

قاهر البرد والإنفلونزا

أنتهمه ٦٦ خطا دفاعيا
للتغلب على نوبات البرد والإنفلونزا

د / وفاء عبد العزيز بدوي

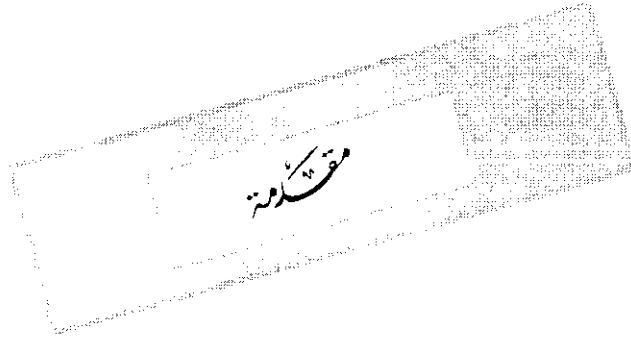


٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي، ناحية أم تدو، مكناس
تلفون: ٤٧٩٨٦٧ / ٤٧٩٨٦٨
فاكس: ٤٨٠٤٨٧

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

obeikandi.com

جميع حقوق الطبع محفوظة للنشر



يصعب على المرء أن يصدق أنه بالرغم من التقدم العلمي الهائل الذى وصل إليه علم الطب الحديث خلال القرن العشرين إلا أننا مازلنا عاجزين ونقف مكتوفى الأيدى أمام نزلات البرد والإنفلونزا .

فى الولايات المتحدة الأمريكية ينفق المرضى تريليون دولار سنويا فى العلاج ، ويتعرض الفرد الواحد إلى نزلات البرد على الأقل فى العام الواحد ، ويعانى مليون فرد على الأقل من نوبة أو نوبتين من الإنفلونزا .

فى هذا الكتاب نقدم ٧٧ وسيلة لقهر نزلات البرد والإنفلونزا ، وفى هذا الكتاب نقدم للقارئ الوسائل الفعالة لتقبل الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا ، وطرق تخفيف الإحساس بالألم عند الإصابة بواحد من هذين المرضين .

تأسيسا على أحدث ما وصلت إليه البحوث العلمية يقدم لك هذا الكتاب كل المعلومات الأساسية عن هذين المرضين بأسلوب سهل ، ويقدم للقارئ بالدليل القاطع

والملموس كيف يمكنه مقاومة جرائم المرض مستعينا
بالوسائل التقليدية وبوسائل صحية أخرى أكثر حداثة .

هذا الكتاب يقدم كل الحقائق والمعلومات التي يحتاج
إليها المرء لحماية نفسه وأفراد عائلته من أشهر الأمراض
على الكرة الأرضية وأكثرها عنادا وأوسعها انتشارا .

والله نسأل أن يكون هذا الكتاب عوناً للمرضى
وإفادة للقراء .. وعلى الله قصد السبيل .

والله المستعان

المؤلفة

اعرف عدوك



** ما الفرق بين نزلات البرد والإنفلونزا ؟

ظل العالم جاهلاً أسباب الإصابة المرضية بالإنفلونزا ونزلات البرد حتى عام ١٩٥٤ عندما تمكن الباحثون من التعرف على الفيروس المسبب للمرض .

لا شك أن أيًا منا كثيراً ما تعرض للإصابة بهذه الأمراض ، وكلنا نعرف أنها من الأمراض العنيدة التي تصاحبها الكثير من الأعراض المزعجة . عند التفكير في التعرض لهذه الأمراض بالعلاج أو على الأقل تقليل آثارها المؤلمة يجب أولاً التعرف على الإجابات الصحيحة للأسئلة التالية :

** ما الفرق بين البكتيريا والفيروس ؟

البكتيريا والفيروسات من الكائنات المجهرية الدقيقة التي لا تُرى بالعين المجردة . ومن المعروف أن البكتيريا لا تسبب الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا ولكنها السبب المباشر لجميع المشاكل الثانوية التي تصاحب هذه النزلات والبكتيريا من أصغر وأقدم الكائنات التي عرفتها البشرية ، وهي موجودة في كل الأماكن المحيطة بالإنسان مثل البحار والمحيطات والبرك والهواء والتربة ، وكل الأماكن الرطبة .

بعض أنواع البكتيريا مفيد للبشرية مثل التي نستفيد منها في صناعة الجبن والروكفور والمضادات الحيوية كالبنسلين والاثروميسين . بينما يوجد الكثير من البكتيريا المسببة للأمراض والتي تتميز بتكاثرها السريع .

أما الفيروس فإنه أصغر حجماً من البكتيريا وكلها كائنات مسببة للأمراض بما في ذلك نزلات البرد والإنفلونزا ولا تحقق أى فائدة للإنسان . والفيروس طفيل لا يمكنه التكاثر بنفسه ولكنه يكتسح خلايا المضيف ويغزو

النواة ويرغم المادة الوراثية الموجودة بها الكروموزومات على إنتاج أفراد من فصيلته وبذلك يتكاثر على حساب الخلية المضيفة ، وتفقد الخلية وظيفتها الأساسية ، وتخضع لأوامر الفيروس الغازي ، وهكذا تتحطم الخلية المضيفة بينما يتكاثر الفيروس .

وتتكاثر البكتيريا والفيروسات بنشاط عند توافر ظروف معينة . ويمكن لخلية البكتيريا الواحدة أن تنقسم خلال عشرين دقيقة بمعنى أن الخلية الواحدة يمكنها إنتاج ١٦ مليوناً من الذرية خلال ٢٤ ساعة . وتتكاثر الفيروسات بنفس المعدلات السابقة . وبناء على المعلومات السابقة يعتبر الزمن حاسماً في سرعة العلاج فبمجرد الشعور بالأعراض الأولية لهذه الأمراض يجب الإسراع في العلاج .

والإصابة بالبكتيريا أو الفيروسات ليست موسمية مثل ما يحدث في حالات الحساسية . وكل من البكتيريا أو الفيروسات يسبب الارتفاع في درجة الحرارة ، وتختلف الأعراض الأولية للإصابة بالبكتيريا عن أعراض الإصابة بالفيروس ، حيث تظهر أعراض الإصابة بالبكتيريا على هيئة كحة مصحوبة ببلغم وألم في الأذن والجيوب الأنفية ، وعلى النقيض فإن الإصابة بالفيروس يصاحبها سريان في السائل المخاطي للأنف وصداع وألم في العضلات وكحة جافة والإحساس بالدوار وبحة في الصوت .

ويمكن علاج البكتيريا بالمضادات الحيوية ولكنها لا تؤثر في الفيروسات .

**** كيفية حدوث الإصابة المرضية بالبكتيريا أو الفيروس :**

تفرز البكتيريا سموماً ضارة بالخلايا وعند تكاثرها بمعدلات عالية وسريعة فإن إنتاجها من السموم يتغلب على جهاز المناعة في الجسم . وعندها تشعر بالمرض .

أما الفيروسات فإنها تستطيع إحداث الإصابة بالمرض بوسائل عديدة ، منها :

- تحطيم الأعضاء الحيوية فى الجسم والتي تغزوها مثل الكبد والبنكرياس والكلى .

- تغيير طبيعة المادة الوراثية (الجينات) الموجودة فى نواة الخلية المصابة - وبذلك تستطيع الفيروسات التسبب فى حدوث التحولات السرطانية .

- تستطيع الفيروسات إضعاف الجهاز المناعى للجسم ، وبذلك تجعله عرضة للإصابة بالكائنات الأخرى ، ولا يستطيع الجسم مجابهة هذه الأعداء الكثيرة فى وقت واحد .

ويمكن للبكتيريا والفيروسات دخول الجسم بطريقة واحدة عن طريق الغزو المباشر لبعض أجزاء الجهاز التنفسى . والبكتيريا لها وسائل أخرى للتسلل إلى الجسم بعكس الفيروسات . فيمكن للبكتيريا اقتحام الجسم عن طريق الأغذية ، أو عن طريق الجهاز البولى التناسلى . أو عن طريق فتحات الجسم الأخرى بما فيها الجروح . وبمجرد اقتحام البكتيريا للجسم فإنها تعيش على الجلد أو قريبا منه حيث يتوافر الدفء والرطوبة والقرب من مصادر الأكسجين وهى العوامل التى تساعد على تكاثرها . والفيروسات تميل للبقاء قريبا من مكان دخولها إلى الجسم . بعض الفيروسات (تشمل المسببة لنزلات البرد والإنفلونزا) يصاحبها ظهور أعراض مرضية سريعة ، بينما توجد أنواع أخرى من الفيروسات (مثل المسببة للإيدز) تدخل فى بيئات يستمر لبضعة شهور أو سنوات قبل أن تظهر أعراضها المرضية .

**** لماذا يستعصى علينا علاج نزلات البرد والإنفلونزا ؟**

يصبح الفيروس بعد إصابته للخلية المضيضة جزءاً من مكوناتها ، وقد احتاج العلماء لوقت طويل للغاية لاكتشاف طريقة يمكنها قتل الفيروس دون إلحاق الضرر بخلايا الإنسان .

وقد وجد العلماء أن من أفضل الطرق لمقاومة الفيروس إحداث شلل به ، كما يحدث فى التطعيمات المضادة لمرض شلل للأطفال حيث يمكن الحد من نشاط الفيروس ومنعه من التكاثر .

ومن جهة أخرى فإنه يمكن استخدام أدوية حديثة تعمل على مهاجمة البكتيريا وقتلها ، كما توجد بعض أنواع من المضادات الحيوية تمنع تكاثر البكتيريا ، وعلاوة على ذلك توجد بعض وسائل التطعيم أو الأدوية التي تنجح فى إصابة البكتيريا أو الفيروس بالشلل ، ومثل هذا العقار يسمح لجهاز المناعة بالجسم بالتغلب على الجراثيم واستعادة الصحة والعافية للمريض .

ويستطيع عدد كبير من الفيروسات أن يقوم بتغيير بنائه الجينى الأمر الذى يصعب معه تحديد علاج حاسم ضد هذه الفيروسات ، وبالرغم من أن البحوث الطبية حققت تقدماً كبيراً وتطوراً ملموساً فى مجال البحث عن عقار لمقاومة الفيروس ، إلا أن المشوار مازال طويلاً ، ولا يزال الأمل يتعلق فى حث الجهاز المناعى للجسم على مقاومة هذه الفيروسات .

**** كيف تختلف الإنفلونزا عن نزلة البرد ؟**

يعتبر الفيروس هو المسبب الرئيسى لنزلات البرد والإنفلونزا . ويوجد العديد من الفيروسات المسببة لهذه الأمراض ، الأمر الذى يفسر لنا اختلاف الأعراض المرضية بشكل واضح . وهى تتراوح ما بين أعراض خفيفة وأخرى تشتد فيها الإصابة بشكل مزعج وطويل ، تحدث الإصابة بنزلات البرد بسبب خمسة أنواع فقط من الفيروسات تنتمى إلى عشرين عائلة معروفة من العائلات الفيروسية الكبيرة ، وقد تم تشخيص ٣ عائلات أخرى من الفيروسات تسبب فى الإصابة بالإنفلونزا وسميت A , B , C ويلحق فيروس B وفيروس C الإصابة بالإنفلونزا فى الأشخاص البالغين ، وهى إصابات معتدلة وتختلط أعراضها مع أعراض نزلات البرد الشديدة ، وعندما يصاب الشخص بالفيروس C مرة واحدة يكتسب الجسم بعدها المناعة من هذا المرض طوال حياته ، ويصبح نادراً أن يتعرض الشخص لنفس هذا النوع من الإنفلونزا مرة أخرى (الأطفال الصغار شديداً الحساسية للفيروس C وقد تعتبر الإصابة به فى مثل هذه الظروف من الحالات المرضية الخطيرة نسبياً) .

أما الفيروس A فإنه الأقل ثباتاً وكثير التقلب لأنه قادر على تغيير بنائه الجينى وبالتالي فإن اكتساب المناعة ضد هذا الفيروس لا يستمر مدة طويلة ولا قيمة له ، وهذا النوع من الفيروسات يتسبب فى ظهور أعراض أشد خطورة من الأعراض التى تصاحب نزلات البرد (حمى - الإحساس بالتعب والإسهال - احتقان واسع الانتشار فى الجهاز التنفسى) وهى المسؤولة عن ظهور الحالات الوبائية .

ومعظم نزلات البرد يكون سببها واحداً من العائلات الخمس المشار إليها آنفاً ، وبالرغم من أن نصف الحالات المرضية مرجعها إلى عائلة (رينوفيرس) Rhinovirus إلا أن فيروسات هذه العائلة بلغت حجماً من الصغر بحيث لم يتمكن العلماء من رؤيتها إلا فى نهاية الثمانينات من هذا القرن .

تعرف نزلات البرد بأنها : الحالة المرضية التى تلحق بالجزء العلوى من الجهاز التنفسى ، بمعنى أن الإصابة تكون محصورة فى الأنف والحنجرة وحول الممرات الهوائية ومعظمها يكون غير مصحوب بالحمى أو الرعشة أو القشعريرة أو الأعراض الأخرى التى تصاحب الإصابة بالإنفلونزا .

ولا شك أن الإصابة بالإنفلونزا خاصة بالنوع A تكون أشد وطأة من نزلات البرد . والخاصية الوحيدة التى تفصل بين الإصابة بنزلة البرد أو الإنفلونزا هى أن الأخيرة يصاحبها الشعور المفاجئ بالحمى وارتفاع درجة الحرارة والقشعريرة ، وهناك أعراض مشتركة بين نزلات البرد والإنفلونزا مثل الإجهاد ، والكحة ، واحتقان الأنف . وتحتاج نوبة الإنفلونزا إلى نفس وقت نزلة البرد ، وعادة ما تكون أسبوعاً ، على الرغم من أن الشعور بالضعف والإحباط وفقد الطاقة قد يمتد إلى عدة أسابيع بعد ظهور الأعراض .



مقارنة بين نزلات البرد والإنفلونزا

الإنفلونزا	نزلة برد	الأعراض
حمى وارتفاع كبير فى درجة الحرارة يستمر لمدة ٣ - ٤ أيام .	نادرة	حمى
ظاهر وواضح	نادر	صداع
عادية وكثيرا ما تكون شديدة	قليلة	آلام عامة
يمكن أن يستمر لمدة ٣ - ٤ أسابيع	متوسط	الإحساس بالتعب والإنهاك
يحدث فى بدء الإصابة ويستمر لمدة طويلة بصورة واضحة	لا يحدث	الإجهاد الشديد
يحدث أحيانا	عام	انسداد الأنف
يحدث أحيانا	عادى	العطاس
يحدث أحيانا	عام	ألم فى الزور
عادية وقد تتحول إلى كحة شديدة	معتدلة أو متوسطة	كحة مزعجة

عائلات الفيروس المسئولة عن معظم نزلات البرد

عائلة الفيروس	الموسم	الأعراض
Rhinovirus (رينوفيرس)	أواخر الربيع	احتقان الأنف والجهاز التنفسي لا يصاحبه إحساس بالحمى ويستمر لمدة أسبوع أو أكثر. تنتقل العدوى بالمخالطة المباشرة للمرضى .
Coronavirus (كورونا فيروس)	شهور الشتاء الباردة والربيع	العطس ، يستمر لمدة يومين ، ويمكن الاستمرار لمدة ٦ - ٧ أيام . يمكن للفيروس الهروب من الجهاز المناعي ولهذا السبب يمكن تكرار الإصابة - تنتشر العدوى عن طريق رذاذ الفم - بالنسبة للأطفال قد تحدث مضاعفات خطيرة في الرئة عند إهمال العلاج .
Adenovirus (أدينو فيروس)	الشهور الباردة	ارتفاع في درجة الحرارة ، الشعور بالحمى . ألم في الزور مصحوبا بظهور بقع صفراء على اللوز . احمرار العينين ، بعض السلالات تسبب إنفلونزا المعدة . الأطفال شديدا الحساسية لهذا المرض .
Enterovirus (إنتيروفيرس)	نهاية الربيع وبداية الصيف ونهايته	ارتفاع درجة الحرارة ، الشعور بالحمى . زكام ، احتمال الإصابة بالإسهال ، قد تحدث مضاعفات خطيرة تشمل التهابات في القلب. الرئة - إلخ . ويعتبر الفيروس المسبب لشلل الأطفال أحد أفراد هذه العائلة .

عائلة الفيروس	الموسم	الأعراض
Parainfluenza virus (بارا إنفلونزا)	خلال الربيع	شدة الإصابة معتدلة بالنسبة للبالغين وتستمر ثلاثة أيام إلى أسبوع ويكتسب الجسم مناعة عند الإصابة بهذا المرض والتي تستمر لمدة عام . تنتقل العدوى بالمخالطة المباشرة .

**** هل توجد مواسم معينة تنتشر فيها نزلات البرد والإنفلونزا؟ ما طول مواسم انتشار الإصابة ؟ وإلى متى يظل المريض ناقلا للعدوى ؟**

فى المناطق المعتدلة تبلغ الإصابة بهذه الأمراض أوجها خلال شهور الشتاء الباردة من نوفمبر حتى فبراير . ويقول العلماء : إن انخفاض درجة الحرارة ليس السبب الرئيسى للإصابة ولكن ازدحام الناس وبقاءهم فى أماكن مزدحمة لمدة طويلة هو السبب الأساسى لانتشار المرض .

