

الفصل الثاني

الزكام

إنَّ التعرض للبرد وما يمكن أن يسببه من الزكام (الرشح) من أكثر أمراض الإنسان شيوعاً ، وفي الواقع لا يؤثر نوع الطعام على شدة المرض أو مدته ، ولكن من الملاحظ أن تناول الفليفلاء الحادة من نوع شيلي يخفف من أعراض احتقان الأنف ، وإنَّ تناول السوائل خصوصاً من نوع عصير الحمضيات يساعد على تلطيف الأغشية المخاطية .

ولم تثبت فائدة الفيتامين C بكميات كبيرة في الوقاية أو إنقاص مدة الزكام ، إلا أنَّ تناول الفواكه والخضار الطازجة الغنية به تنعش المريض وتحسن حالته العامة . (راجع الجدول ١٦ لمعرفة الأغذية الغنية بهذا الفيتامين) .

إذا أصبت بالرشح فعليك بتناول كميات كبيرة من عصير البرتقال أو الكريفون (تحتوي على ١٥ ملغ / ٣٠ مل) على أن يكون طازجاً دون غلي أو تعريض لأي تسخين ، فالفيتامين C سريع التلف بالحرارة .

وإذا أضفت بيكربونات الصوديوم للخضار المطبوخة بقصد حفظ لونها فإنك ستلتف الكثير من الفيتامين C الموجود فيها .

لقد ذهب بعض العلماء إلى أن تناول ٤٠٠٠ ملغ من هذا الفيتامين يومياً يقي من الإصابة بالرشح ويعالجه حين الإصابة به ، ولكن هذا المقدار يعرض

للإسهال كبدية لبدء التسمم ، ولذلك ينصحون بتناول هذا الفيتامين حتى بدء حصول الإسهال ثم ينقص قليلاً . ولكن ذهب آخرون إلى أن الحدود المنصوح بها هي ٢٠٠٠ ملغ يومياً ، وتؤخذ على دفعات لكي لا تتخرش المعدة ، ومن حسن الحظ أن هذا الفيتامين من المنحلات في الماء ولذلك لا يحتبس في الجسم ، وتزول أعراض التسمم به بسرعة ، ويتم إطراحه عن طريق البول .

ولكنه قد يسبب الأرق لكثير من المرضى فيجعلهم لا ينامون الليل .

يعتقد بعض المرضى بأن تناول الحليب أثناء الرشح يزيد من الإفراز المخاطي عندهم ، ولكن تبين أن هذه الشكوى لا أساس لها لأن الغشاء المخاطي للبلعوم يكون طبيعياً بعد شرب الحليب على الرغم من أن المريض يقول بأنه يشعر بزيادة مفرزاته البلعومية المخاطية .

هناك بعض النصائح تفيد في تحسين أعراض الرشح منها :

وضع بضع قطرات من زيت الأوكالبتوس في ماء يغلي ثم استنشاق بخوره ، فذلك يخفف من أعراض انسداد الأنف ويفتحه قليلاً .

ولقد نصح الأطباء منذ القديم بشرب مرق الدجاج لتحسين أعراض الأمراض الصدرية عموماً (ويضيف الصينيون لها مادة الجنسغ) .

ولا تستعمل مضادات الهستامين لأنها تزيد من جفاف الأغشية المخاطية ، فتزيد من الإزعاج والسعال الجاف المؤلم . ولا بأس بتناول مضادات الاحتقان كالبسودوإيفدرين والفينيل افرين ويمكن أن تفيد الضبوبات (البخاخات) والقطرات الأنفية ولكن يجب عدم استعمالها بشكل مستمر لأكثر من يوم واحد لأنها بعد يومين من الاستعمال المستمر ستعمل عملاً معاكساً .

في التسكين يفضل تناول مضادات الالتهاب اللاستيروئيدية كالايبوروفين بدلاً عن السيتامول والأسبرين التي يمكن أن تنشط فعل الحمات الراشحة حسب الكثير من الدراسات .

باختصار

استعمل الفيتامين C عندما تصاب بالزكام إذا كنت مقتنعاً أنه يفيدك ، ولكن لا تتجاوز مقدار ٢٠٠٠ ملغ يومياً مجزئاً خلال اليوم على جرعات ، وتناول أيضاً شورية الدجاج الساخنة ، ولكن لا تجعلها مالحة كثيراً خصوصاً إذا كنت تعاني من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم ، أو احتباس السوائل أو أمراض الكلية . . .

والأفضل من ذلك كله أن تغسل يديك كلما لامست مصاباً بالرشح بما فيهم أولادك ، لأنَّ الحمات الراشحة تنتشر بالملامسة الفيزيائية . وقد قالوا في ذلك :

من الأسلم أنْ تُقَبِّلَ مصاباً بالزكام من أن تصافحه .

