



تأثير مرض الزكام على الجسم

يُعتبرُ الزُّكامُ أكثرُ الأمراضِ التي تُصيبُ الجهازَ التنفسيَّ، وهوَ مرضٌ مُعدٍ يُصيبُ الغشاءَ المخاطيَّ لِلأنفِ والحلقِ وأحياناً الممراتِ الهوائيةِ والرئتينِ.

1. أعراضه:

يُصابُ المريضُ بِانسدادِ فِي الأنفِ يَجِدُ مَعَهُ صُعوبَةً فِي التنفُّسِ، وَقَدْ تَنقَلُ العَدْوَى إِلَى الأذُنَيْنِ وَالجُيُوبِ الأنفِيَّةِ. يَسْتَمِرُّ الزُّكامُ الخَفِيفُ أَيَّامًا قَلِيلَةً، أَمَّا الزُّكامُ الحَادُّ فَقَدْ يَسْتَغْرِقُ أَيَّامًا كَثِيرَةً قَبْلَ أَنْ يُشْفَى مِنْهَا المريضُ وَغَالِبًا مَا يُصَاحِبُهُ أعراضُ أُخرى كَالْحُمَّى والأوجاعِ التي تَسْرِي فِي الجِسْمِ كُلِّهِ. وَتَتَفاقَمُ خُطُورُهُ هَذَا المَرَضِ مَعَ كِبَارِ السِّنِّ أَوِ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ أمراضٍ تنفُّسيَّةٍ مُزمنةً.



إرتفاع درجة الحرارة



ألم المفاصل



رشح الأنف



العطاس



الصداع

إنتقال العدوى:

تَنقَلُ العَدْوَى بِوَأَسِطَةِ إِسْتِنشَاقِ الهَوَاءِ المُلَوَّثِ بِالفِيروسِ المُسَبِّبِ لِلْمَرَضِ، مِنْ عَطَاسٍ أَوْ سَعَالٍ شَخِصٍ مُصابٍ أَوْ عَن طَرِيقِ اللِّمَسِ لِيَدِ شَخِصٍ مُصابٍ بِالزُّكامِ أَوْ عِنْدَ إِسْتِعْمَالِ أَدَوَاتِهِ الخَاصَّةِ أَنثَاءَ إِصابَتِهِ بِالزُّكامِ.

2. الوَقَايَةُ مِنْهُ:

عَلَى الْمُصَابِ بِالزُّكَّامِ الْكَفُّ عَنْ لَمْسِ أَنْفِهِ أَوْ عَيْنَيْهِ وَأَنْ يَلْتَزِمَ بِتَغْطِيَةِ أَنْفِهِ وَفَمِهِ عِنْدَ السُّعَالِ أَوْ الْعُطَاسِ تَجَنُّبًا لِلْعَدْوَى. وَالْإِبْتِعَادِ عَنِ الْأَمَاكِنِ الْمُرْدَحِمَةِ. كَمَا عَلَى الشَّخْصِ السَّلِيمِ تَجَنُّبِ الْجُلُوسِ إِلَى الْمَرِيضِ وَعَدَمِ اسْتِعْمَالِ أَدْوَاتِهِ، وَتَجَنُّبِ التَّعَرُّضِ لِلهَوَاءِ الْبَارِدِ.



عَدَمُ اسْتِعْمَالِ أَدْوَاتِ الْمَزْكُومِ

اجْتِنَابُ الْجُلُوسِ حِذْوِ الْمَرِيضِ



شُرْبُ عَصِيرِ الْبُرْتُقَالِ



تَنَاوُلِ الْخَضِرِ وَالْغَلَالِ

مَاذَا يَجِبُ عَلَى الْمَرِيضِ؟

لَا يُوجَدُ عِلَاجٌ أَوْ دَوَاءٌ يَشْفِي مِنَ الزُّكَّامِ لِأَنَّهُ مَرَضٌ فَيَرُوسِيٌّ، وَالطَّرِيقَةُ الَّتِي يَتَغَلَّبُ بِهَا الْجِسْمُ عَلَى الْإِصَابَةِ عَنْ طَرِيقِ الْمَنَاعَةِ الدَّائِيَّةِ وَلِذَلِكَ يَجِبُ عَلَى الْمَرِيضِ أَنْ يَتَّبِعَ الْخُطُوبَاتِ التَّالِيَةَ:

- الْإِلْتِزَامُ بِالرَّاحَةِ فِي الْبَيْتِ وَخَاصَّةً عِنْدَ ارْتِفَاعِ دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ.
- زِيَارَةُ الطَّيِّبِ عِنْدَ تَعَكُّرِ الْحَالَةِ وَتَفَاقُمِ الْأَوْجَاعِ.
- الْإِكْتِنَارُ مِنْ شُرْبِ السَّوَائِلِ وَعَصِيرِ الْبُرْتُقَالِ وَتَنَاوُلِ الْخَضِرِ وَالْغَلَالِ.
- غَسْلُ الْيَدَيْنِ بِشَكْلِ مُسْتَمِرٍّ لِمَنْعِ نَقْلِ الْعَدْوَى.