والواقع أن احتماء الناس بالأماكن المقفلة حذر البرد واستخدامهم لوسائل التدفئة الصناعية (مثل أجهزة التكييف) ساعد على جفاف الأغشية المخاطية للجزء العلوى من الجهاز التنفسى والتي تعتبر خط الدفاع الأول ضد الفيروسات ، وتنتشر الأمراض فى الأماكن المزدحمة خاصة عند وجود الأشخاص ناقلين للعدوى حاملين الفيروسات ومع تزايد فرص الاختلاط بهؤلاء الأشخاص تحدث العدوى خاصة مع سوء التهوية .

وليست كل أنواع الفيروسات تسبب الإصابة بنزلات البرد أثناء فصل الشتاء بل توجد أنواع من الفيروسات المسببة لنزلات البرد والإنفلونزا تنمو وتزدهر خلال موسم الصيف ويسمى ذلك بنزلة البرد الصيفية (summer cold).

**** لماذا لا يعتبر الإسهال والإحساس بالرغبة في التقيؤ من أعراض مرض الإنفلونزا ؟**

الواقع أن الإنفلونزا هي إصابة مرضية تلحق بالجهاز التنفسي ، وليس الجهاز الهضمي . ولكن إنفلونزا الأمعاء أو المعدة تحدث بسبب سلالة فيروسية تسبب الإصابة دون سابق إنذار ، حيث نشعر بالغثيان والإسهال والتقيؤ . وهذه لا تشابه الفيروسات من الأنواع A , B , C ولكنها واحدة من أعضاء عائلة Rotavirus (روتافيرس) وهذه تتسبب في ظهور أعراض تشابه إلى حد كبير الأعراض المرضية التي تحدث بسبب البكتيريا ، بما فيها الأشكال المسببة للتسمم الغذائي . وكثيرا ما يخطئ الأفراد في تشخيص الحالة .

ويعتبر التهاب المعدة والأمعاء هو أفضل توصيف للحالة السابقة . وهو مرض خطير بالنسبة للأطفال ولضعاف البنية وكبار السن حيث يسبب الجفاف . ويستجيب هذا النوع من الالتهاب للدواء المكون من البزموت والسلالات والمعروف باسم بيتو-بزمول (pepto-Bismol) ، حيث يستطيع هذا العقار تخفيف الأعراض الناتجة من الإصابة سواء من البكتيريا أو الفيروس .

**** لماذا نشعر بالحمى والقشعريرة عند الإصابة بالإنفلونزا ؟**

الحمى هي ارتفاع درجة حرارة الجسم عن الحدود العادية بسبب التعرض لإصابة مرضية وتحدث أثناء مقاومة الجسم لهذا الزائر الغريب . ويعتقد الباحثون أن ارتفاع درجة حرارة الجسم والإحساس بالقشعريرة لا يرجع بسبب اكتساح الفيروسات للجسم ولكنها عبارة عن أعراض تنشأ كنتيجة للقتال الدائر بين الفيروس ونظام المناعة في الجسم والذي يسعى لقتل أو شل حركة الفيروس .

واستنتج الباحثون أثناء دراستهم لنظام المناعة أن الحمى (ارتفاع درجة

الحرارة) تلعب عدة أدوار مهمة فى محاربة الفيروسات ، حيث تعمل على تحفيز خلايا اللحم لإنتاج أجسام مضادة لمهاجمة أو قتل هذه الفيروسات، ويعتقد الباحثون أن هذه الأجسام المضادة تكون أكثر فاعلية عند ارتفاع درجة حرارة الوسط المحيط بها .

**** لماذا نشعر بالعفونة عند الإصابة بنزلة برد أو الإنفلونزا ؟**

أثبتت التجارب الحديثة أن الأجسام المضادة التى تعرف باسم (انترليكون) interleukins تشجع إنتاج هرمونات تعمل على حجز المخزون الطبيعى للجسم من الدهون والسكريات (وهى المواد التى يستخدمها الجسم فى إنتاج الطاقة) الأمر الذى يضع مصادر الطاقة فى الجسم على أهبة الاستعداد لإمداد تفاعلات المناعة بالطاقة اللازمة لها . وهكذا يتوقف مؤقتا استهلاك الطاقة فى أنشطة الجسم المختلفة وفى الوقت الذى يتم فيه استخدام هذه الطاقة فى تدعيم مؤثرات المناعة ، ويكون ذلك بالطبع على حساب مستوى الطاقة التى يستخدمها الجسم فى وظائفه المختلفة الأمر الذى يصاحبه الإحساس بالتعب والإجهاد الذى نشعر به عند التعرض للإصابة بالإنفلونزا ، أو نزلات البرد .

ولا شك أننا جميعا نشعر بأن عضلاتنا تصبح أكثر حساسية للإحساس بالألم عند الإصابة بالإنفلونزا أو نزلة البرد .

وتتسبب الإصابة بنزلة البرد والإنفلونزا فى ظهور عدة أعراض جانبية منها فقد الشهية ، ولقد كشفت الأبحاث الحديثة فى مجال وسائل العمل فى جهاز المناعة بالجسم بأن الشعور بالعفونة هى إحدى وسائل الجسم فى إيقاف جميع أنشطة الجسم وشحن جميع الطاقات فى مجال واحد نحو مقاومة الفيروسات حيث لا صوت يعلو على صوت المعركة !

**** لماذا تزداد مخاوف الأطباء من الإصابة بالالتهاب الرئوي**

عند التعرض لنزلة برد أو إنفلونزا ؟

يشير الالتهاب الرئوي إلى حدوث التهاب فى الأنابيب الشعبية والأكياس

الهوائية فى الرئة بسبب الإصابة إما بالبكتيريا أو الفيروسات وكلاهما يشكل خطورة على صحة الإنسان خاصة بالنسبة للأطفال أو كبار السن (أكثر من ٦٥ سنة) أو للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة بالقلب أو الرئة أو مرض السكر ، أو الأشخاص الذين يعانون من نقص فى المناعة . ويعتبر الالتهاب الرئوى واحداً من مضاعفات الإصابة بالإنفلونزا أو نزلة البرد ويحتاج علاج الالتهاب الرئوى الناتج من البكتيريا إلى الإشراف الطبى الذى يوصى غالباً بتناول مضادات بصورة مكثفة مثل البنسلين لمدة تتراوح بين ١٠-١٥ يوماً مع الامتناع عن التدخين والتزام الراحة التامة .

تحدث الإصابة بالالتهاب الرئوى (خاصة بسبب الفيروسات) بسرعة عند التعرض للإصابة بالإنفلونزا أو نزلات البرد . ويعتبر الالتهاب الرئوى بسبب الفيروسات أحد المضاعفات الخطيرة والسريعة لأنها تصيب الجسم بدون سابق إنذار وبشكل سريع ، ونظراً لأنها تحدث بسبب الفيروسات فلا تجدى معها المضادات الحيوية فى العلاج . ولا شك أن العلاج السريع يعتبر عاملاً حاسماً وضرورياً لإتمام الشفاء ، ومن هنا تظهر ضرورة القصوى للتعرف على أعراض الإصابة والتمييز بين كلا النوعين : الالتهاب الرئوى الراجع إلى الإصابة بالفيروسات أو الالتهاب الرئوى الراجع إلى الإصابة بالبكتيريا .

عند الشعور بالتنفس السريع أو ألم فى الصدر أو ضيق فى التنفس مع صدور صوت أزيز من الصدر وقشعريرة ورجفة شديدة وألم فى الحلق والحنجرة بالإضافة إلى الشعور بالتعب فإنه يجب الإسراع فى الذهاب إلى الطبيب فى الحال .

وللتعرف على نوعية الالتهاب الرئوى ، هل هو فيروسى أم بكتيرى؟ راقب فى كلتا الحالتين (الإصابة بالتهاب رئوى فيروسى أو التهاب رئوى بكتيرى) الارتفاع الحاد فى درجة الحرارة وأحوال الكحة . والواقع أن نوع الكحة يعتبر مؤشراً حقيقياً للتعرف على نوعية الإصابة . والكحة المستمرة المصحوبة ببلغم مخضر أو بنى اللون تعتبر إشارة واضحة للإصابة بالتهاب

رئوى بكتيرى . بينما الالتهاب الرئوى الفيروسى لا تصاحبه كحة مستمرة ومن الأمور التى تساهم فى إنقاذ حياتك بشكل كبير أن تعرف أن الكحة الجافة والسعال المتقطع الذى يبدأ فى نفس الوقت الذى تبدأ فيه درجة الحرارة فى الارتفاع كثيراً ما يكون المؤشر الصريح للإصابة بالالتهاب الرئوى .

ويعتبر الدواء (آمانتادين) amantadine علاجاً ناجحاً وفعالاً فى محاربة الالتهاب الرئوى الفيروسى بشرط تناوله خلال العشرين ساعة الأولى من الإصابة بالمرض ، ونظراً للتأثيرات الجانبية التى تنتج من استخدام هذا العقار فإنه لا يستخدم على نطاق واسع ويستخدم فقط فى الحالات الخطيرة والمميتة من مرض الالتهاب الرئوى الفيروسى بما فى ذلك كبار السن والمرضى المزمنين .

**** ما مصير الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا ؟**

عادة تستمر الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا لمدة أسبوع ، وبعدها تنتهى أصعب فترة فى الإصابة ، أما إذا استمر الإحساس بالأعراض وخاصة إذا كانت شديدة أكثر من أسبوع فإن ذلك يدل على تطور المرض وحدوث مضاعفات ثانوية أخرى مثل الإصابة بالتلوث البكتيرى بالإضافة إلى العدوى البكتيرية ، ولا يجوز تجاهل مثل هذه الأمور ، بل يجب استشارة الطبيب المتخصص .

**** مضاعفات الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا :**

قد تترك الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا عدة مضاعفات ، فبالإضافة إلى الالتهاب الرئوى الفيروسى أو البكتيرى توجد المضاعفات الآتية :

*** حساسية الأنف وحمى القش :** هى التهاب فى الغشاء المبطن للأنف والجزء العلوى من الجهاز التنفسى كنتيجة للحساسية (تفاعل الجسم ضد الغزو من مادة غريبة ذات خطورة على صحة الإنسان) ، وتحدث الإصابة بحمى القش عادة باستنشاق الهواء الملوث بمواد مثيرة للحساسية .

* الربو : حالة مرضية تحدث بسبب حدوث ضيق فى الممرات الهوائية الصغيرة فى تجويف الصدر مسببة الإحساس بضيق فى التنفس .

* التهاب القصيبات الهوائية (نزلة شعبية) : التهاب فى الممرات الهوائية بالصدر .

* وجع الأذن : هو نتيجة عدوى بكتيرية (أحيانا فيروسية) تصيب عادة الأذن الوسطى وهو شائع الحدوث فى الأطفال سن ثلاث سنوات أو أقل . وعند الإهمال فى العلاج ينتظر حدوث مضاعفات تتسبب فى فقد السمع ومشاكل أخرى .

* التهاب الحنجرة : ويسبب حدوث بحة فى الصوت وصعوبة فى التنفس .

* التهاب السحائى : عدوى خطيرة (بسبب البكتيريا أو الفيروسات) تصيب الأغشية المغلفة للمخ والحبل الشوكى . ويمكن أن تكون الإصابة مميتة .

* التهاب البلعوم : ويسبب صعوبة فى البلع .

* التهاب الجيوب الأنفية : التهاب أو عدوى بكتيرية لواحد أو أكثر من تجاويف الوجه والرأس . وتسبب الصداع وانسداد الأنف والتهابات اللوزتين والحمية .



مضاعفات مرضية يمكن تشخيصها خطأ بالتهاب الرئوي	أعراض مميزة	رجح في الأذن ونزول الدموع من العين	كحة مستمرة		احتمال فقد السمع	بحة في الصوت	ارتفاع كبير في درجة الحرارة وتيسر في الرقبة وخاصة عند الأطفال	إفرازات صفراء من الأنف - رجح في الأنسان
قشعريرة - صداع - تعب في العضلات - شريان من الأنف .	×	×	×	×	×	×	×	×
ألم شديد في الحلق .					×			×
تعب شديد وخمول .	×	×	×					×
فقد في الشهية يستمر لعدة أيام .				×	×		×	×
صعوبة في البلع .					×			×
صوت أزيز صادر من الصدر	×	×	×	×				
ألم حاد في الصدر عند التنفس - ضيق في التنفس	×	×	×	×				×
كحة متقطعة جافة			×		×	×		
كحة مصحوبة برائحة كريهة مع بلغم أخضر أو بنى				×				×
ارتفاع درجة الحرارة لمدة ثلاثة أيام مع قشعريرة				×	×	×	×	×
أعراض تشابه أعراض التهاب الرئوي	مضاعفات	حساسية في الأنف	الرأس	نزلة شعبية	رجح في الأذن	التهاب الحنجرة	التهاب السحائي	التهاب الجيوب الأنفية

وسائل العلاج



لا شك أن الوقاية خير من العلاج خاصة وأنه لا توجد وسيلة فعالة وحاسمة لعلاج نزلة البرد والإنفلونزا . وفيما يلي نقدم بعض النصائح المفيدة لتقوية جهاز المناعة في الجسم .

** الوقاية خير من العلاج

١- اغسل يديك :

يجب غسل اليدين عدة مرات في اليوم ، ويفضل أن يتم ذلك باستخدام مادة مطهرة (صابون به مواد مضادة للبكتيريا) ، تذكر أن غسل اليدين بماء ساخن أفضل من عدم الغسل على الإطلاق في حالة عدم توافر صابون مناسب . كرر الغسل خاصة عند حدوث إصابة مرضية في الوسط المحيط .

تحدث العدوى بنزلة البرد أو الإنفلونزا في معظم الحالات عند مخالطة ومعاشرة المرضى ثم استخدام اليد بعد ذلك في دحك العينين أو الأنف أو ملامسة الفم قبل غسل اليدين الأمر الذي يعقبه انتشار العدوى ، وعندما يلامس المرضى بالإنفلونزا أو نزلة البرد والملوثة أيديهم (من ملامسة أغشيتهم المخاطية أو البلغم) التليفون ، أو القلم ، أو مفاتيح الكهرباء ، أو الأكواب أو أجهزة التليفزيون والكمبيوتر ... إلخ فإنهم يتركون الجراثيم على هذه الأدوات، وتبقى حية لعدة ساعات وأحيانا لعدة أسابيع لتنتقل بعدها إلى الشخص السليم مسببة انتقال العدوى وانتشار المرض .

٢- لا تستعمل يدك في تغطية الفم أو الأنف عند الكحة أو

السعال :

حتى لا تتعلق الجراثيم أو الفيروسات بيد المريض وتنتقل بعدها إلى السليم

محدثة العدوى ، لا تحاول السعال فى مواجهة الآخرين .. لا تكن خشن الطباع . عند الرغبة فى الكحة أو السعال استدر أثناء طرد جراثيمك فى الهواء . عندما تتغلب عليك الغريزة ، بوضع يدك فوق فمك أو أنفك بادر على الفور باستخدام منديل لمسح يديك . وتخلص من هذا المنديل بسرعة واغسل يديك .

٣- تخلص من المنديل القماش :

لا شك أن استعمال المناديل القماش عادة رديئة قديمة ، خاصة عند حرص المريض على إعادة استعمال المنديل الملوث عدة مرات والاحتفاظ به فى جيبه الأمر الذى يزيد من أعداد الجراثيم والفيروسات فى ملابسه ويساعد على انتشار المرض . يفضل استخدام المناديل الورقية مرة واحدة والتخلص منها بسرعة فى صناديق القمامة أو بالحرق .

٤- امتنع عن ملامسة وجهك :

تدخل فيروسات الإنفلونزا أو نزلات البرد عن طريق العينين - الأنف - الفم - إن تكرار ملامسة الأطفال لوجوههم يعتبر إحدى الوسائل الهامة لنقل العدوى . وقد أجريت دراسة طريفة فى جامعة Wisconsin على مجموعة من الطلبة البالغين فى حجرة مغلقة ، لاحظ الدارسون أن الطالب الواحد لامس وجهه أثناء الدرس ١٥ مرة فى المتوسط بحركات لا شعورية والنتيجة انتشار العدوى بين الطلبة ، وعند تكرار التجربة لكن مع استخدام أقنعة واقية على الوجه لوحظ انخفاض نسبة انتشار العدوى بشكل ملحوظ .

٥ - استخدم مواد مطهرة فى المنزل والعمل :

استعد دائما بإعلان الحرب على الجراثيم بصورة مستمرة خاصة خلال شهور الشتاء التى تنتشر فيها العدوى . امسح بصفة مستمرة الأدوات كثيرة الاستخدام سواء فى المنزل أو المكتب مثل التليفون، وجهاز الروموت كنترول بمواد مطهرة كالكحول .

٦- زود الحمام بمناديل ورقية :

لا تكن شحيحا .. خاصة فى مواسم انتشار الإنفلونزا والبرد .. جهز الحمام دائما بمناديل ورقية لتجفيف المراحيض وكافة الأدوات بالحمام ؛ لأن الفيروسات تنتشر بصفة دائمة فى هذا المكان وتعيش لعدة ساعات أو أكثر على الأواني الزجاجية . احرص دائما على أن تكون الأدوات الصحية جافة ونظيفة .

