

## الزكام والرشح

ينتج الزكام عن الاصابة بفيروس (حمى راشحة) وهو يزول في معظم الاحيان من تلقاء نفسه دون الحاجة الى علاج.

اعراضه: رشح مائي من الانف مع مخاط ابيض اللون وارتفاع في الحرارة مع ثقل في الراس وسعال وتعطيس وشعور بضعف او وهن في الجسم والام في المفاصل ومدة تلك العوارض تتراوح بين 3 ايام واسبوع.

### كم مرة يصاب المرء بالزكام سنويا؟

يتوقف هذا على مدى التعرض لفيروسات الزكام وعلى مناعة المصاب. فالاولاد مثلا يصابون من 6 الى 9 مرات سنويا وغالبا ما يتناقلون الفيروس بين بعضهم في المدرسة. وهذه الاصابات تزيد من مناعة الاطفال وتحميهم عند الكبر. اما الكبار فان معدل اصابتهم بالزكام تتراوح ما بين 4 الى 6 مرات سنويا.

### كيفية انتقال العدوى

ينتقل الفيروس للمسبب للزكام اما عن طريق السعال والعطس او عن طريق اللمس. ولهذا فهو سهل الانتشار بين طلاب المدارس او داخل البيوت في فصل الشتاء حيث تتجمع العائلات داخل غرف مغلقة.

### كيفية معالجته

رغم التطور الطبي الملحوظ لم يتمكن العلم حتى الان من استنباط دواء بإمكانه منع او تقصير مدة الزكام. ولعل اسلوب استخدام المضادات الحيوية (الانتيبوتيك) لعلاج الرشح هو

اسوأ وسيلة في العلاج اذ انه قد يؤدي الى مضاعفات لا حاجة لها اضافة الى تنمية عناصر جرثومية لها مناعة ضد تلك الادوية.

لذا فان العلاج حاليا يقتصر على الاجراءات الكفيلة بالتخفيف من عوارض الرشح وهي:

1— تناول المسكنات العادية ومخفضات الحرارة. يجب التنبه الى عدم استخدام الاسبرين للاطفال للحيطه من مضاعفاته.

2— تناول السوائل بكثرة كالماء والعصير والشاي والحساء اذ انها تساعد في طرد المخاط والبلغم وزيادة مناعة الجسم ضد التهابات الاذن والرئة

3— تنشق بخار الماء للمحافظة على طراوة الحلق والانف

4— الراحة التامة في الفراش لا سيما في الاربع والعشرين ساعة الاولى من المرض.

5— استخدام قطرات الماء المالح في انف الاطفال وهي تحضر عن طريق مزج 2/1 ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء ثم غليها 10 دقائق ثم تبريدها قبل استعمالها. وبعد استعمالها بقليل بالامكان شطفها من الانف عن طريق شفاطه خاصة.

**متى يسمح للطفل المصاب بالزكام بالعودة الى المدرسة؟**

يعتمد ذلك على وضع الطفل العام. وبالاجمال فان ذلك ممكن عادة بعد راحة منزلية لمدة يوم او يومين.

**متى يستدعى الطبيب؟**

يستدعى الطبيب اذا برزت بعض عوارض مضاعفات الزكام، وهي عادة لا تحصل الا في قلة ممن يصابون بهذا المرض، وتتخلص بالتهابات الاذنين والجيوب الانفية والغدد اللمفاوية وشعبيات الرئتين.

**1— الاطفال:** يستدعى الطبيب اذا ارتفعت الحرارة اكثر من 38،5/درجة مئوية لمدة اكثر

من 48 ساعة او ظهرت عوارض الم في الاذنين او انخفاض وعي الطفل او زادت نسبة تنفسه او اظهر سعالا شديدا، واخيرا في حال استمرت العوارض اكثر من اسبوع.

**2- الكبار:** يستدعى الطبيب في حال الإصابة بالالم في الحلق او السعال مع البلغم الاصفر او الاخضر اللون او اذا استمر الزكام اكثر من عشرة ايام.