

الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي تشمل عدة أمراض معدية، من أهمها الزكام، والأنفلونزا، والنزلات الصدرية، والسعال الديكي، والدفتيريا، والسل، والنيمونيا.

**الزكام** مرض شائع يصيب جميع الناس، وتنظر أعراضه في الرشح والعطاس والصداع وارتفاع بسيط في الحرارة، وينتقل عن طريق الرذاذ والاختلاط بالمصابين، وتكون الوقاية بالتهوية الجيدة وتجنب التقلبات الجوية، ويعالج بالراحة وشرب السوائل.

**الأنفلونزا** مرض أشد من الزكام، يسبب ارتفاعاً كبيراً في درجة الحرارة مع آلام شديدة في الجسم، وقد يصيب الجهاز التنفسي أو الهضمي، وتنتقل عدواه مثل الزكام، ويحتاج المصاب إلى الراحة التامة لتجنب المضاعفات.

**النزلات الصدرية** تصيب أنسجة الرئة، وقد تكون نزلة شعبية يصاحبها سعال وبلغم، أو التهاباً رئوياً يسبب ضيق التنفس، وتكون الوقاية بالعلاج المبكر والراحة وتجنب البرد والرطوبة.

**السعال الديكي** مرض معد يصيب الأطفال، يتميز بسعال شديد وطويل، وتكون الوقاية منه بالتطعيم، ويعالج باستشارة الطبيب.

**الدفتيريا (الخناق)** مرض معد يصيب الجهاز التنفسي، يسبب تضخم اللوزتين وتكون غشاء قد يسد مجرى الهواء، وينتقل بالرذاذ والأغذية الملوثة، ويوفرى بالتطعيم ويعالج طبياً.

**السل (الدرن)** مرض خطير يصيب الرئة غالباً، وينتشر بسبب سوء التغذية ورداءة السكن، وينتقل عبر الهواء أو الأغذية الملوثة، وله مراحل مختلفة، وتزداد فرص الشفاء إذا عولج مبكراً، وتكون الوقاية بالنظافة وتحسين الظروف الصحية.

**النيمونيا** هي التهاب في الرئتين بسبب جراثيم مختلفة، وقد يكون خفيفاً أو شديداً، ويظهر بضيق في الصدر وألم عند التنفس، ويجب مراجعة الطبيب عند الإصابة بها.

**الوقاية:** عدم التعرض للتغيرات الهوائية – ارتداء ملابس مناسبة لفصل البرد – الاكتار من تناول القوارص (البرتقال والليمون) لاحتوائهما على فيتامين سي – الالتزام بنظام صحي (الرياضة والأغذية الصحية والابتعاد عن مناطق التلوث) لرفع مناعة الجسم تجاه الأمراض – الابتعاد عن المرضى و عدم استعمال أشيائهم الخاصة لتجنب العدوى – زيارة الطبيب عند المرض .