٧- استخدم دائما فرشاة أسنان خاصة لا يشاركك فيها أى أحد :

من النصائح الطبية فى مجال الوقاية من أمراض الشتاء أن تحرص على أن تكون لديك فرشاة أسنان خاصة بك ، والأفضل التخلص من القديمة واستعمال أخرى جديدة فى مواسم انتشار المرض . ومن المعلوم أن الفيروسات تنمو فى الأماكن المظلمة الرطبة الباردة ، وتعتبر فرشاة الأسنان مكانا مفضلاً لنمو الفيروسات ، ولذا احرص على تغيير فرشاة الأسنان فى شهور الشتاء بين حين وآخر .

٨- اجتهد فى تغيير المناشف بصورة دورية عند انتشار أمراض

الشتاء فى المنزل :

تنطبق أقوالنا السابقة فى موضوع فرشاة الأسنان على المناشف أيضا خاصة الرطبة التى تعتبر مكانا مناسباً لنمو الفيروسات ويفضل فى جميع الأحوال غسل المناشف بماء ساخن .

٩- احرص على نظافة حجرات المرضى :

لا شك أن نظافة حجرة المريض تساعد بشكل مباشر فى الإسراع فى العلاج ، وتحقيق الشفاء ، وفى الوقت ذاته تقلل من فرص العدوى للأصحاء .

تذكر دائماً :

- * ضرورة غسل الأغطية الخاصة بسرير المريض مرة فى اليوم على الأقل .
- * احرص على فتح الأبواب ، ونوافذ الغرفة الخاصة بالمريض بصفة دورية .
- * اغسل الترمومتر جيداً بالكحول عقب كل مرة .
- * اغسل جميع الأدوات التى يستخدمها المريض أو الزائرون مثل :
التليفون ، الريموت كمنترول بمحلول مطهر مثل الكحول أو قطعة من القطن
مبللة بمحلول البيتادين (Bitadine) .
- * بادر بتفريغ سلال المهملات والتخلص منها بصفة دورية .
- * انصح المريض بغسل يده بعد التمشط للتخلص مما يعلق بالأغشية
المخاطية .

١٠- ابذل مجهوداً فى ضبط نسبة الرطوبة فى أجواء المكان:

يعتبر ضبط نسبة الرطوبة عاملاً مهماً فى تنظيم الأداء الوظيفى للأغشية
المخاطية للأنف والحنجرة التى تعتبر المدخل الرئيسى للجزء العلوى من الجهاز
التنفسى ، وعند دخول الفيروسات إلى الأنف تعمل الطبقة المخاطية الموجودة
على خلايا الأغشية المخاطية على دفع الفيروسات على الالتصاق فى ممرات
الأنف ثم تقوم الأهداب السوطية الموجودة فى خلايا الغشاء المخاطى على
دفعها إلى خارج الجسم . وعندما يكون الأنف جافاً بسبب النقص فى نسبة
الرطوبة تختفى الخواص السابقة للغشاء المخاطى وبالتالي لا يمكن للأهداب
أن تعمل بطريقة طبيعية . وهكذا تمر الجراثيم بسهولة الأمر الذى يؤدى إلى
تحميل جهاز المناعة أعباء إضافية .

ولضبط نسبة الرطوبة فى أجواء المنزل أو العمل يجب اتباع النصائح
التالية :

- * احرص على ثبات الرطوبة النسبية فى أجواء الغرفة عند حدود
٥٠-٦٠ % .

* حاول الحصول على جهاز لقياس درجة الرطوبة في الحجرة .

* استخدم جهازاً محمولاً لترطيب أجزاء الغرفة . احرص على نظافة الجهاز بصفة مستمرة (يفضل يوميا) . وبهذه الطريقة تضمن خلو خزان الجهاز من البكتيريا والفطريات التي قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض أخرى أشد خطورة .

* استخدم الوسائل القديمة في ترطيب أجواء الغرفة بوضع إناء مملوء بالماء (اهتم بتغيير الماء بانتظام منعا لتكاثر الفطريات التي تنمو في المياه الراكدة) . ضع بعض النباتات (تذكر بعض الدروس التي تلقيناها في المدارس حول موضوع التمثيل الضوئي للنباتات الخضراء التي تحتاج إلى توافر الرطوبة ولكنها تنتج أيضا الأكسجين وبخار الماء) (لا تصلح نباتات الصبار في توفير الرطوبة في أجواء الغرفة) .

١١- احتساء كميات من السوائل للمحافظة على صحتك :

* احرص على تناول كميات كبيرة من السوائل (ماء .. عصير فواكه طازجة .. إلخ) كل يوم ، فمن المعلوم أن ٧٥٪ من وزن الجسم ماء وأن كل عضو من أعضاء الجسم الحيوية يحتاج إلى الماء لأداء وظائفه ، ويمكن التعرف على مدى احتياج الجسم لكميات السوائل بمراقبة لون البول الذي يكون رائقا صافيا - بدلا من اللون الأصفر - عند تناول كميات مناسبة من السوائل أما في حالة نقص السوائل كما في حالات الجفاف أو الصيام فنجد أن كمية البول قليلة جدا وذات لون أصفر داكن .

ويفيد تناول كميات كبيرة من السوائل أثناء نزلات البرد أو الإنفلونزا أنها تزيل سموم البكتيريا وتدفع بها إلى الكليتين للتخلص منها عن طريق البول ، كما أن السوائل تنشط الدورة الدموية وتمنع الجفاف وتحافظ على صحة الكليتين .

١٢- استخدم رشاش الأنف الملحي :

إذا تعذر عليك توفير جو رطب في البيئة المحيطة ، يمكنك تحقيق الرطوبة

داخل أنفك بشراء اسبراي أنف ملحي مضاد غير دوائي من الصيدليات واستخدمه عدة مرات فى اليوم عندما تشعر بجفاف فى ممرات الأنف ، مثل هذه الطريقة الرخيصة تعمل على غسل جراثيم البرد والإنفلونزا وجزئيات الأتربة من أنفك ، كما تحافظ على بقاء الأغشية المخاطية رطبة .

اسبراي الأنف الملحي يفيد فى الوقاية من البرد والإنفلونزا فى الطائرات حيث يتنفس المسافرون هواء غير متجدد .

ويمكن استنشاق بخار الماء المغلى من الإناء ، فإن ذلك يساعد على تجديد وتنشيط الدورة الدموية فى الأنف والجهاز التنفسى ، ويحافظ على حيوية الأغشية السطوية والغشاء المخاطى .

١٣- تنفس عن طريق الأنف ومنوع التنفس عن طريق الفم :

يعمل التنفس عن طريق الفم على جفاف الأغشية المخاطية للحلق التى تعتبر واحدة من أهم خطوط الدفاع ضد هجوم الفيروسات .

١٤- السونا :

إن التعود على «حمامات السونا» مرتين فى الأسبوع يساعد على نقص احتمالات الإصابة بنزلات البرد بنسبة ٥٠ ٪ ، وقد أثبتت دراسة ألمانية أجريت عام ١٩٨٩ صحة المقولة السابقة . وبالرغم من جهلنا للأسباب التى تجعل حمامات السونا تساهم فى تخفيض احتمالات الإصابة بنزلات البرد إلا أنه يعتقد أن السبب فى ذلك يرجع إلى ارتفاع درجة الحرارة التى تمت الفيروسات .

١٥- ضع مقداراً ضئيلاً من الفازلين فى فتحتى الأنف :

هذه طريقة سهلة وغير مكلفة لترطيب ممرات الأنف . ضع مقداراً ضئيلاً من الفازلين فى فتحتى الأنف مرة فى الصباح وأخرى قبل الذهاب إلى النوم . هذه الطريقة تجعل الأغشية المخاطية فى حالة تأهب لمقاتلة الفيروسات .

١٦- احذر الأماكن المزدحمة :

تنتشر معظم أنواع الفيروسات المسببة لنزلة البرد والإنفلونزا عن طريق الاتصال المباشر بالمرضى . ولكن توجد بعض فيروسات الإنفلونزا والقليل من فيروسات نزلات البرد تنتقل عدواها عن طريق الكحة والعطاس ، وتنتقل العدوى من المريض إلى السليم الذى يظل حاملا للفيروسات لمدة قد تصل إلى أسبوع كامل قبل ظهور الأعراض المرضية ويكون خلال هذه الفترة عاملا مهما فى انتشار المرض .

حاول إذن أن تقلل من معاملاتك واتصالاتك مع المرضى ، ولا نبالغ عند القول بضرورة الابتعاد عن هؤلاء المرضى لمدة أسبوع بعد شفائهم من المرض!

عندما تكون - لا قدر الله - واحدا ممن يعانون من أمراض القلب أو الرئة أو السكر أو عندما تكون ممن تجاوزوا سن الخامسة والستين ، فحاذر من زيارة أصدقائك من المرضى المصابين بنزلات البرد أو الإنفلونزا . وعند الضرورة حاذر من ملامسة الأدوات المبعثرة فى حجرة المريض ، واجلس على مسافة بعيدة ثم اغسل يديك بسرعة عقب مغادرة المكان .

١٧- التريض فى الأماكن الخلوية :

التعود على التريض فى الأماكن الواسعة متجددة الهواء يساعد على وقاية جسمك من الإصابة بأمراض الشتاء خاصة فى مواسم الأجواء الباردة ، أما التعود على استخدام وسائل التدفئة الصناعية التى تعمل على تخفيف الأغشية المخاطية المبطنة للأنف فإنها تجعلك أكثر تعرضاً للإصابة بنزلة البرد أو الإنفلونزا .

فى الأيام الباردة يفضل معظم الناس البقاء داخل المنازل الأمر الذى يعنى زيادة فى أعداد الجراثيم ، وتزايد فرص انتقال العدوى ، لهذه الأسباب ننصح بفتح الأبواب والنوافذ فى أيام الشتاء لبضع دقائق لتجديد هواء الغرفة المشبع

بجراثيم المرض ، وللسماح بإعادة دورة الهواء داخل الغرفة ، الأمر الذى يساعد على طرد أعداد كثيرة من الجراثيم إلى خارج الغرفة (وفى الصيف يساعد فتح النوافذ على رفع نسبة الرطوبة فى الغرف خاصة عند التعود على استخدام مكيفات الهواء التى تعمل على جفاف الهواء داخل الغرفة .



المناعة



١٨- لا مانع من التطعيم ضد أمراض الشتاء (لقاح الإنفلونزا) :

لا شك أن التطعيم السنوى ضد أمراض الشتاء يساعد على الحماية من التعرض لهذه الأمراض خاصة السلالة A , B وتصل نسبة النجاح إلى حوالي ٧٥٪ ولا مانع من تطعيم أى فرد فيما عدا المصابين بالحساسية ضد البيض (حيث يتم تحضير اللقاح بقتل فيروسات الإنفلونزا النامية فى البيض الذى يصيب بعض الأفراد بالحساسية) ، والواقع أن التطعيم ضد الإنفلونزا يصيب المرء بالإحساس ببعض الآثار الجانبية المحدودة مثل ارتفاع درجة الحرارة والقشعريرة والإحساس بالصداع ، ولكنها سرعان ما تزول. وهذه التطعيمات تحقق الحماية من الإصابة بأمراض الشتاء لمدة طويلة .

وينصح بالتطعيم فى حالة الأفراد الذين تشكل الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا خطورة على صحتهم خاصة كبار السن ممن تجاوزت أعمارهم سن الخامسة والستين ومرضى الجهاز التنفسى أو القلب أو السكر أو نقص المناعة، كما ينصح الأطباء بضرورة تطعيم الأفراد الذين تقتضى ظروف عملهم الاختلاط بأعداد كبيرة من الناس .

ونظرا للتنوع السريع فى سلالات فيروسات الإنفلونزا لذا يعتبر التطعيم صالحا لمدة عام واحد فقط . ويتم التطعيم عادة خلال الخريف أى قبل حلول فصل الشتاء .

ويجب أن يكون معروفا أن التطعيم ضد الإنفلونزا لا يحقق الحماية من الإصابة بنزلة البرد التى تحدث العدوى بها من فيروس آخر غير الذى أعد من أجله التطعيم .

نظام التغذية



١٩- الغذاء الصحى :

التغذية الصحيحة تحافظ على صحة الخلايا ونمو الأنسجة وتحافظ أيضا على قوة العضلات ، وتمد الجسم بالطاقة اللازمة للمحافظة على جهاز المناعة فى حالة تأهب دائم لمقاومة غزو الفيروسات ، كما تساعد على تصنيع الأجسام المضادة التى تهاجم الفيروسات .

٢٠- تناول الغذاء الذى يتناسب مع عمرك :

من الطبيعى أن تختلف احتياجات الطفل الصغير من الغذاء بشكل جوهري عن احتياجات كبار السن . نشرت مجلة نيويورك تايمز فى ١١ مايو ١٩٩٤ تقريرا تحت عنوان :«التغذية الرديئة لكبار السن» وأشارت فيه إلى تزايد نسبة الإصابة بأمراض البرد والإنفلونزا عند كبار السن فى المجتمع الأمريكى ممن تزيد أعمارهم على ٦٥ سنة وذلك بسبب الخطأ فى تناول الغذاء .

وعلى وجه العموم فإن التغذية الصحيحة أساس مهم ومؤثر لاكتساب الصحة . إذا كنت ممن يجهلون قواعد التغذية الصحيحة أو ممن لا يعرفون الطريقة الصحيحة لوضع الخطط الغذائية المناسبة لعمرك وأحوالك الصحية بادر بطلب النصيحة والاستشارة من الطبيب المختص .

وفى عام ١٩٩٤ أوضحت منظمة الصحة والغذاء العالمية أن الشاب النشط يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حرارى يوميا ، يستمدّها من الغذاء المتوازن الذى يحتوى على جميع العناصر الغذائية ، أما الشخص البالغ من العمر أكثر من خمسين عاماً فإنه يحتاج إلى أقل من ذلك جداً ، وكذلك أيضاً المرأة التى تعدت سن اليأس ، وتقدر احتياجاتها بمقدار ١٦٠٠ سعر حرارى ، وذلك لأن عملية التمثيل الغذائى للجسم تقل كلما تقدم العمر .

ومن الضروري جداً أن يكون للفيتامينات والمعادن قسط وفير في غذائك، ذلك لجعل الجهاز المناعي للجسم قادراً على محاربة فيروسات البرد والإنفلونزا .

٢١- ادرس بعناية الحالات المرضية في العائلة :

ساعد جسمك و على الأخص جهاز المناعة بجسمك على تهيئته وتخفيفه للقتال ضد هجوم الفيروسات . وقد أشار Victor Herbert في كتابه (Genet-ic Nutrition) إلى أن كل شخص له بصمة وراثية خاصة بالتغذية بمعنى أن متطلبات الشخص الغذائية تتحدد بعوامل وراثية وعوامل بيئية . وعلى كل شخص أن يراقب «شجرة العائلة» ليدرس عن كثب الحالات المرضية السائدة عند الجدود ليتعرف عن مدى استعداد الوراثي للإصابة بأمراض معينة ، ولتحديد خطته المستقبلية عند وضع برنامج التغذية ليتفق مع هذه الاستعدادات الوراثية .

٢٢- تناول أغذية تشتمل على (كيمياء ضوئية) !

تشير الكيمياء الضوئية في معناها القديم إلى المكونات الطبيعية في النباتات لتحمية من ضوء الشمس، ولكن في العصر الحديث فإن الكيمياء الضوئية هي تعبير شامل يشمل مجموعة من المركبات الكيماوية توجد في معظم المواد الغذائية التي تتناولها من الخضراوات والفواكه .

نشرت مجلة (نيوزويك) في عددها الصادر في ٢٥ إبريل ١٩٩٤ أن هذه المواد تمد الجسم بالعديد من الفيتامينات ذات الفائدة القصوى في مقاومة البرد والإنفلونزا كما تساهم في وقاية الجسم من العديد من الأمراض . ونقدم فيما يلي قائمة ببعض هذه المركبات :

– Sulforaphane : مفيدة في مقاومة الأورام ، توجد في القرنبيط ، البروكولي (نوع من القرنبيط) – الكرنب السوق (نوع من الكرنب يتميز بالبرعوس الصغيرة النامية على ساقه) – اللفت .

Allylic sulfides – : توجد فى الثوم والبصل وهو ما يصادق أقوال أجدادنا فى هذا الصدد التى تشير إلى فائدتهما القصوى فى حماية الجسم من أمراض البرد والإنفلونزا وكثير من الأمراض المزمنة مثل سرطان المعدة .

Flavonoids (or Bioflavonoids) –

توجد فى النباتات الخضراء والمواالح الغنية بڤيتامين C ، يمتصها الجسم بسهولة مما يقوى من جهاز المناعة بالجسم ضد البرد والإنفلونزا .

٢٣- تناول الزبادى :

التعود على تناول كوب من الزبادى منزوع الدسم يوميا يقلل من القابلية للإصابة بالبرد أو الإنفلونزا . أجريت دراسة فى جامعة كاليفورنيا عام ١٩٩١ تثبت أن نسبة الإصابة بين معتادى تناول الزبادى يوميا تقل بنسبة ٢٥٪ كما ثبت أن مرضى البرد والإنفلونزا من معتادى التغذية على اللبن الزبادى سيبرءون من مرضهم أسرع من الآخرين . ويعتقد الباحثون أن البكتيريا الموجودة فى اللبن الزبادى تشجع جهاز المناعة على إنتاج مواد لمحاربة الفيروسات .

