

نزلات البرد ❏ اهزمها بهذه النصائح واحذر كورونا



الأربعاء 7 أكتوبر 2020 07:10 م

تعد نزلات البرد من المتاعب الصحية الشائعة خلال فصلي الخريف والشتاء، فكيف يمكن مواجهتها؟

يقول الأمين العام للجمعية الألمانية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة البروفيسور توماس دايتمر: إن نزلة البرد عبارة عن عدوى تسببها الفيروسات، مشيراً إلى وجود نحو 200 فيروس مختلف تسبب نزلات البرد، ويمكنها الانتشار بسهولة أكبر عندما يكون الجو بارداً

وتتسبب هذه الفيروسات في تورم الأغشية المخاطية في الأنف وزيادة الإفرازات، كما تظهر التهابات بالحنك وصعوبة في البلع، وتتأثر الحنجرة والشعب الهوائية أيضاً، مع الإصابة بالسعال

علاج الأعراض لا المسببات

وأشار دايتمر إلى أنه لا يوجد علاج لمسببات البرد في الواقع، لكن كل ما يمكن فعله يكون ضد الأعراض، مثل قطرات الأنف المزيلة للاحتقان وضد سيلان الأنف، وبعض الأدوية ❏ ويتعين على المصاب بنزلة البرد شرب السوائل بمعدل لا يقل عن 1.5 لتر

لكن يجب ألا يأخذ الشخص أدوية دون استشارة الطبيب، خاصة في هذا الوقت، أي مع وباء كورونا؛ إذ قد يكون مصاباً بكورونا وليس بنزلة برد، وهناك أدوية قد تؤدي إلى تفاقم كوفيد-19 عند أخذها

متى زيارة الطبيب؟

وينبغي زيارة الطبيب عند ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 39 درجة)، أو إذا لم تتمكن الأدوية من خفض الحمى، أو في حالة التهاب الجيوب الأنفية، أو عندما يظهر بالمخاط قيح أو دم

وينبغي زيارة الطبيب أيضاً بالنسبة للحوامل والمرضعات، ولمن يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الجهاز التنفسي، وعند الاشتباه في التهاب الأذن الوسطى أو الالتهاب الرئوي

أيضاً يجب الاتصال برقم الطوارئ في بلدك لمرضى كوفيد-19، أو زيارة الطبيب إذا شككت في الإصابة بفيروس كورونا أو ظهرت أعراضه، والتي منها الحمى والإرهاق والسعال الجاف وفقدان حاسة الشم والصداق وألم الحلق

وتساعد التدابير الصحية في الوقاية من نزلات البرد؛ حيث ينبغي الحفاظ على مسافة كافية مع الآخرين وغسل اليدين بشكل متكرر وشامل، وتجنب لمس الوجه، والتهوية الجيدة للأماكن المغلقة

ومن المفيد أيضاً تلقي التطعيم ضد الإنفلونزا ولقاح المكورات الرئوية لتجنب المضاعفات