servicio
Murciano
de Salud



Fundación para la Formación
e Investigación Sanitarias
de la Región de Murcia



COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS

REGIÓN DE MURCIA



SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN
Y ATENCIÓN PLURILINGÜEZA



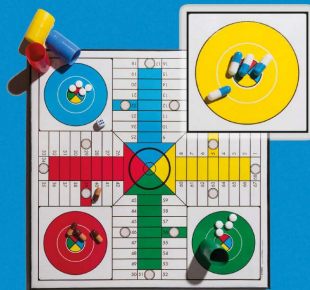
UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ABRIL
INICIATIVA DE
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural



Asociación
Columbares

أخذ المضادات الحيوية



ليست لعبة



escueladesaludmurcia.es