

## الزكام - تأثير مرض الزكام على الجسم



- الزكام أهم أمراض الأنف وأكثرها شيوعا .
- سبب الزكام فيروسي معدي وتكرر الإصابة به لتعدد أنواع الفيروس المسبب لمرض الزكام .
- يصيب الزكام الكبار و الصغار على حد سواء.

**متى يحصل الزكام !؟** الزكام هو مرض الشتاء والخريف يحدث خاصة عند تغيّر الطقس.

**أعراضه** يعاني مريض الزكام من :



- سيلان أنفي .
- صداع و ارتفاع في درجة الحرارة .
- الإحساس بالتعب و الإرهاق العام .
- سعال خفيف.
- نقص في حاسة الشم و الذوق.
- اضطرابات و مشاكل في الجهاز الهضمي.

**العلاج :** أساس العلاج في الزكام هو:

- الراحة في البيت و النوم لساعات كافية .
- الابتعاد عن البرد أو الرطوبة.
- تجنب التدخين والمدخنين كي لا تتكرر الإصابة به أو تمتد إصابة المريض وتتطور إلى التهاب الجيوب الأنفية.
- النظافة و غسل اليدين باستمرار خاصة بعد غسل الانف لأنّ الفيروس يمكن ان ينتقل الى الشخص السليم عند المصافحة.

**الوقاية من الزكام :** أساس الوقاية من الزكام تفادي العدوى و منها :

- عدم الاختلاط بالمصابين بالزكام.
- على المريض تجنب الاختلاط بالأصدقاء و الزملاء و العائلة كي يتجنب نشر العدوى.
- لبس المصاب قناعا فوق الأنف في الطريق وعند ركوبه وسائل النقل وأي مكان يختلط فيه بالناس إضافة لاستعمال المناديل الورقية.
- التغذية السليمة: تناول الخضرو الغلال و خاصة الليمون و البرتقال حيث أن هذه النباتات ترفع مناعة الجسم بشكل عام وتمنع الإصابة بالزكام والانفلونزا والأمراض الفيروسية.