٢٤- تناول الثوم :

تدور حول الثوم الكثير من الحكاوى والروايات حول فوائده الصحية والواقع أن الثوم مفيد جدا للصحة فى أحوال كثيرة من بينها تشجيع جهاز المناعة لمقاومة البرد والإنفلونزا ، وتوجد دلائل تشير إلى فائدة الثوم لمرضى ضغط الدم المرتفع ويعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم . ومساعد فى الهضم .

أشار الباحث Jerry Balch إلى أهمية الثوم فى تحطيم بعض فيروسات البرد كما يفيد فى القضاء على نوع واحد من فيروسات الإنفلونزا على الأقل .

وعند تناول الثوم يتحول أحد مكونات allium (أحد مشتقات حمض

أمينى) allicum وهو مضاد طبيعي (استخدم فى الحرب العالمية الأولى فى علاج الجروح والأمراض المعدية) ولهؤلاء الذين لا يطيقون طعم الثوم يمكنهم شراء أقراص من الصيدليات مع ضرورة الإشارة إلى أن تناول النبات الطازج يعطى نتائج أفضل بكثير من تناوله على هيئة أقراص إذ يحتوى الثوم الطازج على أكثر من ٢٠٠ مركب من مركبات الكيمياء الضوئية التى لا يمكن للإنسان الحصول عليها فى دواء على هيئة أقراص .

٢٥- الاستفادة من الأعشاب النباتية والغذاء الملكى :

لقد استخدمت الأعشاب والنباتات الطبية كثيرا منذ قديم الزمن للوقاية من كثير من الأمراض والعلاج منها . وفيما يلى هذه الأعشاب التى تستخدم فى حالات نزلات البرد والإنفلونزا :

* الزنجبيل : يستخدم كشراب أو كإضافة لبعض الأطعمة ، وهو مفيد للوقاية من أمراض البرد والإنفلونزا وتهدة آلام المعدة عند الإصابة بالإنفلونزا. يمكن تحضير شراب من مسحوق الزنجبيل والنعناع والقرنفل حيث يوضع المزيج فى كوب من الماء المغلى .

* الجنسنج : مفيد نظرا لاحتوائه على العديد من الفيتامينات التى تقوى جهاز المناعة فى الجسم وإمداد الجسم بالطاقة ومهدئ لآلام المعدة .

* الغذاء الملكى : العسل وحبوب اللقاح الغنية بفيتامين B ، والغذاء الملكى وجميع منتجات خلايا النحل غنية بفيتامينات A , C , D , E والأحماض الأمينية وتعمل على تقوية جهاز المناعة فى الجسم .





٢٦ - الفيتامينات والأملاح المعدنية سلاح فتاك ضد نزلة البرد والإنفلونزا :

يوجد ١٣ مادة عضوية تعرف باسم الفيتامينات تساعد على تنظيم عمل الخلايا كما يوجد أكثر من ١٣ عنصراً كيمياوياً تعرف بالأملاح المعدنية يلزم وجودها في الوجبات الغذائية يومياً للمحافظة على الحالة الصحية للجسم ، وهي بلا شك أفيد بكثير عند تناولها على هيئة أغذية طازجة أفضل من تناولها عن طريق الأدوية .

تم فصل أول فيتامين عام ١٩١١ . ومنذ ذلك التاريخ تم تسليط الأضواء على الفوائد الجمة للفيتامينات والأملاح المعدنية في مجال تقوية المناعة الطبيعية في الجسم .

وفي عام ١٩٦٨ سجلت منظمة الصحة العالمية تقريراً يشير إلى البراهين العلمية الأولى للربط بين تناول جرعات مناسبة من الفيتامينات والأملاح المعدنية لمقاومة البرد والإنفلونزا .

فى سنة ١٩٧٠ أعلن دكتور Linus Pauling الحائز على جائزة نوبل عن وجود علاقة وطيدة بين فيتامين C (عند تناوله بجرعات كبيرة يومياً) وبين الحماية والوقاية من أمراض الشتاء . وفى نهاية الثمانينات من هذا القرن اكتشف العلماء وجود كميات من الفيتامينات المضادة للأكسدة المفيدة فى تخليص الجسم من الخلايا الضارة التى تقلل من ردود أفعال جهاز المناعة وتسبب السرطان .

وفى منتصف التسعينات من هذا القرن ظهر سيل من الاكتشافات الجديدة حول الدور الخطير الذى تلعبه الفيتامينات والأملاح المعدنية فى الوقاية ضد الأمراض .

٢٧- ابحاث عن فيتامين C :

هناك إجماع بين علماء الصحة على فائدة فيتامين C فى المحافظة على صحة الخلايا وجهاز المناعة ، حيث يشجع فيتامين C على إنتاج interferan (مادة طبيعية قاتلة للفيروسات) وفى تشجيع خلايا المناعة التى تهاجم الفيروسات الخاصة بالبرد والإنفلونزا التى تحتاج الجسم . وبالرغم من تساعد بعض الاحتجاجات بين أعضاء المجتمع الصحى حول مدى فاعلية فيتامين C فى تعزيز مقاومة الجسم إلا أنه هناك شبه إجماع على أن فيتامين C يساهم بقدر كبير فى تعجيل الشفاء من أمراض الشتاء .

منذ عام ١٩٧٠ عندما نصح الدكتور Linus Pauling مرضاه بتناول ١ جم أو أكثر من فيتامين C لتخفيض احتمالات الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا بنسبة ٤٥ ٪ . ومنذ هذا التاريخ ثار جدل عنيف بين الأطباء عن الكمية المناسبة الواجب تناولها من هذا الفيتامين . ولا توجد إجابة شافية حيث ينصح البعض بتناول كمية يبلغ أقصاها ٦٠ ملليجراما يوميا .

بينما أجريت أبحاث أخرى توصى أن تكون الكمية حوالى ٢٥٠ ملليجراما يوميا .

وفى أبحاث أخرى أكثر حداثة قام بها تلامذة Pauling وبعض علماء الطب الطبيعى نصح هؤلاء بضرورة تناول كمية تبلغ ٣٠٠ - ٥٠٠ ملليجرام يوميا (٣-٥ جم) كوسيلة للوقاية من أمراض البرد . وعلى وجه العموم يجب وضع الاعتبار التالية فى أذهاننا عند التعود على تناول فيتامين C .

* فيتامين C حمض قوى لذا يلزم عدم تناوله (على هيئة أقراص أو سوائل) على معدة خاوية .

* أفضل طريقة لتناول فيتامين C يكون عن طريق التغذية بأطعمة غنية بهذا الفيتامين (الموالح - الطماطم - الخضراوات الخضراء) وذلك لاحتوائها أيضا على مكونات طبيعية تعرف باسم bioflavonoids التى تدعم

تأثير فيتامين C وتزيد من قابلية الجسم لامتصاص هذا الفيتامين .

* يتلف فيتامين C بالحرارة . ويفضل تناول الفواكه والخضراوات طازجة ونيئة .

* الإفراط في تناول فيتامين C ينتج سموما قد تسبب إسهالا وآلاما في المعدة ، وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى تكوين حصوات في الكلية . وأفضل طريقة هي استشارة الطبيب عن أفضل الجرعات من فيتامين C التي تناسب حالتك الصحية .

٢٨- أضف الزنك إلى قائمة طعامك :

لا شك أن مقاومة البرد والإنفلونزا يتوقف إلى حد كبير على مدى كفاءة جهاز المناعة في الجسم . ويعتبر الزنك واحداً من أهم العناصر المساعدة في تدعيم جهاز المناعة الذي يشجع الجسم على إنتاج الأجسام المضادة وفي تنشيط دورة الخلايا الليمفاوية (T) المسئولة عن محاربة الأمراض . أثبتت الدراسات على الإنسان والحيوان أن مقاومة فيروسات البرد والإنفلونزا والمضاعفات المصاحبة لها والتي تصيب الجهاز التنفسي تصبح مستحيلة عند وجود نقص في الزنك .

أثبتت الدراسات أن نقص الزنك شائع بين جميع الأفراد خاصة كبار السن . ومن الأمور المثيرة أن نعلم أن تناول الزنك بكميات مناسبة يحقق نتائج إيجابية في وقت قصير للغاية .

وينصح الباحثون بتناول الزنك بمعدل ١٥ ملليجرام للرجال ، ١٢ ملليجرام للإناث وهذه يمكن وجودها بكميات بسيطة ، ولكنها ذات فاعلية كبيرة في اللحم ، وكافة الحبوب وجنين القمح ، وأغذية البحار خاصة المحار وفي حالة عدم توافر هذه الأطعمة يمكن تناول الزنك على هيئة أقراص .

وفي كل الأحوال نوصي بعدم زيادة الجرعات من الزنك على الحدود المألوفة لأن الإفراط في تناول الزنك لمدة طويلة قد يثير تفاعلات أخرى تؤدي إلى الإصابة بأمراض في القلب ومشاكل في الغدة الدرقية .

٢٩ - فيتامينات أخرى :

* فيتامين A :

مفيد ومهم لجهاز المناعة ويحافظ على سلامة الغشاء المخاطي المبطن للجهاز التنفسي . ونقص فيتامين A يضعف هذه الأغشية ، ومادة «بيتا كاروتين» Beta Caroten (إحدى مشتقات فيتامين A) تساعد في زيادة خلايا T المسئولة عن محاربة الأمراض . وبدون فيتامين A تفقد الخلايا قدرتها على إفراز المخاط وبالتالي يصعب طرد الفيروسات الداخلية إلى ممرات الأنف . علاوة على أن المخاط يحتوى على إنزيم Lyoozme الذى يقتل الميكروبات بما فيها الفيروسات .

* فيتامين B المركب :

** Thiamin (B1) (الثيامين) : يساعد الخلايا على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة ويحتاج الإناث إلى ١-١,١ ملليجرام - أما الرجال فيحتاجون إلى ١,٢-١,٥ ملليجرام) .

** Riboflavin (B2) : يساعد الخلايا على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة وهو مهم وضرورى لنمو خلايا الدم الحمراء (تحتاج الإناث إلى ١,٢ - ١,٣ ملليجرام - أما الرجال فيحتاجون إلى ١,٤-١,٧ ملليجرام) .

** Niacin(B3) : (نياسين) : يساعد فى انطلاق الطاقة من الغذاء المهضوم ويساعد فى المحافظة على صحة الجلد (١٣-١٩ ملليجراما) .

** Pantothenic acid : (حمض البانتوثنيك) : حيوى ومهم فى عمليات البناء والهدم وإنتاج كيماويات الجسم الضرورية . يساعد عمل الأدرينالين كما يساعد فى تكوين الأجسام المضادة (٤-٧ ملليجرامات يوميا) .

** Pyridoxine (B6) : (بيريدوكسين) : يساعد العمليات الكيميائية للبروتينات والأحماض الأمينية وفى تكوين الخلايا الدموية الحمراء (الإناث ١,٦ ملليجرام ، للذكور ٢ ملليجرام) .

** Biotin (البيوتين) : يعجل عمليات التمثيل الغذائى للبروتينات

والكربوهيدرات والدهون (٣٠-١٠٠ ملليجرام يوميا) .

****Folk acid :** (حمض الفوليك) : يفيد للنمو الطبيعي للخلايا ،
والتمثيل الغذائي للبروتينات . نقص هذا الفيتامين يبطئ من عمل خلية T ،
وحلية B الليمفاوية التي تقوم بحماية الجسم من خلال الجهاز المناعي .

****الحديد :** نقص هذا العنصر يتسبب في حدوث اختلال في وظائف
جهاز المناعة بما فيها حدوث انكماش للأنسجة الليمفاوية وخلل في العديد
من المواد المقاومة للأمراض ونقص في خلايا T المقاتلة (الإناث ١٠-١٨
ملليجراما ، الذكور ١٠ ملليجرامات) .

فيتامين ب ١٢ : ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء ومضادات
الأكسدة ويساعد على المحافظة على مستويات الكالسيوم والفوسفور في الدم .
وفيتامين E الذى يساعد فى تكوين خلايا الدم الحمراء وقد يساعد على
تحسين وظائف جهاز المناعة عند كبار السن (الإناث ٨ ملليجرامات ،
والذكور ١٠ ملليجرامات) .

يمكنك الحصول على احتياجاتك من الفيتامينات عند تناول وجبات
غذائية متوازنة ، ويمكن تعويض النقص بتناول أقراص دوائية ، ولكن يلزم
استشارة الطبيب لأن الإفراط فى تناول الفيتامينات يلحق بالجسم أضرارا
يصعب علاجها .

**٣٠- احرص على الحصول على حاجتك من الفيتامينات من مصادر
غذائية :**

يقبل الناس بشدة على شراء أقراص الفيتامينات فى الآونة الأخيرة فى
محاولة منهم لتعويض النقص فى وجباتهم الغذائية غير المتوازنة .. ولحسم
الرأى فى هذا الموضوع نقول لهؤلاء : إن أقراص الفيتامينات لا يمكنها
وحدها تدعيم جهاز المناعة فى الجسم بالصورة المثلى ولكن الفيتامينات فى
الأطعمة المختلفة هى وحدها التى يمكنها تقديم هذا الدعم بأفضل
صورة .



٣١- امتنع فوراً عن التدخين :

أثبتت الإحصائيات أن المدخنين هم أكثر الناس تعرضاً للإصابة بنزلات البرد مع تزايد احتمالات تكرار الإصابة في فترات زمنية بسيطة .

يعتقد العلماء أن استنشاق الطباق (Tobacco) يزيد من احتمالات الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا ومضاعفات المرض ، كما يزيد من مدة المرض بسبب أن التدخين يجفف ويشل الأهداب الخلوية وهي عبارة عن شعيرات دقيقة تبطن الغشاء المخاطي وعن طريق حركتها المتماوجة التي تعمل كمكنسة لطرد جراثيم الإنفلونزا ونزلات البرد خارج ممرات الأنف . وعند توقف حركة هذه الأهداب عند مدمني التدخين وعلى الأرجح عند المخالطين تدخل الجراثيم في فتحات الجهاز التنفسي بحرية أكبر وبذا تتزايد فرص الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا . ويزعم بعض الخبراء أن تدخين سيجارة واحدة يشل حركة الأهداب لمدة قد تصل إلى ٣٠-٤٠ دقيقة .

٣٢- امتنع عن شرب الكحوليات :

يدعى البعض أن احتساء الكحوليات يساعد في علاج أمراض الشتاء والواقع أن هذا الظن^(١) وهم . وبالرغم من أن جميع الأديان السماوية تحرم شرب الخمر إلا أن البعض يتمادى في الخطأ والوقوع في الإثم ، ولهؤلاء نقول : إن الكحول يدخل ويخرج من الجسم خلال الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) بينما تدخل الفيروسات المسببة لنزلة البرد والإنفلونزا من خلال

(١) فالله - سبحانه وتعالى - الذى خلق الداء وخلق الدواء ، لم يجعل شفاءنا فيما حرم علينا .

الجزء العلوى من الجهاز التنفسى علاوة على أن الكحول يبطئ من ردود أفعال الجسم لمؤثرات البيئة المحيطة كما يبطئ من فاعلية جهاز المناعة .

وإدمان الكحوليات يدمر الكبد الذى يعتبر بمثابة مصفاة الجسم الأولى بما يعنى الإبطاء فى خروج الجراثيم من الجسم عند إدمان الكحوليات . وعلى وجه العموم فإن مدمنى الخمر يتعرضون للإصابات المرضية لنزلات البرد والإنفلونزا ومضاعفاتها بسهولة - علاوة على استهلاك كميات كبيرة من فيتامينات A , B , C الضرورية (مضادات الأكسدة الحيوية والضرورية والمهمة للمحافظة على سلامة أداء الوظائف لأجهزة المناعة) .

٣٣- اجتهد فى إنقاص كميات الكافيين فى الجسم :

أثبتت الدراسات الحديثة وجود علاقة بين الإحساس بالإجهاد وكميات الكافيين فى الجسم . يقول الدكتور James Ians أستاذ الطب النفسى فى جامعة Duke : إنه عند التعود على الإفراط فى تناول القهوة أو الشاي والشيكولاتة أو المشروبات الغازية فإن ذلك يعنى زيادة كمية الكافيين فى الجسم بما يعنى زيادة الإحساس بالإجهاد والتوتر العصبى . يعمل الكافيين على زيادة حدة الجفاف فى الجسم الأمر الذى يضعفه ويجعله سهل الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا .

٣٤- النوم المريح وسيلة فعالة لمعالجة البرد والإنفلونزا :

أثبتت الأبحاث أن الجسم البشرى يحتاج للنوم من سبع إلى تسع ساعات يوميا . وانخفاض ساعات النوم عن هذه الحدود يضعف من استجابة جهاز المناعة لمقاومة أمراض البرد والانفلونزا .

والنوم يساعد على إعادة حيوية الخلايا ويعيد شحن أعضاء الجسم الحيوية .

