

الرشوحات والأنفلونزا

معلومات حول الرشوحات والأنفلونزا

إن الرشح هو حالة مرضية يتسبب بها فيروس يؤثر على الأنف، والحلق والمجاري الهوائية العليا.

يوجد أكثر من 200 نوع مختلف من الفيروسات التي يُمكنها أن تتسبب بالرشح. إن الأنفلونزا هي بسبب فيروسات أقوى وأشد.

يُصاب البالغون بثلاثة أو أربعة حالات من الرشوحات في كل سنة.

غير أن الأطفال عادة يعانون من حالات أكثر عددا، ذلك لأن جهاز المناعة لديهم ليس قويا مثل المناعة التي لدى البالغين. ففي حين أن الرشح قد يجعلك تشعر وكأنك بانس ومرهق، فإن معظم حالات الرشح تنجلي وتزول خلال أسبوع.

ماذا يسبب الرشح والأنفلونزا؟

عندما يسعل أو يعطس شخص مُصاب بالرشح أو الأنفلونزا فإنه يُطلق نقاطا صغيرة جدا (رذاذا) يُمكنها أن تحتوي فيروس الرشح أو الأنفلونزا. باستطاعة هذه النقاط الصغيرة جدا (الرذاذ) أن تنتشر الفيروس وتنقله من شخص إلى شخص آخر.

وَيُمكن للفيروس أن ينتشر وينتقل عبر الإتصال القريب، كمصافحة أيدي أو تقبيل شخص مُصاب بالرشح.

تكثر الرشوحات والأنفلونزا عادة خلال فصل الشتاء، حيث أن الناس يُضنون مُعظم أوقاتهم في الداخل مع بعضهم البعض، الأمر الذي يزيد فرص العدوى.

ما هي الأعراض المرضية؟

يُمكن للرشح العادي والشائع أن يُسبب إنسدادا أو جريانا في الأنف، وعيونا مُحمّرة ودامعة، ووجعا في الحلق، وسعالا، وعطسا وشعورا بعدم التعافي التام بصورة عامة.

أما الأعراض غير العادية والشائعة فهي تشمل أيضا التقبوء والإنسفرخ / النفوخ، أوجاع الرأس، تورّم في الغدد، (الغدد اللمفاوية)، ارتفاع في حرارة الجسم، وحبّة أو حنّة في الصوت.

أما في حالة الأنفلونزا، فإن الأعراض تأتي بسرعة أكثر مع وجود ارتفاع في حرارة الجسم، والشعور بالتعب والإرهاق، وأوجاع الرأس، وأوجاع وآلام في العضلات، وسعال، ورجفة أو شعيرية برديّة أو إحساس بالحرارة والبرد، غير أن الأنف لا يكون جاريا بكثرة كما في حالة الرشح.

ليس من المتوقع أو المُنتظر أن تتسبب الأنفلونزا بأمراض خطيرة لدى الأشخاص الذي يتمعون بصحة جيدة.

أما الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة لأمراض خطيرة فهم الأشخاص الذين يُعانون من مرض آخر مزمن، أو الذين تكون لديهم مناعة جسدية منخفضة (وذلك نتيجة الأدوية والأمراض)، والأشخاص المُسنين وأولئك الذين يُعانون من أمراض في جهاز التنفس لديهم.

الصحة الضعيفة وتدخين السكاكر من شأنهما أن يجعلا الإلتهاب أكثر احتمالا، وبإمكانهما أن يجعلا الأعراض أكثر شدة وخطرا.

المعالجة

سيقوم موظفون طبيون وممرضون بفحصك للتأكد من عدم إصابتك بمرض خطير. وأن رشحك سوف ينجلي ويزول خلال فترة أسبوع، وأن الرشح يُعالج أفضل في البيت.

العناية في البيت

لا يُمكن معالجة الفيروسات بواسطة المُضادات الحيوية أي الـ antibiotics. وأن نظام مناعة الجسم سيكون قادرا على مقاومة الفيروس ويُمكن مساعدته بعدد من الطرق والوسائل.

• **الراحة** - خذ قسطا وافرا من النوم والراحة. ابق في البيت وبعيدا عن العمل أو الدراسة، وأبق بعيدا عن الآخرين عندما تكون مصابا بالرشح أو بالأنفلونزا.

• **تناول الحبوب المضادة للألم** - مثل الباراسيتامول، وذلك للمساعدة على تخفيف وجع الرأس، وآلام العضلات وأوجاعها، والحرارة. تأكد من غلاف الدواء لمعرفة الجرعة المناسبة لك.

• **تجنّب فقدان الماء من الجسم (اشرب الكثير من السوائل)** - فهذا من شأنه أن يُساعد على إبقاء حلقك رطبا ومبللا، وبها يستعويض جسمك السوائل التي فقدها بسبب ارتفاع الحرارة والتعرق. إن تناول الكثير من الماء هو الأفضل، ومع ذلك فإن عصير الفاكهة والسوائل المُحلّاة والمُكثّفة أي شرايات الـ cordial هي مفيدة وجيدة لشربها على كميات وبمقادير صغيرة. تجنّب تناول الشاي والقهوة والكحول لأنها ستساعد أكثر على فقدان السوائل من جسمك.

