

## 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.

يُعاني البالغون عادة من الرشح والزكام من ثلاثة إلى أربعة مرّات في كلّ سنة. غير أن الأولاد يُعانون من الرشح أكثر من البالغين، وخاصة إذا كانوا على اتصال منتظم مع غيرهم من الأولاد (في مراكز رعاية الأطفال، والمدرسة). وفي حين أن بإمكان الرشح أن يجعلكم تشعرون بالتعب، غير أنه في معظم الحالات يزول خلال أسبوع.

## ماذا يسبب الرشح والأنفلونزا؟

عندما يسعل أو يعطس شخصٌ مُصابٌ بالرشح أو الأنفلونزا فإنه يُطلق نقاطاً صغيرة جداً (رذاذاً) يُمكنها أن تحتوي فيروس الرشح أو الأنفلونزا. بإستطاعة هذه النقاط الصغيرة جداً (الرذاذ) أن تنتشر الفيروس وتقله من شخص إلى شخص آخر.

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

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

## ما هي الأعراض المرضية؟

يُمكن أن يؤدي الرشح إلى إنسداد الأنف أو سيلان دائم في الأنف، وتكون العيون حمراء ودامعة، والى وجع في الحلق، وسعال، وعطس، وبصورة عامة الإحساس بالإرهاق والشعور بعدم التعافي.

أما الأعراض غير العادية والشائعة فهي تشمل أيضاً التقبوع والإستفراخ / التقيؤ، أوجاع الرأس، تورّم في الغدد، (الغدد اللمفاوية)، ارتفاع في حرارة الجسم، وبحة أو خنة في الصوت.

في حالة الزكام، تأتي الأعراض بصورة سريعة وقد تشعرون بارتفاع في الحرارة، وبالتعب، وأوجاع في الرأس، وبآلام / أوجاع في العضلات، وبالسعال، والإرتجاج والقشعريرة، والإحساس بالحرار وبالبرد في نفس الوقت.

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

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

الصحة الضعيفة وتدخين السكاثر 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 مُعالجة 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. إبق 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 (إشرب الكثير من السوائل)** - فهذا من شأنه أن يُساعد على إبقاء حلقك رطبا ومليلا، وبها يستعويض جسمك السوائل التي فقدها بسبب إرتفاع الحرارة والتعرق. إن تناول الكثير من الماء هو الأفضل. تجنّب تناول الشاي والقهوة والكحول لأنها ستساعد أكثر على فقدان السوائل من جسمك.
- **كلوا أطعمة ليّنة** - إذا كنتم تشعرون بالآلم في الحلق، فإن الأطعمة اللينة تكون أسهل على البلع. الأطعمة كحساء / شوربة الدجاج قد تُساعد في حالة وجع الحلق وتُخفض الإفرازات المخاطية ( وهي سوائل دبقة/ لاصقة).
- **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.
- **إستعمل النقاط التي تقطر في الأنف أو البخاخ** - فقد تُساعد هذه على فتح الأنف المسدود في فترة زمنية قصيرة (يومان أو ثلاثة أيام). إسأل المهني في العناية الصحية عن ما هو أفضل لحالتك.
- **إستعمل سوائل الغرغرة أو أقراص السعال** - ويُمكن أن تُساعد هذه العلاجات على تطرية وجع الحلق.
- **تجنّب العلاجات الأخرى** - إن مخاليط شراب السعال، والأسبيرين والمستحضرات الطبية 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 يستمرّ رشحك، في غالب الإحتمال، عدّة أيام ولكنه أيضا قد يستمر عشرة أيام. أما السعال فقد يستمرّ لمدّة ثلاثة أسابيع.
- يمكن للأنفلونزا أن تستمر ما بين عشرة أيام و 14 يوما.
- وفي بعض الحالات يُمكن للرشح والزكام أن يتسبب بإثارة حالة الربو (عند الأشخاص الذين يعانون من الربو).
- في بعض الأحيان قد يؤدي الرشح الى إلتهاب بكتيري. فإذا حصل هذا فقد تحتاج الى تناول المضادات الحيوية.
- يتوجّب عليكم مراجعة طبيبك أو العودة الى وحدة الحالات الطارئة إذا بدأت تشعرون بقصر النفس أثناء قيامكم بنشاطاتكم المعتادة.

## طلب المساعدة

## الوقاية

في الحالة الطبية العاجلة إذهب الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو أطلب الإسعاف عن طريق الإتصال بالأصفار 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 تكليفها أجرة بمعدلات أعلى.

- إغسل يديك في كل مرة تلمس بها محرمة ورقية، أو تعطس أو تسعل في كف يديك، إرم المحارم الورقية بعيدا بعد أن تستعملها.
- يتوقّر لفاح 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، والحمية الغذائية والنوم المناسب والملائم من شأنها أن تساعد على المحافظة على جهاز المناعة الصحية في جسمك قويا وفعالاً.

ملاحظات:

## 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](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفيا بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au)

ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخطّ بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

[www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.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.



بتفويض من حكومة فيكتوريا،

ملبورن Victorian Government

Melbourne (1009025)