٣٥- تخلص من مصادر التلوث فى منزلك :

التلوث الكيمائى يسبب أضراراً مختلفة للجسم حيث يتلف و يخفض من ردود أفعال جهاز المناعة بالجسم ضد البرد والإنفلونزا علاوة على تزايد فرص الإصابة بهذه الأمراض . والواقع أن منازلنا تعتبر واحدة من مصادر التلوث المهمة . فعند التهوية الرديئة يحدث تراكم للأدخنة والتراب والروائح التى قد تتسبب فى حدوث مشاكل صحية .

لا تحاول شراء كميات كبيرة من المحاليل الكيمائية المستخدمة فى النظافة والصيانة . احرص على شراء كميات صغيرة فى المرة الواحدة واستخدمها بكميات قليلة واهتم بتهوية المنزل جيداً عند استخدامها .

٣٦- حاذر من التلوث البيئى فى مكان العمل :

تذكر دائماً أن تلوث الماء والهواء يعمل ضد الجهاز المناعى بالجسم ، فالهواء الملوث والإفراط فى استخدام الكيماويات يشل دفاعات الجزء العلوى من الجهاز التنفسى الأمر الذى يسمح بدخول فيروسات البرد والإنفلونزا بسهولة إلى الجسم ، فاحرص إذن على توفير تهوية مناسبة داخل الغرفة فى مكان العمل وابتعد عن المدخنين بصفة خاصة .



الإجهاد والضغط العصبي



٣٧ - تخلص من أسباب التوتر والإجهاد :

ينشأ التوتر العصبي والإحساس بالإجهاد من المفارقة بين المتطلبات الخارجية الواقعة على كاهلك وبين ردود أفعالك الداخلية تجاه هذه المتطلبات. وعند زيادة المتطلبات الخارجية عن قدراتك الانفعالية الداخلية يحدث التوتر العصبي والشعور بالقلق والألم والإحساس بالإحباط ، وللأسف الشديد أنه مع ظروف الحياة العصرية يصعب التخلص من أسباب التوتر .

للتخلص من التوتر العصبي الذى يتسبب فى تخفيض كفاءة العمل فى جهاز المناعة قدم James Mills العديد من النصائح نوجزها فيما يلى :

- ** تخلص من الشكوك والظنون السيئة .
- ** لا تسبق الأحداث .. ولا تتوقع النتائج مسبقا .
- ** تعلم كيف يمكنك تنمية قدراتك .
- ** حاول تلبية احتياجاتك قدر إمكاناتك المتاحة .
- ** حاول التخلص من أسباب التضارب فى حياتك .
- ** اكتشف مواطن القوة فى شخصيتك وحاول تنمية مواهبك والاستفادة منها .
- ** خفف من طلباتك ، وأعد ترتيب احتياجاتك وفقاً لأهميتها ولا تبالغ فى الطلبات .
- ** حاول إنهاء الأعمال المعلقة .
- ** التمس المساعدة واطلب رأى والمعونة من الآخرين .

٣٨- الاسترخاء :

عندما تتعلم الطريقة المثلى للاسترخاء يمكنك فى هذه الحالة تدعيم وتقوية جهازك المناعى ، وتوجد دلائل تشير إلى وجود علاقة بين الاسترخاء وبين تقوية جهاز المناعة للتعامل الفورى مع نزلات البرد والإنفلونزا فالاسترخاء يزيد من سرعة تيار الدم ووصوله إلى جميع أجهزة الجسم .

تبدأ تدريبات الاسترخاء بتصور صورة خيالية لأمر تحبه ، ويدفع الهدوء إلى النفس . وعندما لا يستجيب ذهنك لتكوين صورة مناسبة .. اجتهد فى ذلك . داوم على أداء التمرين ٣٠ دقيقة يوميا ولعدة شهور . تأكد أن الاسترخاء عملية يمكن اكتسابها بالتدريب ويمكن تعلم مهاراتها بسهولة .

٣٩- تعلم الفرق بين الاسترخاء والكسل :

الاسترخاء يكون بالتركيز فى التفكير فى ذكرى سعيدة كالاستغراق فى التفكير فى نشاط تحبه ، أو الحلم بالسفر إلى مكان تهواه ، أو الاتصال الفكرى بشخص تراح إليه ، مثل هذه الأفكار تحت جزءاً من المخ على تنشيط إفراز الهرمونات المسئولة عن محاربة الأمراض . ولكن لا تخلط بين الاسترخاء وبين الكسل واللامبالاة وإهمال تشغيل الفكر . أثبتت الدراسات أن الاسترخاء يشجع على ظهور هرمونات مقاومة للأمراض فى الدم خلال دقائق بينما لا يؤدي الكسل والخمول إلى أى نتائج إيجابية وقد أجريت دراسة حديثة لمعرفة مدى تأثير الاسترخاء والفرق بينه وبين الكسل ، فتم أخذ عينات من مجموعة من الأشخاص يمارسون الاسترخاء ، فوجد أن مستوى الهرمونات المضادة للأمراض كانت مرتفعة بعكس مجموعة أخرى من الأشخاص يتميزون بالكسل وضيق المزاج .



الحالة النفسية Attiude



٤٠- التفكير الإيجابي :

أثبتت الدراسات أن التفكير الإيجابي يحفز جهاز المناعة في الجسم ولكن العواطف السلبية والردئية تؤدي إلى ظهور سلسلة من ردود الأفعال السيئة وتضعف ردود الأفعال لجهاز المناعة .

كما أثبتت الدراسات أن النظرة المتفائلة للحياة تتحكم في إنتاج Endorphins (اندورفين) وهي الهرمونات المسؤولة عن تخفيض الإحساس بالألم (الأعراض المصاحبة للبرد والإنفلونزا) . وسجلت الأبحاث أن الأشخاص المتمتعين بالنظرة المتفائلة للحياة يعانون من الإحساس بالصداع بدرجة أقل . ويشعرون كذلك بألم المعدة بصورة أخف .

٤١- لا تنزعج عند الإصابة بالمرض .. تماسك وقاوم .

لا شك أن الإحساس بالتوتر العصبي والقلق يطيل من فترة المرض بالبرد أو الإنفلونزا أو أى مرض آخر ، ويعرقل الشفاء ، ذلك لأن بقاء الشخص في ظل حالة التوتر يزيد من كميات الأدرينالين في تيار الدم ومواد كيماوية أخرى ، وزيادة هذه المواد قد يؤدي إلى مشاكل عقلية وعاطفية . الأمر الذي يؤدي إلى خفض كفاءة جهاز المناعة بالجسم ، وقد يؤدي إلى احتقان ممرات الأنف مما يؤثر مباشرة في مقاومة الجسم للإصابة بالبرد أو الإنفلونزا .

أجريت دراسة عام ١٩٩٢ على ٤٠٠ متطوع تم إعطاؤهم نقط للأنف تحتوي على جراثيم المرض ، بعض هؤلاء يعانون من حالات الإجهاد العصبي والتوتر ، والآخرون لا يعانون منها .. ولوحظ أن نسبة حدوث تقدم سريع للمرض لدى المصابين بالتوتر تبلغ ضعف ما يحدث للأشخاص العاديين .

وللتخلص من الحالة السابقة يمكنك تسجيل أسباب التوتر على ورقة ، ثم

تناول كل جزئية منها بالدراسة ومحاولة تقسيمها إلى مفردات صغيرة . فكر ملياً فى كل جزئية على حدة . وادرس الوسائل الكفيلة بالقضاء على أسباب التوتر الخاصة بهذه الجزئية . فكر بطريقة عملية وابحث عن نقطة البداية لمعالجة هذه الأمور السيئة . وفتش عن الأسباب التى يمكن درؤها والتحكم فيها والسيطرة والتغلب عليها . فكر فى الأمور المستعصية التى يصعب حلها فى الوقت الحاضر واسأل نفسك ما الذى يمكن أن يلحق بك من أضرار عند الفشل فى التصدى لها . انظر إلى المسألة بنظرة واقعية ومتفائلة . انظر إلى الأمر على أنه تحدٍ يمكن التغلب عليه فى النهاية ولا تنظر إلى الأمر نظرة متشائمة لعدم وجود حلول مقنعة وسريعة .. ضع التحدى فى مكانه الصحيح ووطن النفس على ضرورة المواجهة وأن الأمر يحتاج إلى مزيد من الجهد ، وأن الزمن كفيل بحل العديد من المشاكل .

٤٢- الضحك والتفائل وسيلة فعالة فى معالجة البرد

والإنفلونزا :

توجد دلائل قاطعة تشير إلى أن الغضب وكبت العواطف يساعد على الإصابة بمعظم الأمراض بدءاً من البرد والإنفلونزا حتى الأمراض المزمنة .. ولا أحد يعرف على وجه التحديد لماذا يعتبر الضحك أحسن دواء . ولكن الأطباء يؤكدون أن الضحك من الأعماق يعطى نفس النتائج الإيجابية لتمارين الأيروبيك Aerobic (تمارين رياضية تجرى فى الهواء الطلق) حيث ينشط القلب ، وجهاز التنفس والدورة الدموية ، كما يساعد الضحك على انطلاق endorphins الذى يقتل الألم ويدفعك للإحساس بالراحة النفسية .

ولقد عكفت بعض المستشفيات والمراكز الطبية فى الخارج على دراسة العلاقة بين الضحك وقدرة الجسم على مقاومة الأمراض والشفاء ، وأسفرت الدراسات عن أن الضحك يمد الجسم بالصحة ، وأن الذين يضحكون يتمتعون بقدرة أكبر على بذل الطاقة والعطاء .

٤٣- اجتهد فى اكتساب الأصدقاء :

لوحظ أن الاشخاص الذين يقبلون على الحياة ويفضلون مصاحبة الأصدقاء وتوسيع دائرة علاقتهم الشخصية يقاومون البرد والإنفلونزا بصورة أفضل عن الأشخاص الذين يتوقعون داخل أنفسهم ويحصرون جلّ تفكيرهم فى أحوالهم الشخصية .

أثبتت الدراسات التى أجريت فى «وحدة أبحاث البرد بإنجلترا» eng-land's Common Cold research unit فى تأكيد مفهوم أن الأشخاص الذين يميلون إلى الوحدة والعزلة يتعرضون للإصابة بالبرد ومعظم الأمراض الخطيرة ولمدد طويلة بنسبة أعلى بكثير عن النسبة التى يتعرض لها الأشخاص الاجتماعيون بطبعهم ، وتوجد عدة نظريات لتفسير هذه الظاهرة منها : أن الوحدة والعزلة تصيب المرء بالإحباط والاكتئاب التى تزيد من احتمالات الإصابة المرضية وذلك لأن الاكتئاب يقلل من مستوى الأجسام المناعية المقاومة للأمراض .

٤٤- سجّل الذكريات الجميلة فى حياتك :

تذكر دوما اللحظات الجميلة فى حياتك واجعل ذلك عملا روتينيا يوميا واعلم أن ذلك يساعد على تقوية جهاز المناعة فى جسمك ، فعندما ينتابك الشعور بأنك على وشك الدخول فى مرحلة من الاكتئاب والإحباط .. راجع على الفور جدول أعمالك واحرص على أن يكون أول عمل لك هو زيارة صديق مخلص .. اهرب لمدة ساعتين .. شاهد خلالها برنامجا تليفزيونيا محببا أو تسل بمشاهدة فيلم . أو اقرأ كتابا أو مارس الرياضة مع أصدقاء يتمتعون بلهو الدعابة ويدفعونك إلى الضحك .

أثبتت الدراسات التى أجراها s/ Arthur- stone عام ١٩٩٤ أن الأشخاص الذين يؤدون الأعمال السابقة يستطيعون تدعيم جهاز المناعة لديهم وتقويته لمدة يومين بعكس الأشخاص الذين يتباطئون فى تنفيذ هذه الأمور فتظهر عليهم فى الحال آثار سلبية .

٤٥- تمتع بالإجازات :

أثبتت الدراسات الطبية أن الأشخاص الذين يتمتعون أنفسهم بإجازات منتظمة يعيشون حياة أكثر سعادة ويكتسبون صحة أفضل . إن التغيير في نمط الحياة اليومية وتغيير المناظر المعتادة يعمل على تنشيط الذهن وصفاء الفكر وتدعيم جهاز المناعة ، كما يتميز هؤلاء الأشخاص أيضاً بأنهم أكثر عطاء وإنتاجاً .

٤٦- مطلوب تحقيق التوازن في حياتك :

إن تحقيق التوازن بين العمل واللهو أمر مطلوب لتنظيم حياتك . ولا شك أن استغلال بعض أوقات النهار في أداء الصلوات والشعائر الدينية يحقق الكثير من التوازن النفسي والهدوء الروحاني ، وتذكر دائماً أن للقلق والاكتئاب النفسي آثاراً سيئة وسلبية على جهازك المناعي .



التدريبات الرياضية



٤٧- مارس الأيروبيك بانتظام :

الرياضة هامة جدا للمحافظة على الصحة . والأيروبيك (aerobic) أهم أنواع الرياضة حيث تدفع القلب لضخ كميات أكبر من الدم ، وتزيد من معدلات التنفس الأمر الذى يساعد على زيادة الأكسجين فى تيار الدم ويزيد من إفراز العرق الذى يقوم بإخراج السموم والمواد الضارة . وممارسة التدريبات الرياضية فى الهواء الطلق تحسن من قدرة خلايا الجسم على استخلاص كميات أكبر من الأكسجين فى الدم ويصبح القلب أكبر حجما ويكتسب كفاءة أعلى فى دفع الدم . وتجمع الخلايا الأكسجين بسهولة أكثر .

تساعد هذه الرياضة على تخليص الجسم من الإرهاق (وذلك بتخليص الجسم من الأدرينالين الزائد على الحاجة) كما تساعد على مقاومة الإحساس بالاكتئاب (وذلك بحث وتشجيع إفراز endorphin) كما تعمل الرياضة على تقوية العضلات وتدعيم العظام وزيادة حيوية ونشاط جهاز المناعة .

أثبتت الدراسات التى أجريت فى جامعة كاليفورنيا فى يونيو ١٩٩٤ أن ممارسة رياضة الأيروبيك لمدة ٣٠ دقيقة تقوى نشاط جهاز المناعة ، وذلك بتخفيض الإحساس بالتوتر العصبى ، وتحرير انطلاق المواد المنشطة لجهاز المناعة فى الدم .

كما أثبتت الدراسات التى أجريت فى جامعة Lama linds فى يناير ١٩٩٣ أن ممارسة الرياضة لمدة ٢٠-٤٠ دقيقة من مرتين إلى أربع مرات فى الأسبوع تزيد من أعداد الخلايا الطبيعية المسؤولة عن قتل الفيروسات ، ورياضة الأيروبيك لا تشمل القفز أو الرياضات العنيفة ولكنها تشمل تحريك المفاصل والعضلات . وأثبتت الدراسات كذلك أن الاعتدال فى الرياضة

يساعد على المحافظة على الصحة ومن الضروري استشارة المدرب فى اختيار نوع الرياضة التى تلائمك وتناسبك .

٤٨- العلاج بالضغط بالأصابع :

يعتبر العلاج بالضغط بالأصابع أحد وسائل العلاج بالصين القديمة ويكون ذلك بالضغط بالأصابع فى مناطق بعينها من الجسم يمكن أن يجلب الشفاء من بعض الأمراض حيث يتم الضغط مثلا على الجبهة أو الصدغين بأطراف الأصابع عند الشعور بالصداع . ويلاحظ أن مناطق الضغط بالأصابع هى نفسها مواقع الوخز بالإبرة الصينية حيث يتم الضغط على مواقع الأعصاب الأمر الذى يساعد على انطلاق Endorphins فى تيار الدم .

ويعتبر العلاج بالضغط بالأصابع مناسبا لهؤلاء الذين يعانون من الإصابة بآلام مزمنة ، أو غير القادرين على الحركة بسهولة والمصابين بالتهاب المفاصل ولكن ينصح بضرورة استشارة الطبيب قبل ممارسة العلاج بهذه الطريقة .

٤٩- دَرِّبْ نَفْسَكَ عَلَى التَّأْمَلِ :

التأمل هو تركيز جميع الأفكار والأحاسيس مما يساعد على صفاء الذهن وطرح الأفكار المزعجة ، وهو نوع من الاسترخاء يشجع إفراز هرمون الاندورفين endorphin فى تيار الدم كما يساعد على إنتاج الأجسام المضادة . إن وسائل العلاج بالتأمل مثل اليوجا t'ai chi ليست فقط برنامجا تدريبيا جيدا (مناسبة للأفراد الذين لا يستطيعون ممارسة الحركات الرياضية) ولكنها أيضا تساعد على صفاء الذهن إلى مستويات عالية مما يساعد على التخلص من آثار الإجهاد .

T' Ai chi (يطلق عليها t'ai chi ch'uan) وهى تعتمد على نفس أسس وسائل العلاج الصينى التى تساعد على تحقيق الانسجام بين قوى الجسم

المختلفة ، وتعتمد هذه التدريبات على إبطاء الحركات المدعمة للقوى
الجسمانية أو صفاء الذهن وسكينة الروح .

* **اليوجا** : هى رياضة عقلية جسدية تعتمد على تغيير أوضاع الجسم
مع إجراء تدريبات متنوعة للتنفس . وتعمل اليوجا على تحسين الحالة
الجسدية والذهنية وتخفف من الآلام وتخلص الجسم من آثار الإجهاد .



