



المبادئ الإرشادية السريرية لحوادث مطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف إذا كنت مصاباً بنزلة البرد

تاريخ النشر: ٢٤ يوليو ٢٠١٩

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٤ يوليو ٢٠٢١

ما هي نزلات البرد؟

"نزلات البرد" هو مصطلح يستخدم لوصف حالة شائعة يعاني خلالها الأشخاص من مجموعة من الأعراض التالية:

- سيلان الأنف
- انسداد الأنف
- التهاب طفيف بالحنك
- سعال
- صداع بسيط
- حمى
- شعور بتعب عام
- قد يعاني الأطفال الصغار من:
- إنزعاج وعدم استقرار
- ضعف الشهية
- إسهال

ما أسبابها؟

هناك أكثر من ٢٠٠ نوع مختلف من الفيروسات التي يمكن أن تسبب نزلات البرد. تنتقل هذه الفيروسات من شخص لآخر من خلال رذاذ الماء الصادر من الأنف أو الفم.

أكثر من ٢٠٠ فيروس من الممكن أن يسبب نزلات البرد

الفيروسات عبارة عن كائنات صغيرة جداً بحيث لا يمكن رؤيتها حتى بواسطة المجهر. تستولي على آليات عمل الخلايا المبطنة للأنف والحنجرة وتستغل هذه الخلايا للتكاثر.

يقتل الجهاز المناعي للجسم في نهاية المطاف الخلايا المصابة والفيروسات، ولكن قد يستغرق الأمر أسابيع عند البالغين وأسابيع عند الأطفال.

تأكد من الصيدلي إن كان استخدام هذه الأدوية أمناً لك.

المضادات الحيوية هي الأدوية التي يمكن أن تقتل البكتيريا ولكن ليس لها أي تأثير على الفيروسات. وبالتالي فهي لا تستخدم لعلاج نزلات البرد.

يمكن أن تسبب المضادات الحيوية أيضاً الكثير من الآثار الجانبية وقد تكون ضارة في بعض الأحيان.

يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية إلى مقاومة البكتيريا للدواء (مقاومة المضادات الحيوية). وهذا بدوره يؤدي إلى إصابات يصعب أو يتعذر علاجها وهي مشكلة متنامية في قطر.

يمكن استخدام المضادات الحيوية لبعض الأشخاص في حالات معينة لمنع حصول مضاعفات أخرى. المضادات الحيوية غير مفيدة للناس الذين يتمتعون بصحة جيدة.

ماذا أفعل إن كنت مصاب بنزلة برد؟

عادة ما تكون أعراض نزلة البرد الأسوأ خلال ٣-٥ أيام من بدء الشعور بالتعب العام بعدها يبدأ التحسن تدريجياً، لكن السعال قد يستمر لمدة تصل إلى ٢-٣ أسابيع.

لا يوجد علاج محدد لمعظم الأشخاص الأصحاء، ولكن بعض الأدوية المتوفرة في الصيدلية يمكنها المساعدة في تخفيف بعض الأعراض. تشمل هذه الأدوية:

- الباراسيتامول
- ايبوبروفين
- مزيل الاحتقان الأنفي الموضعي
- (لمدة تصل إلى ٥ أيام)

متى يلزم زيارة الطبيب؟

راجع طبيب الرعاية الأولية، إذا لم تتحسن الأعراض لديك أو لدى طفلك في حال كان هو المصاب بعد ٣-٥ أيام أو إذا كنت تشعر بأن حالتك أو حالة طفلك الصحية

إذا شعرت بتعب عام تأكد من أخذ القسط الكافي من الراحة واشرب كمية كافية من الماء للحفاظ على تروية جسدك.

يمكن أن تساعد المشروبات الدافئة على تهدئة الحلق، كما يمكن أن يساعد استنشاق البخار خلال الاستحمام في تخفيف الإنسداد في الأنف.

استعمل قطرات الماء المالح لحالات إنسداد الأنف عند الأطفال.

قد تؤدي أعراض نزلات البرد أحياناً إلى مضاعفات لدى بعض الأشخاص. راجع طبيبك إذا كان لديك أي مما يلي:

- العمر أكثر من ٦٥ عاماً
- الطفل أقل من ١٢ شهر (سنة)
- الحمل
- مرض السكرى
- أمراض الرئة
- أمراض القلب
- أمراض الكلى
- مرض الكبد
- مشاكل الجهاز العصبي (الدماغ)
- مشاكل جهاز المناعة

الأعراض التي يجب مراقبتها

يمكن أن تكون أعراض البرد مشابهة لأعراض بعض الأمراض الخطيرة.

إذا كنت أو طفلك تعانيون من أي من الأعراض التالية، إتصل بسيارة إسعاف أو اذهب فوراً إلى قسم الطوارئ أو مركز طوارئ الأطفال:

- صعوبة التنفس
- تغيير في لون الشفاه (أزرق)
- صعوبة البلع
- سيلان اللعاب
- جفاف العيون
- جفاف الفم
- انخفاض كمية البول
- حمى مع برودة في الأطراف
- صلابة في العنق
- ألم عند النظر إلى أضواء ساطعة
- صداع شديد
- طفح جلدي

التدابير التالية لا تساهم في علاج نزلات البرد:

- شراب السعال
- أدوية السعال التي تحتوي على الكودايين
- نبات الإيكيناسيا (القنفذية)
- العلاج بالأعشاب الصينية

أطلع طبيبك دائماً على أي مكملات غذائية أو أعشاب تأخذها حالياً وأي أدوية أخرى وصفت لك سابقاً

منع إنتشار الفيروسات

تنتشر الفيروسات التي تسبب نزلات البرد عن طريق السعال، العطس، التقبيل، أو اللمس إذا كانت اليد ملوثة بالفيروس.

لمنع إنتقال العدوى إلى الناس من حولك، قم بما يلي:

- اغسل يديك بالماء والصابون، خاصة بعد ملامسة الأنف.
- غط أنفك وفمك عند السعال أو العطس.
- لا تتشارك المناشف والمناديل مع الآخرين.
- تجنب المصافحة، العناق، أو تقبيل الآخرين.
- لا تسمح للأطفال بمشاركة الألعاب إذا كان أحد الأطفال مصاباً بالزكام.

توقف عن الذهاب إلى العمل أو إرسال طفلك إلى المدرسة إذا كنت أو طفلك تعانيون من الحمى لمنع إنتشار العدوى

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج المرضى الذين يعانون من نزلات البرد من خلال المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية؛ تقييم وعلاج المرضى الذين يعانون من نزلات البرد. من خلال زيارة الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