• **تناول الأطعمة الرخوة** - فالأطعمة الرخوة سهلة على البلع. وأن أطعمة مثل حساء الدجاج تُساعد كثيرا في حالات وجع الحلق وتخفّض الإفرازات المخاطية (أي السوائل الدبقة واللصقة).

• **تناول الفيتامينات** - لقد ثبتت فوائد تناول فيتامين C وعنصر الـ Echinacea في مقاومة الرشح والقضاء عليه. راجع طبيبك أو المهني في العناية الصحية قبل أن تعطي ولدك الفيتامينات.

• **استعمل النقاط التي تقطر في الأنف أو البخاخ** - فقد تُساعد هذه على فتح الأنف المسدود في فترة زمنية قصيرة (يوما أو ثلاثة أيام). إسأل المهني في العناية الصحية عن ما هو أفضل لحالتك.

• **استعمل سوائل الفرغرة وحبوب المصّ الخاصة بالسعال** - فهذه يُمكنها أن تُساعد على تطرية وجع الحلق وتخفيفه.

• **تنشق البخار** - فقد يُساعد ذلك على فتح الأنف المسدود. ضع الماء الغالي في وعاء كبير وأضف إليه خلاصات مكثفات المينثول (كحول النعناع) أو الكافور أو الفريار (بلسم الراهب - أو صبغة البنزوين المركبة). ثم ضع على رأسك منشفة وتنشق البخار المتصاعد عبر أنفك وأخرجه من فمك. إن زيت الكينا أو الأوكالينتوس أو زيت شجرة الشاي سواء كشراب ساخن أو تنشقها إستنشاقا، يُمكنها أن تُساعد في تخفيف وجع الرأس الضاعط. ولكن إنتبه من أن تحرق نفسك بالماء الساخن. لا تستعمل هذه الوسيلة مع الأولاد.

• **تجنّب العلاجات الأخرى** - إن مخاليط شراب السعال، والأسبيرين والمستحضرات الطبيّة الخاصة بمعالجة الرشح والأنفلونزا ليس لها فوائد واضحة تماما. لذلك إمتنع عن إعطاء الأسبيرين للأولاد، إلا إذا كان الطبيب قد نصح بذلك صراحة.

ماذا يجب أن تتوقع

• قد يستمر رشحك، في غالب الإحتمال، عدّة أيام ولكنه أيضا قد يستمر عشرة أيام. أما السعال فقد يستمر لمدّة ثلاثة أسابيع.

• يمكن للأنفلونزا أن تستمر ما بين عشرة أيام و 14 يوما.

• في بعض الأحيان قد يثير الرشح والأنفلونزا حالة الربو (وذلك لدى الذين لديهم حساسية الربو).

• في بعض الأحيان قد يؤدي الرشح إلى إلتهاب بكتيري. فإذا حصل هذا فقد تحتاج إلى تناول المضادات الحيوية.



الرشوحات والأنفلونزا

الوقاية

- اغسل يديك في كل مرة تلمس بها محرمة ورقية، أو تعطس أو تسعل في كفت يديك، إرم المحارم الورقية بعيدا بعد أن تستعملها.
- يتوفر لقاح ضد الأنفلونزا، ولكن معظم البالغين ذوي الصحة الجيدة لا يحتاجون لهذا اللقاح. فقد يُساعد هذا اللقاح الأشخاص المسنين وأولئك الذين يُعانون حاليا من مشاكل صحية. إن مجموعات الأشخاص الذين هم أكثر عرضة للإصابة، هم العاملون في مراكز العناية الصحية، والمهنيون في قطاع الصحة، فهؤلاء يتوجب عليهم أن يتحصنوا باللقاحات كل سنة.
- لا توجد أية دلائل تؤكد بأن الفيتامينات تقي من الرشوحات. لا تعطوا الأولاد الفيتامينات إلا إذا أشار بذلك الطبيب أو المهني في العناية الصحية.
- إن التمارين الرياضية المنتظمة، والحماية الغذائية والنوم المناسب والملئ من شأنها أن تُساعد على المحافظة على جهاز المناعة الصحية في جسمك قويا وفعالاً.

طلب المساعدة / Seeking help

في الحالة الطبية العاجلة إذهب الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو أطلب الإسعاف عن طريق الإتصال بالأصفر الثلاثة (000).

بشأن المشاكل والصعوبات الطبية الأخرى، راجع طبيبك المحلي أو المهني في العناية الصحية.

للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE-ON-CALL** على مدار 24 ساعة في اليوم وعلى الهاتف رقم: 1300 60 60 24 وبكلفة المكالمات المحلية من أي مكان في أستراليا.*

NURSE-ON-CALL توفر خدمات ترجمة الى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: 1300 60 60 24.*
المكالمات بواسطة الهواتف النقالة قد يتم تكلفتها أجرة بمعدلات أعلى.

ملاحظات/Notes:

هل ترغب الحصول على المزيد من المعلومات؟

- إسألوا طبيبك المحلي أو الاختصاصي بالعناية الطبية.
- أو زوروا موقع: **Better Health Channel**
www.betterhealth.vic.gov.au

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفيا بالرقم 9096 8064 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: edfactsheets@dhs.vic.gov.au

حزيران / يونيو 2008، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخط بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

www.health.voc.gov.au/edfactsheets

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.