نصائح لعلاج البرد والإنفلونزا



٥٠- ما الوقت المناسب لعلاج الأعراض المرضية ؟

أثبتت الدراسات أن ارتفاع الحرارة لا يعتبر مؤشرا للإصابة المرضية بالبرد أو الإنفلونزا ولكنه يعتبر إشارة حاسمة إلى بدء الجسم في الاقتتال ضد المرض . يقول الدكتور - Johns Hopkins : إن تناول المسكنات يمكن أن يخفض كفاءة جهاز المناعة في الجسم . ويميل الأطباء حاليا إلى الاعتقاد بأن المسكنات لا تعجل الشفاء ، ولذا يجب التمهّل في تناولها والأفضل استشارة الطبيب . وعلى وجه العموم لا تتعجل في تناول المسكنات واترك لجسمك الفرصة الكاملة للمقاومة ، واعلم أن الكحة هي الوسيلة الطبيعية لتسليك الممرات التنفسية ومنع تراكم البلغم (لأن تراكم المخاط الغليظ المصاحب للبرد أو الإنفلونزا يحجز الجراثيم ويحركها إلى الغدد الليمفاوية) ولذا يجب عدم الإسراع في تناول المسكنات عند الشعور بالأعراض المرضية الأولى . واترك للكحة (الطريقة الطبيعية للعلاج) الوقت المناسب لأداء دورها في تخليص الجسم من الجراثيم .

ويعتبر احتقان الأنف واحداً من علامات الإصابة بالإنفلونزا فلا تسارع بتناول الأدوية لأنها تعوق تدفق الدم في أوعية الأنف . وينصح الأطباء حاليا بالتمهّل في تناول الأدوية وإتاحة الفرصة لتدفق الدم في أوعية الأنف لتدفئة هذه المنطقة ولتسهيل عملية طرد الجراثيم خارج الجسم ، كما أن نقط الأنف تعوق عمل الأهداب الخلوية وتشل حركتها وتفقدتها وظيفتها في طرد الجراثيم خارج الأنف .

٥١- استشارة الطبيب :

لا تسارع بشراء أى دواء لمقاومة المرض بناء على نصيحة الصيدلى والأنسب والأكثر نفعا والأسرع فى العلاج استشارة الطبيب المختص .

٥٢- راجع الدواء :

أحيانا توجد الأدوية فى الصيدليات تحت أسماء تجارية مختلفة وعند عرض «روشتة العلاج» أمام الصيدلى يقترح عليك أحيانا شراء الدواء البديل راجع مكونات الأدوية جيدا وعندما تلاحظ تشابه المكونات لا داعى لشراء الدواء الأعلى سعرا .. وقر نقودك ! .

٥٣- لا مانع من تناول المسكنات عند زيادة الألم أو ارتفاع درجة الحرارة بشكل مؤثر :

ذكرنا سابقاً أنه لا ينبغي الإسراع فى تناول المسكنات بمجرد الإحساس بأعراض المرض . ولكن يحدث أحيانا أن يكون الألم قاسيا وارتفاع درجة الحرارة مؤثرا بدرجة كبيرة ، لا مانع فى هذه الأحوال من تناول المسكن الصحيح والملائم ، واعلم أن المسكنات هى أدوية مزيله للحساسية وضد الألم ومخفضة لدرجة الحرارة، ويعتبر الأسبرين acetaminophen ibuprofen كلها أدوية مناسبة لتخفيف آلام العضلات . إن تناول الأسبرين ibuprofen الايبوبروفين يمنع إنتاج prostaglandin وهى المادة التى يفرزها الجسم عند المعاناة من المرض ، وهى تنبه إرسال الإشارات إلى المخ للشعور بالألم بينما acetaminophen يعطل نبضات الألم فى المخ ذاته . ونقدم فيما يلى نظرة متأنية حول هذه المسكنات:

الأسبرين (Acetylsalicylic Acid) :

يخفض من ارتفاع درجة الحرارة ويزيل الإحساس بالألم.

الجرعات المناسبة للبالغين : حبة كل ٣-٤ ساعات بعد الأكل .

الآثار الجانبية المحتملة . تهيج الغشاء المبطن للمعدة - الغثيان - قرحة معدية - طنين فى الأذن - يمنع تناوله للمرضى الذين على وشك إجراء جراحة لأنه مانع للتجلط - الاستعمال لمدة طويلة قد يتلف الكلى . لا يحسن

إعطاء الأسبرين للأطفال (أقل من ١٦ سنة) كعلاج للإنفلونزا أو البرد .

الأسماء التجارية :

باير (Bayer) ، اناسين (Anacin)

بفرين (Bufferin) ، امبيرين (Empirin)

اسكريبتين (Ascriptin) .

(الاستامينوفين) Acetaminophen :

يخفض الإحساس بالحمى والألم ويوجد على هيئة أقراص أو شراب (وللأطفال) ، الجرعة للبالغين نفس جرعات الأسبرين السابق الإشارة إليها .

الأعراض الجانبية المحتملة : الاستخدام لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الكبد خاصة إذا كان المريض ممن يتناولون الكحوليات .

الأسماء التجارية :

تيلينول (Tylenol) ، داتريل (Datril) ليكيوبرين (Liquiprin) ، تمبرا (Tempra) .

(الايوبروفين) . Ibuprofen :

يفيد في خفض الإحساس بالحمى وألم العضلات . الجرعة قرص كل ٣-٤ ساعات .

الآثار الجانبية المحتملة :

إهاجة الغشاء المبطن للمعدة - نزيف في المعدة (أقل سمية من الأسبرين . وأكثر سمية عن acetaminophen) الاستعمال المتكرر لمدة طويلة قد يتسبب في حدوث مشاكل في الكلى .

الأسماء التجارية :

ادفيل (Advil) ، نيوبرين (nuprin) مورتين (morton) .

ويحتمل وجود حساسية ضد واحد من المسكنات السابقة . ونوصى هؤلاء بعدم استخدام أيأ من الأدوية السابقة . وعلى وجه العموم بالنسبة للمصابين بأمراض مزمنة بالقلب أو الأوعية الدموية أو الكلية أو المعدة أو الرئة يجب استشارة الطبيب أولاً .

٥٤- استخدم الأدوية المزيله للاحتقان لعلاج احتقان الأنف :

أدوية علاج الاحتقان تزيل تراكمات المخاط وتعمل على تحسين التنفس حيث تساعد على انقباض الأوعية الدموية للجيوب الأنفية والغشاء المخاطي المبطن للأنف وتعمل بالتالى على تقليل الارتشاح و الإحساس بالالتهاب ، وأدوية الاحتقان تخالف فى عملها الأدوية المضادة للهستامين حيث لا تعمل على تخفيف الإفرازات بل على العكس تزيد كمية المخاط الناتج من الغشاء المبطن للأنف .

وتباع الأدوية المزيله للاحتقان على هيئة أقراص أو شراب أو نقط أو «بخاخة» وهى على وجه العموم تؤثر على الجسم كله وتعمل على رفع ضغط الدم ، ولكنها قد تؤدى إلى الإصابة بالأرق (راجع أولاً النشرة الطبية للتعرف على موانع استخدام الدواء) وبناء على هذه المعلومات فإن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب أو مرضى ضغط الدم المرتفع يجب عليهم الامتناع عن تناول الأدوية المزيله للاحتقان .

تشير النشرة الطبية التى أصدرتها The public citizen's Health Re- search group (مجموعة أبحاث صحة المواطن الشعبية) فى كتابها worst pills Best pills (أسوأ الحبوب وأحسن الحبوب) إلى توصيتها بأضرار تناول أدوية الاحتقان عن طريق الفم لأنها تحتوى على كميات كبيرة من عقار (الامفيتامين) amphetamine التى تزيد من معدل ضربات القلب وترفع ضغط الدم .

وتوصى الهيئات الطبية بأفضلية استخدام الأدوية الموضعية كنقاط الأنف أو المرذاذ «البخاخة» مع ضرورة اتباع الإرشادات الموضحة بالنشرة المرفقة .

٥٥- استخدم نقاط الأنف أو المرذاذ «البخاخة» (spray) لمدة

لا تزيد على ثلاثة أيام :

يساعد استنشاق نقاط الأنف أو المرذاذ «البخاخة» على الإسراع فى فتح ممرات التنفس ولكن عند استخدامها لمدة تزيد على ٣ أيام فإنها فى الغالب تساعد على حدوث نكسة مرضية(*) .

لتفهم ذلك لنراجع معا ما كتبه (الكاتب الصحى) michael Gastleman فى فبراير ١٩٨٩ فى رسالة Saint Raphael's Better Health letter ليشرح كيفية حدوث النكسة المرضية . بعد مرور ثلاثة أيام من استخدام أدوية الاسبراي (التي تساعد على تضيق الشعيرات الدموية المتورمة والمسببة للاحتقان) تصاب العضلات الرقيقة للأنف والبلعوم بالتعب . وترفض الاستجابة للإشارات وتصبح أكثر تورما ، كما تفقد الأهداب الخلوية وظيفتها وتصبح غير قادرة على دفع المخاط الملوث بالجراثيم إلى الخارج .
بناء على المعلومات السابقة لا يجوز استخدام نقاط الأنف أو المرذاذ لمدة تزيد على ٣ أيام .

٥٦- لا تستخدم مضادات الهيستامين لعلاج نزلات البرد أو

الإنفلونزا :

مضادات الهيستامين عبارة عن أدوية توقف تأثيرات الهيستامين (الكيميائيات الطبيعية - مضادات الأجسام - التي ينتجها الجسم أثناء تفاعلات الحساسية) ومضادات الهيستامين توقف الإفرازات الزائدة لدموع العين وترشحات الأنف ، وأثبتت الدراسات أن مضادات الهيستامين ذات تأثير إيجابى ضعيف فى معالجة احتقان الأنف .

ويؤدى استخدام مضادات الهيستامين لحدوث آثار سلبية عند استعمالها فى معالجة البرد والإنفلونزا ، حيث تعمل على تخفيف الأغشية المخاطية كما

(*)washington . D . C . Puplic citizen health research group . 1993

تزيد من الإحساس والرغبة فى النوم . كما تعمل مضادات الهيستامين على تغليظ قوام المخاط الأمر الذى يزيد من الإحساس بالاحتقان . وقد تشمل الآثار الجانبية لاستخدام مضادات الهيستامين فقد الشهية والإحساس بالدوخة وجفاف الفم والغثيان وزغللة الرؤية كما تعمل على زيادة نبضات عصب المخ المتحكم فى الكحة .

يجدر بنا إذن أن نترك لأجسامنا الفرصة لمقاومة المرض بطريقة طبيعية - كما سبق الإشارة - تناول فقط أدوية بسيطة للكحة أو للاحتقان والخصصة فقط لمعالجة هذه الأعراض ، وفى كل الأحوال يجب استشارة الطبيب ولا تبالغ فى تناول الأدوية .

٥٧- استخدم أدوية الكحة باقتصاد وحكمة :

الكحة هى إحدى الوسائل التى تستخدمها الرئتان لتنظيف نفسها من الأجسام الغريبة ، مثل الفيروسات والبكتيريا واستنشاق الدخان ، وغالبا ما يغلظ قوام المخاط المبطن للرئتين بواسطة إفرازات المناعة عند الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا . ويعمل هذا المخاط على اصطياذ الجراثيم وبهذا يسهل طردها من خلال ممرات الهواء بواسطة أهداب ، ويتبع ذلك الرغبة فى الكحة والبصق للمخاط الممتلىء بالفيروسات .

والكحة التى تتسبب فى خروج البلغم تعتبر علامة طبية ، وأفضل وسيلة للاستفادة من الكحة الإيجابية هو شرب السوائل الدافئة التى تعمل على تخفيف قوام المخاط الأمر الذى يساعد على سهولة البصق وطردها بالمخاط بما فيه من فيروسات .

ومن جهة أخرى فإن الكحة الجافة الخالية من المخاط ، والسعال المتقطع التى كثيرا ما تصاحب أمراض البرد والإنفلونزا هى الكحة الضارة وغير المفيدة فى تنظيف الرئتين لذا ينصح الأطباء عادة بتناول أدوية لإيقاف الكحة لتلطيف الحالة ومساعدة المريض على النوم .

٥٨- استخدم أدوية الغرغرة وأقراص الاستحلاب لتخفيف آلام الحلق بصفة مؤقتة :

عندما تصاب بآلام الحلق يتجه تفكيرك على الفور إلى تناول أقراص الاستحلاب الدوائية أو أدوية الغرغرة . وهذه الأدوية تساعد على ترطيب الحلق وتخديره ، وتعطى الإحساس بفتح ممرات الأنف ، لكن كن حذراً عند استخدام هذه الأدوية مع ضرورة اتباع الإرشادات المدونة فى النشرة الطبية المرفقة مع الدواء واعلم أن الاستخدام طويل المدى لهذه الأدوية قد يؤدي إلى حدوث نكسة صحية ومعاودة المرض .

* يرى الباحثون أن المكونات التالية مفيدة فى تخفيف آلام الحلق :

benzocaine (بنزوكاين)

hexylresorcinol (هكسيل ريسوكينول)

menthol (منثول)

phenol , Sodium phenolate (فينول)

– أدوية الغرغرة ، وأقراص الاستحلاب المحتوية على phenol , Sodium phenolate تعمل على التخلص من آلام الحلق بصفة مؤقتة ، ولا تحتوى هذه الأدوية على أى مواد ذات تأثير فعال مضاد للجراثيم ولا يمكن استخدامها كوسيلة للعلاج .



تحذيرات طبية



٥٩- لا تخلط بين ألم الحلق والإصابات البكتيرية الأخرى الأشد خطورة :

عند استخدام أدوية لعلاج ألم الحلق تأكد من صحة الأعراض التي قد تختلط مع أعراض أمراض أخرى أشد خطورة حيث تتشابه أعراض ألم الحلق مع أعراض أمراض أخرى بكتيرية لها مضاعفات خطيرة تؤدي إلى الإصابة بالحمى الروماتيزمية ، وألم في الأذن . وكثيرا ما يصاب الأطفال بهذه الأمراض البكتيرية وكثيرا ما يصعب تشخيصها نظرا لتشابه الأعراض بينها وبين الإصابة بألم الحلق .

حاذر إذن من الوقوع في هذا الخطأ الذي يمكن تلافيه بإجراء تحاليل في المعامل الطبية .

٦٠- اسأل الطبيب عن "روشنة" العلاج بـ Amantadine

لتخفيض آثار الإنفلونزا A خاصة إذا كنت من المصابين بأمراض خطيرة :

إذا كنت ممن يعانون من أمراض مزمنة في الرئة أو القلب أو تجاوزت سن الخامسة والستين في هذه الحالة هناك احتمال أن يصف لك الطبيب دواء Amantadine hydrochloride لتناوله خلال ٤٨ ساعة من ظهور الأعراض المرضية . هذا الدواء يخفف من آثار الإنفلونزا من النوع A .

يقول الدكتور John R. lamontagne أستاذ أمراض الحساسية والأمراض المعدية : إن مدة المرض تنقص بمقدار النصف عند استخدام هذا الدواء حيث لا يوجد لهذا الدواء آثار جانبية خاصة بالنسبة لكبار السن . تشير

الدراسات أن من ٥٪ إلى ١٠٪ من متعاطي هذا الدواء يشعرون بالغثيان أو الأرق والدوار.

٦١- لا تتناول المضادات الحيوية إلا عندما تشعر أنت أو طبيبك أنك

تعانى من مضاعفات المرض مثل التهاب الجيوب الأنفية :

المضادات الحيوية لا تأثير لها على الفيروسات وبناء عليه تعتبر غير فعالة فى معالجة البرد أو الإنفلونزا وبالرغم من حرص المرضى على تحريض الطبيب على كتابة هذه المضادات الحيوية إلا أننا نؤكد أنها لا تفيد فى القضاء على فيروسات البرد أو الإنفلونزا .

يقول الدكتور Sidney . u . wolfe مدير public citizen's Health re- search , group : « إن ٦٠٪ من «روشتات العلاج» فى الولايات المتحدة التى تتضمن مضادات حيوية خطأ ولا يحتاج إليها المرضى» ونتيجة لذلك فإن عدداً كبيراً من البكتيريا المعدية شديدة الخطورة اكتسبت اليوم مناعة خاصة ضد البنسلين وعدد كبير جداً من المضادات الحيوية . ولذا نطالب الأطباء بالاقتصاد والحكمة فى وصف المضادات الحيوية كعلاج . والمطلوب اللجوء إلى استعمال هذه المضادات الحيوية عند الضرورة فقط وتحت إشراف طبيب متخصص .

٦٢- بادر بعلاج التهاب الجيوب الأنفية مبكراً :

ساد الاعتقاد حتى وقت قريب بأن التهاب الجيوب الأنفية مرجعه إلى حدوث مضاعفات بكتيرية لنزلة البرد أو الإنفلونزا . ولكن مؤخراً وبفضل الأبحاث التى قام بها الخبير jack M . Gwaltney الأستاذ بالمركز الطبى لجامعة فرجينيا وجدت دلائل تشير إلى أن بعض عدوى التهاب الجيوب الأنفية تبدأ بعدوى فيروسية . وطبقاً لتقرير نشر فى يناير ١٩٩٤ فى New England journal of medicine الذى كتبه Gwaltney تأكدت المعلومات السابقة .

