

الزكام

العدوى :

يحدث الزكام بانتقال عدواه السريعة من المريض الى السليم بواسطة فيروس لا يُرى بالمجهر.

أعراض الزكام معروفة تتلخص في :



• جفاف في الانف.

• ارتفاع درجة الحرارة.

• ثم انسداد الانف.

• العطش الشديد المصحوب بإفرازات مائية كثيرة،

تكون في الايام الأولى صافية اللون ثم تصبح بالتدريج لزجة صفراء وفي كثير من الأحيان يفقد المزكوم حاسي الشم والذوق ويتغير صوته وبالنسبة للصغار تحمّر عيونهم كما تحمّر أنوفهم.

الوقاية من الزكام:

- عليك بالنوم في حجرة متجددة الهواء .

- ابتعد عن التيارات الهوائية خاصة اذا كان جسمك مبتلاً بالعرق.

- احذر الانتقال فجأة من جو دافئ إلى جو بارد (كأن تكون في غرفة مغلقة

دافئة ثم تخرج إلى الحديقة أو الشارع في جو بارد) فإذا لم يكن هناك بدّ من

ذلك فاحرص على أن تضع منديلك على أنفك بضع دقائق.

- لا تمش تحت المطر بدون مطريّة و ابتعد قدر الإمكان عن التعرض للبرودة والأمطار.

- عرض جسمك و ثيابك و غرفتك و سريرك لشمس الصباح الخفيفة بقدر الإمكان لأنّ

أشعة الشمس تقتل الميكروبات و تطهر المكان و تمدّ الجسم بفيتامين د.

- التزم بتناول أغذية صحيّة تمكّنك من تقوية مناعة جسمك عامّة (مثل

الفاكهة والخضر التي تحتوى على الكالسيوم والفيتامينات) .

- ثابر على ممارسة التّديريبات الرّياضيّة مثل المشي في الهواء الطّلق.

- ابتعد عن المدخّنين وتجنّب المكوث في أماكن بها رائحة التّبغ

فالسّجارة هي العدوّ الأوّل لجهاز التّنفس.

- عالج أي عاهة للأنف مثل التهاب الجيوب الأنفية.

- اركن الى الهدوء و النوم إذا كنت مريضاً فالراحة فضلاً عن أنها

تعاون على الشفاء السريع فإنها لا تتيح الفرصة لتوزيع الفيروسات

وانتقال العدوى الى الآخرين .

• عليك ارتداء الملابس المناسبة لكل فصل وخاصة في الشتاء.

