

تأثير مرض الزكام على الجسم

يعتبر الزكام أكثر الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، وهو مرض معد يصيب الغشاء المخاطي للأنف والحلق وأحياناً الممرات الهوائية والرئتين.

1. أعراضه:

يصاب المريض بانسداد في الأنف يجد معه صعوبة في التنفس، وقد تنتقل العدوى إلى الأذنين والجيوب الأنفية. يستمر الزكام الخفيف أياماً قليلة، أما الزكام الحاد فقد يستغرق أياماً كثيرة قبل أن يشفى منها المريض وغالباً ما يصاحبه أعراض أخرى كالحُمى والأوجاع التي تسري في الجسم كله. وتتفاقم خطورة هذا المرض مع كبار السن أو الذين يعانون من أمراض تنفسية مزمنة.



ارتفاع درجة الحرارة



ألم المفاصل



رشح الأنف



العطاس



الصداع

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 عند استعمال أدواته الخاصة أثناء إصابته بالزكام.

2. الوقاية منه:

على المصاب بالزكام الكف عن لمس أنفه أو عينيه وأن يلتزم بتغطية أنفه وفمه عند السعال أو العطاس تجنُّبا للعدوى. والابتعاد عن الأماكن المزدحمة. كما على الشخص السليم تجنُّب الجلوس إلى المريض وعدم استعمال أدواته، وتجنُّب التعرُّض للهواء البارد.



عدم استعمال ادوات المزكوم



اجتناب الجلوس حذو المريض



شرب عصير البرتقال



تناول الخضر والغلل

ماذا يجب على المريض؟

لا يوجد علاج أو دواء يشفي من الزكام لأنَّه مرض فيروسي، والطريقة التي يتغلَّب بها الجسم على الإصابة عن طريق المناعة الذاتية ولذلك يجب على المريض أن يتبَّع الخطوات التالية:

- ← الإلتزام بالرَّاحة في البيت وخاصَّة عند ارتفاع درجة الحرارة.
- ← زيارة الطبيب عند تعكُّر الحالة وتفاقم الأوجاع.
- ← الإكثار من شرب السوائل وعصير البرتقال وتناول الخضر والغلل.
- ← غسل اليدين بشكل مستمر لمنع نقل العدوى.