لا تنتظر طويلا عند الشعور باحتقان الأنف والإحساس بالصداع المصحوب بالألم أو الضغط حول الوجه وبحساسية مفرطة فى الأسنان مع نزول مخاط الأنف بلون أخضر أو أصفر . عند ظهور هذه الأعراض يجب الإسراع فى استشارة الطبيب ذلك لأن استفحال المرض والتأخر فى استخدام المضادات الحيوية فى الوقت المناسب يؤدى إلى حدوث عواقب وخيمة قد تصل إلى حد الإصابة بالالتهابات الرئوية .

١٣- فكر فى الزيارة الصباحية للطبيب :

الصباح هو الوقت الذى تتزايد فيه إفرازات المخاط من الأنف عندما يحتقن الوجه من الإنفلونزا وعنده أيضا تسوء الأمور لدرجة أكبر بظهور أعراض مضاعفات المرض . وقد أجريت دراسات على بعض المتطوعين فى جامعة السويد أثبتت أن تركيز بلازما البروتينات فى الساعة ٤ صباحا أو ٨ صباحا يزيد بمقدار ٢٥ ضعفا على الساعة ٤ بعد الظهر - لذا عندما تريد زيارة الطبيب فى وقت تكون فيه أعراض المرض على أشدها احرص إذن على الزيارة الصباحية .





٦٤- تخلص من المخاط بسرعة وبطريقة سليمة :

من الضروري التخلص «وتسليك» ممرات الأنف بصفة مستمرة من تراكومات المخاط التي تزيد عند الإصابة بنزلة البرد أو الإنفلونزا ، كما يجب الامتناع عن إعادة استنشاق هذا المخاط مرة أخرى الأمر الذى قد يعرض المريض إلى الإصابة باحتقان الأذن الوسطى والتهابها .

ومع ذلك يجب اتخاذ جانب الحيطة والحذر ، واعلم أنه كلما تزايدت قوة الدفع فى محاولات طرد المخاط تزايدت الفرص لدفع البلغم المشبع بجراثيم المرض نحو ممرات الأذن وبذا يبدأ المريض فى الشعور بآلام المرض علاوة على الشعور بالآلام المصاحبة للبرد والإنفلونزا .

أحسن طريقة للتخلص من المخاط هى الضغط بإصبعك على إحدى فتحتى الأنف بينما تدفع المخاط برفق لتنظيف النصف الآخر من الأنف .

تذكر دائما أن احتقان الأنف يكون فى أسوأ حالاته فى الصباح . ولذا لا يستحب أن تشرع فى تنظيف أنفك بمجرد الاستيقاظ من النوم .

انتظر حتى تقف فى الوضع الرأسى واصبر لبضع دقائق وبعدها ابدأ فى محاولة التخلص من المخاط .

٦٥- استخدم الحقنة (بعد نزع الإبرة) :

فى دفع ماء مملح فى حالة الاحتقان الشديد بالأنف نقدم لك عزيزى القارئ طريقة سهلة للتخلص من تراكومات المخاط فى حالة الاحتقان الشديد للأنف . أذب ١/٤ ملعقة صغيرة ملح مع ١/٤ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا فى قليل من الماء الفاتر (ليس ساخنا) . استخدم الحقنة بعد نزع الإبرة فى دفع الماء فى الأنف ويكون ذلك بالضغط الخفيف بإصبعك

لإحدى فتحتى الأنف مع دفع الماء فى الفتحة الأخرى ، كرر العملية ٢-٣ مرات. ثم كرر الخطوات السابقة مع الفتحة الثانية للأنف . كرر هذا العمل عدة مرات يوميا . يمكنك الاستغناء عن الحقنة واستخدام علبة «إسبراي» قديمة فارغة لأداء نفس العمل .

الغسل بالمحلول الملحي السابق يساعد فى التخلص من الاحتقان كما يعمل على طرد الأتربة والفيروسات والبكتيريا من الأنف قبل استئصال المرض وظهور المضاعفات الخطيرة . من الضروري غسل الحقنة أو علبة «الإسبراي» بالماء الساخن عقب كل عملية ولا تشارك الآخرين فى أدواتهم ولكن خصص لنفسك حقنة واحدة خاصة بك .

٦٦- جرب الوصفات التالية :

** احتس شوربة الفراخ :

تساعد شوربة الفراخ فى تسليك الأنف ، وتوجد دلائل تشير إلى أن بخار الشوربة الساخن يعمل على تخفيف آثار الاحتقان . يقول الدكتور-Irwin Ziment أستاذ أمراض الرئة: إن البروتين المحتوى على الحمض الأميني الطبيعي (سيستين) Cysteine يتحرر فى الشوربة ويعمل هذا الحمض الأميني على ترقيق قوام المخاط فى الرئتين مما يساعد على تخفيف الاحتقان.

** تدفئة الجسم :

تساعد تدفئة الجسم على توجيه طاقات الجسم المختلفة نحو توفير الظروف المناسبة لتنشيط جهاز المناعة .

** الراحة :

تعمل الحرب الدائرة بين جهازك المناعى وبين فيروسات أو بكتيريا نزلات البرد والإنفلونزا على إجهاد الجسم . امنح جسمك إذن الوقت اللازم للراحة وتوفير الجهد لحشد جميع طاقات الجسم نحو هدف واحد هو القضاء على الغزو الفيروسي .

**** الغرغرة والمضمضة :**

تكون الغرغرة بإمالة الرأس إلى الخلف وغسل سقف الحلق بسائل ،
ومثل هذا الفعل يساعد على تخفيف آلام الحلق بصفة مؤقتة .

* أذب ملء ملعقة صغيرة من الملح فى الماء الفاتر واستخدمه كغرغرة
ومضمضة أربع مرات فى اليوم .

* تناول غرغرة فايزة من الشاى المحتوى على مادة التانين لتقوية الأغشية
المخاطية وتخفيض الإحساس بالاحتياج إلى الحك فى الحلق .

* استخدم غرغرة مكونة من ملء ملعقة صغيرة من أوراق شجرة توت
العليق تغلى مع مقدار فنجانين كبيرين من الماء لمدة ١٠ دقائق ثم التصفية .
وإضافة العسل . الغرغرة بقوة (يمكن الاحتفاظ بهذه الغرغرة ثلاثة أيام فى
الثلاجة) .

٦٧- استخدم الماء الساخن لتخفيف احتقان الأنف - منع الجفاف

- وتلطيف التهابات الأغشية المخاطية :

طبقا لأقوال الخبير James pascal imperato فإن تناول المشروبات الباردة
يزيد من الإحساس بآلام البرد والإنفلونزا ، ومن جهة أخرى فإن المشروبات
الساخنة تساعد على التخلص من الإفرازات التى تتراكم فى الجهاز التنفسى .
كما تساعد المشروبات الساخنة على زيادة كفاءة الدورة الدموية فى
منطقة الحلق والأنف مما يقلل من شدة الاحتقان ويزيل السموم ويجلب
الأجسام المضادة إلى المنطقة الملتهبة ، وكل هذه العوامل تساعد على سرعة
الشفاء .

*** اشرب سوائل إلى الحد الذى يصبح فيه لون البول رائقا :**

عندما يتسبب ارتفاع درجة الحرارة إلى الإحساس بالجفاف وفقد
الأملاح الحيوية والضرورية ، فأنت فى هذه الظروف تحتاج إلى شرب
كميات كبيرة من السوائل ، وعندما يكون لون البول أصفر ذهبياً فهذه

إشارة واضحة إلى أنك مازلت في حاجة لشرب كميات أكبر من السوائل .
* تناول حماماً من الماء الدافئ يساعدك على الإحساس بالراحة والاسترخاء ويعيد الرطوبة إلى الجلد .

* تناول حمام بخار يعمل على ترطيب الجلد والأغشية المخاطية المبطنة للأنف والإحساس بالاسترخاء .. إذا كنت تشعر بالدوار -حاول إتمام حمام البخار وأنت جالس .

* استنشق البخار :

لف رأسك بمنشفة جافة واجعلها في الوقت ذاته تحيط بوعاء به ماء مغلي يتساعد منه بخار الماء . استنشق البخار (احرص ألا يتسبب البخار في حرق الأنف) ، يعمل البخار على تخفيف المخاط ، ويساعد على سهولة التصريف والتخلص منه ، كما يلطف من الإحساس بالألم في أنسجة الحلق والأنف . يمكن إضافة قطرة من زيت النعناع أو زيت الكافور أو حصى البان - زيت الزعتر يضاف ٣ أو ٤ نقاط من الزيت إلى أربعة فناجين كبيرة من الماء المغلي) استنشق البخار لمدة ١٠ دقائق . كرر العملية مرتين أو ثلاث مرات يوميا .

ويمكنك الحصول على محلول صبغة جاوة المركبة من الصيدلية ووضع نصف ملعقة من هذا المحلول في إناء به ماء مغلي ثم استنشق البخار الناتج وتلاحظ أن له رائحة طيبة ، وهو يساعد على تخفيف الاحتقان وسرعة الشفاء .

* اجتهد في ترطيب أجواء الغرفة :

تعتبر الحجرات منخفضة الرطوبة أشد أعداء سرض البرد أو الإنفلونزا . ويجب تزويد الحجرات ببعض الوسائل لترطيب أجواء الغرفة خاصة في الشتاء وذلك لأن الرطوبة تزيد من كفاءة الأهداب الخلوية ، وتجعلها تعمل في نشاط . احرص على تنظيف الأدوات بصورة مطلقة يوميا . استخدم مسحوق

تنظيف لضمان تحقيق نظافة مطلقة ، وتأكد من تخفيف الوعاء لأن أى آثار مائية قد تتحول إلى بؤرة جرثومية تلحق بك أضراراً صحية أشد خطورة من البرد والإنفلونزا .

* ادعك الصدر بمرهم المنثول :

دهان الصدر بزيت الكافور أو المنثول (زيت النعناع) يساعد على إراحة مريض الإنفلونزا أو البرد ويحسن من التنفس ليلاً . احرص على التغطية ليلاً أثناء النوم .

لا تصلح هذه الطريقة مع الأطفال حيث يكون العلاج قوى المفعول بالنسبة لأعمارهم ، وقد يتسبب فى حدوث التهابات فى الجلد .

* استخدم الكمادات الساخنة أو الباردة :

تصلح الكمادات الساخنة أو الباردة فى تحسين الحالة الصحية .. انتخب الطريقة التى تناسب مع مزاجك الشخصى . يمكن تحضير الكمادة الساخنة بوضعها فى ماء ساخن لمدة ١/٢ - ١ دقيقة . لاحظ أن تكون درجة الحرارة معتدلة . كما يمكن تبريدها بوضعها فى فريزر ثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة إلى ساعة .

* ضع تحت رأسك وسادة عالية أثناء النوم ليلاً لتسهيل تصريف الاحتقان من الجزء العلوى للجهاز التنفسى .

* اطلب المعونة من أحد أصدقائك أو أقاربك لعمل مساج (تدليك) .

المساج يساعد على الإحساس بالاسترخاء ويزيل آلام البرد والإنفلونزا . ويشجع على إنتاج andorphins الأندورفين (الهرمون الذى يجعلك تشعر بالتحسن ويقلل من الإحساس بالألم) .

* تناول البروتينات :

تتسبب الإنفلونزا والحمى المصاحبة لها فى تكسير خلايا الجسم . أشار James pascal imperato فى كتابه "what to do about the flu" ماذا تفعل

من أجل الإنفلونزا؟) : يجب أن تتناول كميات كبيرة من الأغذية المحتوية على بروتينات لإعادة بناء الخلايا التي تم تخطيمها بفعل التعرض للإصابة بالإنفلونزا ، كما أن البروتينات تساعد على تصنيع الأجسام المضادة التي تدافع عن الجسم .

٦٨- تعلم التفرقة بين الأسطورة والحقيقة :

الأسطورة الأولى : الجو البارد يتسبب في الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا .

أثبتت الكثير من الدراسات أن حالة الجو لها تأثير مباشر بسيط في التسبب بالإصابة بالبرد أو الإنفلونزا ، ولقد تعلمنا من دروسنا السابقة في هذا الكتاب أن البرد يساهم بطريقة غير مباشرة في الأمراض السابقة لأنه يجبر الناس على البقاء في بيوتهم في جو ساخن جاف وهي ظروف تناسب نمو وانتشار الفيروسات .

في ٢٩ يناير ١٩٩٠ أشار تقرير علمي إلى أنه في حالة إصابة أحد أفراد الأسرة بالبرد أو الإنفلونزا فإن احتمالات انتقال العدوى إلى واحد أو أكثر من أفراد الأسرة لا تزيد على ٤٠ ٪ .

الأسطورة الثانية : لا تغادر المنزل وشعرك مبلل . ابتعد عن التيارات الهوائية . اجلس في حجرات دافئة .

بعد إجراء دراسات مستفيضة استمرت لعدة سنوات لدراسة مدى صدق الأقوال السابقة ثبت بالدليل القطعي عدم صحتها . أبتريت دراسة على مجموعة من المتطوعين غمرت أجسامهم بالماء ودفع بهم الموقوف في تيارات هوائية . ولوحظ أن نسبة تعرضهم للإصابة بأمراض الشتاء مساوية لنفس النسبة التي تحدث في أوساط الأفراد الذين يحبسون أنفسهم في حجرات مغلقة ودافئة . أعيدت التجربة عدة مرات وأعطت نفس النتائج في كل مرة !

الأسطورة الثالثة : احتفظ بقدميك دافئتين وجافتين لتجنب الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا .

أشار الباحث الإنجليزي - histophen Howard Andrewes ، إلى تجاربه التي أجراها على بعض المتطوعين حيث قام بدفعهم للتعرض ، إلى تيارات هوائية ووضع أقدامهم في مياه باردة وأثبتت التجارب أن هذه الظروف لا تساهم في الإصابة بنزلة البرد أو الإنفلونزا . وأثبتت بذلك أن الطريقة الوحيدة للإصابة بهذه الأمراض هي انتقال الفيروسات أو البكتيريا كسببة للمرض .

الأسطورة الرابعة : احرص على تغطية الرأس في فصل الشتاء .

لم يثبت بدليل علمي وجود علاقة بين تعرية الرأس والإصابة بأمراض الشتاء .. والشئ الوحيد الثابت أننا نفقد جزءاً كبيراً من حرارة أجسامنا ، في الهواء البارد عندما تكون رءوسنا عارية . ومع ذلك عندما نتعرض بالقليل للإصابة المرضية ، وظهور الأعراض بصورة واضحة يصبح من الأفضل تغطية رءوسنا .

الأسطورة الخامسة : القبالات تنشر العدوى بنزلة البرد .

أثبتت إحدى الدراسات أن انتقال العدوى عن طريق تبادل القبالات نادر الحدوث خاصة مع النوع Rhinovirus وقد يكون السبب أن فيروسات البرد والإنفلونزا تفضل الوسط الساخن للأنف عن الفم . ولكن المحبين يجب أن يفكروا ألف مرة قبل تقبيل يد المريض بالإنفلونزا حيث تعتبر اليد المعبر السهل لانتقال الفيروسات وحدوث العدوى حيث ينتقل فيروس adenovirus عن طريق الملامسة المباشرة أكثر من انتقاله عن طريق الهواء .

ومع ذلك ثبت أيضاً أن adenovirus ينتقل عن طريق القبالات . وخلاصة القول بما أنه يصعب تحديد نوع الفيروس المصاب به الحبيب فلا ضرورة للمخاطرة بالتقبيل .

الأسطورة السادسة : (كتم الكحة يسبب الالتهاب الرئوى) خرافة . يشير

التقرير الذى كتبه Jack M -Gwaltney الباحث فى المركز الطبى بجامعة

فرجية أن هذا يكون ضارا فقط بالنسبة للمصابين بمرض مزمن في الرئة
مثل : مخم الرئة ولكن غير خطير بالنسبة للأصحاء الذين يعانون من نزلة
بردية عندما تكون الكحة محملة بالبلغم فهي علامة صحية . حاول الكح
لطرده . كبر كمية من البلغم ولكن عندما تكون الكحة جافة ومتقطعة تناول
دواء . يبط من الكحة خاصة عندما تتسبب الكحة في إيقاظك من النوم .



الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الأغذية اللاحية



١٩- تناول فيتامين C بكميات كبيرة :

كثرت الأقاويل والأحاديث حول الجرعة المناسبة من فيتامين C الواجب تناولها عند الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا . ينصح الدكتور -linus pauling الحائز على جائزة نوبل بتناول فيتامين C بمعدل ٤-١٠ جم يوميا عند ظهور الأعراض المرضية .

يعمل فيتامين C على تدعيم وظائف جهاز المناعة وذلك بحث وتحفيز إنتاج (الانترفيرون) interferon (قاتل الفيروسات الطبيعي) كما يزيد من سرعة الانتقال المباشر للمواد المهاجمة للفيروسات .

كما يعمل فيتامين C كذلك على تقوية جدران الشعيرات الدموية ، وتقليل ارتشاح السوائل منها وبذلك يخفف من حدة الأعراض .

