

تأثير مرض الزكام على الجسم

الزكام مرض معدٍ سريع الانتشار يصيب الإنسان صغيرا كان أو كبيرا وسببه فيروس يصيب مخاطية الأنف والمجري التنفسية.

أعراضه:



اضطرابات في الجهاز التنفسي



ارتفاع في درجة الحرارة



نقص ملحوظ في حاسة الشم



الإحساس بالتعب



اضطرابات هضمية ومعوية وتقيؤ وإسهال



الشعور بالصداع وآلام في الظهر

انتقال العدوى:

تنتقل العدوى بواسطة استنشاق الهواء الملوث بالفيروس المسبب للمرض، من عطاس أو سعال شخص مصاب أو عن طريق اللمس ليد شخص مصاب بالزكام أو استعمال أدواته الخاصة أثناء إصابته بالزكام.

أسباب الرشح أو سيلان الأنف بعد الإصابة بالزكام:

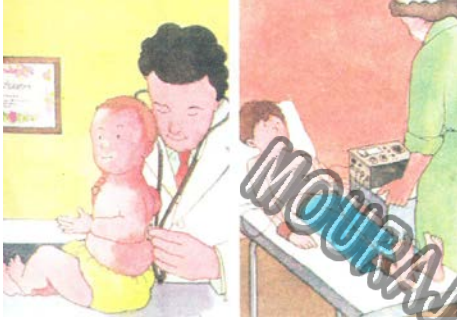
بعد الإصابة بفيروس الزكام يبدأ الرشح أو سيلان الأنف، وسبب ذلك يعود إلى أن الخلايا للأنف والجيوب الأنفية تحاول طرد الفيروس وغسله بإفراز كميات كبيرة من المخاط السائل، ويتحول هذا المخاط بعد يومين إلى اللون الأبيض أو الأصفر، وعندما تعود البكتيريا الطبيعية الموجودة في الجهاز التنفسي العلوي إلى نشاطها بعد التخلص من فيروس الزكام يتغير لون الإفرازات المخاطية إلى اللون الأخضر.

الوقاية:



- عزل المصاب بالمرض عن الآخرين.
- منع الاتصال المباشر بين المصاب والسليم.
- تطهير الأنف والحنجرة بمواد مطهرة مناسبة.
- التلقيح ضد هذا المرض.
- تناول الخضر والغلغل بكثرة مع مشروبات باردة.

العلاج:



لا يوجد علاج شافي من الزكام، والمضادات الحيوية ليس لها دور في علاجه لأنه مرض فيروسي، والطريقة التي يتغلب فيها الجسم على الإصابة بالزكام هي المناعة الذاتية التي تتكون بعد التعرض للفيروس بعدة أيام، وهناك بعض الأمور التي يمكن أن يقوم بها المصاب بالزكام خلال هذه الفترة إلى أن يتحسن تماما ويتم شفاؤه، وهذه الأمور هي:

- الراحة في البيت، وخاصة عند ارتفاع درجة الحرارة، ويحتاج المريض عادة لساعات من النوم أكثر من العادة.
- استنشاق البخار للمساعدة على فتح الأنف المسدود وللتغلب على الاحتقان.
- يمكن استعمال نقط للأنف تحوي محلولاً ملحيّاً، أو استعمال مضادات الاحتقان الموضعية على شكل قطرات في الأنف. على ألا يزيد استعمالها على ثلاثة أيام منعاً للمضاعفات التي يمكن حدوثها عند استعماله أكثر من ذلك.
- الإكثار من شرب السوائل، وخاصة الدافئة والمحلاة بالعسل.
- الامتناع عن التدخين.
- غسل اليدين بشكل متكرر لمنع نقل العدوى للآخرين عند مصافحتهم لأن الفيروس ممكن أن يعلق باليدين بعد تنظيف الأنف وينتقل بعد ذلك للآخرين.

متى تجب زيارة الطبيب لمريض الزكام؟

- الإحساس بألم في الصدر أو صعوبة في التنفس.
- الإحساس بألم في مقدمة الرأس أو في عظام الوجه (احتمال الإصابة بالتهاب في الجيوب الأنفية).
- ألم أو إفرازات من الأذن (احتمال الإصابة بالتهاب الإذن الوسطى).
- استمرار ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام، أو ارتفاعها أكثر من 39 درجة مئوية، أو استمرار أعراض الزكام لأكثر من عشرة أيام.
- استمرار خروج الإفرازات المخاطية ذات اللون الأخضر من الصر أو الأنف لفترة طويلة بعد اختفاء - أعراض الزكام (احتمال الإصابة بالتهاب في الصدر أو الجيوب الأنفية).
- الإحساس بالألم في الحلق (البلعوم) دون وجود أعراض الزكام (احتمال الإصابة بالتهاب اللوزتين أو البلعوم).