



تأثير مرض الزكام على الجسم

مرض الزكام هو مرض فيروسي معد يصيب الجهاز التنفسي ويؤثر على كامل الجسم.

♥ أعراضه :

- صداع في الرأس وحمى (ارتفاع درجة الحرارة)
- رشح بالأنف.
- السعال والعطاس.
- التهاب الجهاز التنفسي (الجيوب الأنفية ، اللوزتين ، الحلق ، الحنجرة، القصب الهوائية والرئة).
- ضيق في التنفس.
- ضعف حاستي الشم و التذوق أو تعطلها.

♥ كيفية الوقاية منه :

- حتى أقي نفسي من مرض الزكام يجب :
- تجنب الجلوس في المجاري الهوائية .
- عدم مخالطة الأشخاص المصابين به وعدم استعمال الأشياء الخاصة بهم.
- تجنب الخروج المفاجئ من مكان ساخن إلى مكان بارد.
- الاستعداد للتغيرات المفاجئة للطقس.
- تناول أغذية صحية غنية بالخضر والغلل (أغذية الوقاية)