أظهرت الدراسات التي نشرت في ديسمبر ١٩٨٩ أنه عند تناول فيتامين C مصحوبا بbioflavonoids (مواد توجد تحت قشرة الموالح ، وهو أحد أفراد فيتامين ب المركب) في هذه الحالة يمكن لفيتامين C أن يتسبب في إنقاص مدة الإصابة بالإنفلونزا أو نزلة البرد بنسبة ٥٠ % .

أجرى دكتور Elliot Dick العديد من الأبحاث خلال الثمانينات من هذا القرن أثبت فيها أن مرضى البرد أو الإنفلونزا الذين يتناولون ٥٠٠ جم من فيتامين C أربع مرات في اليوم الواحد تظهر عليهم الأعراض المرضية بدرجة مخففة بالمقارنة بالآخرين الذين لا يتناولون فيتامين C ونظرا لأن فيتامين C حمضى التأثير فقد يكون للجرعات الزائدة منه تأثيرات متنوعة على المعدة (تتراوح ما بين الغثيان - الإسهال - آلام فى المعدة) ولذا ينصح بعدم تجاوز الجرعة عن الحدود المتوسطة .

٧٠- حاول خاول الزنك :

يعمل الزنك على زيادة إنتاج الأجسام المضادة في الحال كما يساعد دورة خلايا الدم البيضاء التي تعجل من عمليات طرد فيروسات البرد والإنفلونزا

في عام ١٩٨٤ أجريت أبحاث في جامعة تكساس للمقارنة بين أفراد تناولوا أقراص استحلاب بها مادة الزنك ٢٣ ملليجرام . بمعدل قرص كل ساعتين أثناء فترة الاستيقاظ وآخرين تناولوا أقراص استحلاب خالية من المادة الفعالة ووجد أن ٨٦٪ من الأفراد الذين تناولوا أقراص الاستحلاب الفعالة قد تخلصوا من أعراض البرد خلال سبعة أيام بينما بلغت النسبة بين الأفراد الذين تناولوا أقراصا خالية من الزنك ٤٦٪ فقط . واستخلص الباحثون من هذه التجارب أن استحلاب أقراص الزنك يعمل على تقصير فترة المرض أسبوعا في المتوسط (*) .

والواقع أن التجارب التي أجريت على تناول أقراص الزنك لا تؤدي في النهاية إلى نفس النتائج الطبية . وفي ١٩٨٧ أجرى الباحث Jack . M. Gwaltney في جامعة فرجينيا استخلص منها أن استحلاب أقراص الزنك لا يؤدي إلى نتائج ثابتة في مجال تقصير فترة المرض .

ومن المؤكد أن الزنك له تأثير فعال في تقوية جهاز المناعة . ومع ذلك يجدر بنا الإشارة في هذا المقام إلى أن الجرعات الزائدة من الزنك تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول وحدوث مشاكل في القلب والغدة الدرقية . ولذا يجب استشارة الطبيب قبل التفكير في تناول أقراص الزنك .

٧١- ضبط جرعات الفيتامين عند علاج نزلة البرد أو الإنفلونزا :

أثبتت الدراسات بما لا يقبل الشك أن تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية عند الإصابة بأمراض البرد والإنفلونزا لها تأثيرات إيجابية وأنها تؤدي

(*) Feltman , john,ed,prevention's how to dictionary of healing Remedies and techniques . Emmaus., pa : Rodale, 1992 .

إلى تقصير مدة المرض وتخفيف حدته . ومع ذلك توجد عدة آراء علمية حول الكمية المقترحة تناولها من الفيتامينات .

أوصى دكتور James F. Balch فى نشرته الطبية بتقليل كميات الغذاء المعتادة مع زيادة كمية السوائل . مع التوصية بتناول الجرعات التالية يوميا :

*** Vitamin A** للمساعدة فى التخلص من التهابات الأغشية المخاطية وتقوية جهاز المناعة (١٥,٠٠٠ وحدة دولية) .

*** Vitamin C** ٥,٠٠٠-١٠,٠٠٠ ملليجرام . تقسم على جرعات متساوية خلال اليوم لتحطيم فيروسات المرض .

*** استحلاب أقراص الزنك :** على هيئة أقراص تذاب تحت اللسان بمعدل قرص كل ٣ ساعات فى الأيام الثلاثة الأولى من المرض . ثم على هيئة نقاط بمعدل نقطة كل أربع ساعات لمدة أسبوع .

*** الثوم :** من قرصين إلى ثلاثة أقراص يوميا .

B . Complex Vitamin فيتامين ب المركب : تناول من ٥٠-١٠٠ ملليجرام ٣ مرات يوميا .

وعلى وجه العموم يجب استشارة الطبيب فى جميع الأحوال .

٧٢- تناول الأغذية التالية يوميا :

كثيرا ما نسمع أن تناول الأغذية الضرورية الغنية بالفيتامينات تعود على الجسم بفوائد أكثر من تناول الأقراص العلاجية . ونشير فيما يلى إلى قائمة الأغذية المفيدة فى علاج البرد والإنفلونزا .

*** الموز :** يساعد فى تلطيف آلام المعدة . ويعمل على تقوية الغشاء المبطن للمعدة ضد تأثير المضادات الحيوية .

*** الفلفل الحلو :** يعمل على تقوية وتدعيم جهاز المناعة لمقاومة البرد -

الربو - النزلات الشعبية - أمراض الجهاز التنفسى . غنى فى فيتامين C

* **الكرنب والقرنبيط** : هذه النباتات مشهورة بأنها مضادة للأكسدة وباحتوائها على مواد مقاومة للفيروسات .

* **الجزر** : يدعم جهاز المناعة - مضاد للأكسدة ، يحتوى على بيتا كاروتين

* **الفلفل الحار** : مضاد للبكتيريا ، مضاد للأكسدة - يساعد على تفتيح ممرات التنفس ، يساعد على التخلص من المخاط بالرئتين - يمنع الإصابة بالنزلات الشعبية . قاتل للألم . يهدئ من الصداع . الفلفل الأحمر غنى بالأسبرين الطبيعى .

* **القهوة** : تحتوى على الكافيين الذى يعتبر علاجاً للربو واحتقان الصدر - الكميات المتوسطة من القهوة لها تأثير مسكن .

* **التوت البرى** : مضاد للفيروسات - مضاد حيوى - له خواص فريدة للوقاية من البكتيريا التى تهاجم الخلايا المبطنة للمثانة والجهاز البولى .

* **العرقسوس** : قاتل للبكتيريا - مضاد للإسهال - ولكن يساعد فى رفع ضغط الدم .

* **الخردل (المستردة) والفجل الحار** : مضاد للاحتقان - يلطف المخاط يفتح ممرات التنفس .

* **البصل - الكرات** : مضاد للالتهابات والفيروسات ومضاد للأكسدة - له تأثير مهدئ مقاوم للعدوى - علاج للربو . التهاب الشعب الهوائية .

* **الأناناس** : مضاد للفيروسات به إنزيم يخفف الإحساس بالالتهابات .

* **الخوخ** : مضاد للفيروسات . ملين للبطن .

* **الأرز** : مضاد للإسهال .

* **فول الصويا** : مضاد للفيروسات .

* الفراولة : مضادة للفيروسات .

* الشاي : مضاد للإسهال - مضاد للفيروسات - يحتوى على الكافيين الذى يعمل كمهدئ - مسكن للألم - مدر للبول .

* الزبادى : يدعم ردود الأفعال لجهاز المناعة - منبه ومحفز للخلايا المقاتلة للفيروسات .



العلاج بالأعشاب النباتية



٧٣- الاستفادة من الأعشاب النباتية :

كتب Michael Castleman في كتابه(*) Cold cures : تعتبر الأعشاب النباتية الأصل لمعظم الأدوية حيث يتم تخفيفها قبل استخدامها في تحضير الدواء . ٢٥ ٪ من الأدوية التقليدية ترجع أصولها إلى النباتات ، يستخرج الأسبرين (واحد من أشهر الأدوية) من جذور نبات عشبي .

يجب قبل الإقدام على تناول أى عشب نباتي أن يتأكد لك أولاً قدراته العلاجية . اقرأ معلومات كافية عن هذا النبات . استشر متخصصا واعلم بوجود نباتات عشبية مفيدة وأخرى ضارة .



(*) Newyork . Fawcett columbine Books 1987

أمثلة لنباتات ذات فائدة لعلاج نزلة البرد أو الإنفلونزا

يدخل زيت الكافور في تصنيع العديد من المستحضرات التجارية - مفيد في تنظيف الأنف من المخاط - الرئتين - الجهاز اللمفاوى - استنشاق البخار مفيد في الشفاء من الكحة - المرهم مفيد في تسليك ممرات التنفس في الأنف - وتخفيف احتقان الصدر - يستخدم زيت الكافور في تحضير نقاط علاج الكحة - يضاف إلى الشاي للشفاء من الكحة - الزيت المركز قد يسبب الاحتقان أو التهابات الجلد لدى الأطفال .	الكافور
يستخدم في علاج نزلة البرد - التهاب الحلق - الكحة - أمراض الجهاز التنفسي - يعتقد أنه يساعد على التخلص من البلغم - يستخدم مباشرة على الجلد للتخلص من آلام المفاصل . غنى في فيتامينات A, B1, B2 تغمس قطعة من القطن في زيت الثوم ثم توضع في الأذن المصابة . وهذه طريقة قديمة لعلاج ألم الأذن .	الثوم
علاج تقليدى قديم في علاج البرد - الإنفلونزا - الكحة - تضاف جذور الزنجبيل الطازجة إلى الشاي الذى يساعد في التخلص من المخاط . يقلل من الشعور بالغثيان - الشاي مع الزنجبيل يدفع الجسم ويخفف التهاب الجيوب الأنفية - يخفف من الإحساس بالاحتقان في أعضاء الجهاز التنفسي - تغمس كرة من القطن في الزنجبيل تساعد في تخفيف آلام الأذن . يدهن به الجسم لزيادة الدورة الدموية مما يؤدي إلى تقليل الإحساس بآلام الإنفلونزا .	الزنجبيل
علاج للكحة - يخفف آلام الرئة - يشجع العرق لتخفيض درجات الحرارة وتخفيض الإحساس بالحمى . يحسن الدورة الدموية . يحتوى	النعناع

الزيت على المنشول - يستخدم كغرغرة لتخفيف الإحساس بآلام الحلق . ويمكن دلك الجسم بزيت النعناع للتغلب على آلام العضلات - تناول فنجان من النعناع الثقيل عند بداية ظهور أعراض البرد أو الإنفلونزا .	
---	--





٧٤- تخلص من العادات السيئة :

عندما تتعرض للإصابة بالبرد أو الإنفلونزا ، تجنب عاداتك السيئة مثل :

* التدخين أو مخالطة المدخنين .

* شرب الكحوليات^(١) .

* تناول المواد الدهنية لأنها تجهد الجهاز الهضمي ويحتاج هضمها إلى طاقة أنت في ميسر الحاجة إليها لتنشيط المعركة الدائرة بين جهاز المناعة والفيروسات .

٧٥- استخدم العلاج بالضغط بالأصابع لعلاج أوجاع العضلات

المصاحبة لنزلة البرد أو الإنفلونزا :

الضغط بالأصابع هو علاج لحث طاقات الجسم في مناطق معينة ويمكن لهذه الطريقة تخليص مريض الإنفلونزا من الإحساس بآلام العضلات واحتقان الصدر ، آلام الحلق : (الكحة - الصداع) وعلى سبيل المثال للتخلص من الإحساس بالحمى والاكنتاب وجميع الآلام ، يمكن الضغط أسفل مفصل الكوع مباشرة عند الطرف الخارجى للثنية التى ينحنى عندها الذراع . استخدم الإبهام للضغط على هذه المنطقة ، اضغط بقوة عند مفصل الكوع فى الوقت الذى تثنى فيه ذراعك جزئيا .

٧٦- ممنوع ركوب الطائرة عند التعرض لنزلة برد أو إنفلونزا :

لا داعى لتعريض الجزء العلوى من جهازك التنفسى لمناعب إضافية خاصة التغيرات المفاجئة لضغط الهواء . قد يتسبب الطيران وقت الإصابة بالإنفلونزا فى حدوث مناعب وقتية لطيلة الأذن نتيجة لتغيرات ضغط الهواء

(١) ولقد أثبت الطب الحديث بما لا يدع مجالا للشك ضرر التدخين والكحوليات على الأصحاء فضلا عن المرضى ، ولا ضرر ولا ضرار فى الدين .

أثناء صعود وهبوط الطائرة . وعند الاضطراب للسفر بالطائرة خذ معك «اسبراي» الأنف للاستخدام قبل صعود وهبوط الطائرة مباشرة . امضغ اللبان وابتلع ريقك بصفة مستمرة وهذا يساعد على تخفيف الضغط داخل الأذن الوسطى وما يصاحبها من آلام .

٧٧- نصائح عامة :

نقدم فيما يلي سلسلة من النصائح المفيدة على وجه العموم :

*** عند فقد الشهية :** تناول العصائر . أكثر من احتساء أنواع الشوربة المختلفة . لا تحاول تناول أغذية صلبة .

*** الإحساس بال ألم في الصدر ، الشعب الهوائية :**

تأكد من أن الألم مصدره الإصابة بالإنفلونزا أو البرد وليس الالتهاب الرئوى (راجع الصفحات السابقة) ادهن الصدر بمرهم المنشول - يتبعه حمام بخار ساخن .

*** القشعريرة :** أكثر من تناول السوائل - ارتد ملابس ثقيلة لتدفئة الجسم، تناول الأعشاب الطبية مثل : الزنجبيل .

*** الكحة الجافة :** تأكد أن مصدرها الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا وليس الالتهاب الرئوى . اشرب سوائل - استخدم أقراص الاستحلاب - الغرغرة .

*** الكحة مصحوبة ببلغم :** ضع وسادة عالية تحت رأسك - تناول مشروباً للأعشاب النباتية المناسبة والمحلة بالعسل - تناول أقراص الاستحلاب .

*** الإسهال :** يجب استشارة الطبيب فى الحالات الحرجة - تناول شاياً ثقيلًا يحتوى على التانين . تناول الأرز والموز ضمن وجباتك الغذائية . تناول الثوم .

*** وجع الأذن :** يجب زيارة الطبيب خوفاً من حدوث عدوى بكتيرية .

وأثناء ذلك اجلس مستقيماً حتى يمكن التخلص من إفرازات الأذن . كرر التثاؤب لتليين العضلة المسؤولة عن فتح قناة استاكيوس . احرص على ترطيب أجواء الغرفة . حاول عمل حمام بخار - استخدم مسكنات الالتهاب لتقليل الإفرازات .

*** التعب :** اخلد للراحة أو النوم وعند فقد الرغبة يمكنك التجوال بين حجرات المنزل فى خطوات متناقلة -جرب تناول الجنسج مع الشاى .

*** الإحساس بالحمى :** لا تحاول استخدام أدوية لتخفيض درجة الحرارة عندما يكون الارتفاع فى درجة الحرارة بسيطاً ولكن فى الحالات الشديدة لا مانع من تناول مسكنات كل ٣-٤ ساعات خاصة بعد الظهر وفى المساء مما يمنع حدوث تقلبات شديدة فى درجة حرارة الجسم . اشرب سوائل . اخلد للراحة فى السرير .

*** تورم الغدد :** مثل ما يحدث عند تورم العقد اللمفاوية أو الغدد اللعابية . وعادة ما يصاحبها الإحساس بالألم فى الحلق والأذن . قد يكون تورم الغدد إشارة إلى حدوث عدوى بكتيرية يتطلب علاجها تناول مضادات حيوية . يفضل فى جميع الأحوال استشارة الطبيب .

*** الصداع :** يمكن تناول المسكنات بمعدل قرص كل أربع ساعات - استشر الطبيب عند الضرورة عند الإحساس بالصداع بسبب الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية . استخدم الكمادات الباردة على الجبهة وأسفل العينين مباشرة وفوق الأسنان ، ويفضل استخدام الكمادات الساخنة وحقن الأنف بالماء المالح . يمكن تناول مشروبات بها كافيين بكميات بسيطة .

*** بحة الصوت :** يفضل إراحة الأحبال الصوتية بعدم التكلم - تنفس هواءً رطباً - تناول سوائل بكثرة - لا تدخن - تناول أقراص استحلاب - تناول مشروبات لنباتات عشبية محلاة بالعسل - الغرغرة . إذا استمرت الحالة لمدة تزيد على أسبوع أسرع باستشارة الطبيب .

*** احتقان الأنف :** تخلص من المخاط برفق - استخدم الحقن بماء ملحي أو استخدم الأسبراي . تناول أدوية ضد الاحتقان ، يفضل استخدام أدوية النقط . لا تستخدم أدوية البخاخة لأكثر من ثلاثة أيام . ضع أدوية بها المنتول تحت فتحتى الأنف .

*** الغشيان :** تناول أدوية يدخل البزموت فى تركيبها - تناول مشروب الزنجبيل - امتنع عن تناول الدهون - ارشف السوائل ببطء وبكميات بسيطة . امتنع عن تناول عصائر الموالح .

*** التهاب الجيوب الأنفية :** عند الظن بأن التهاب الجيوب الأنفية راجع إلى عدوى بكتيرية بادر باستشارة الطبيب الذى ينصح غالباً بتناول مضاد حيوى .

*** لا تستعمل يدك فى تغطية الفم أو الأنف عند الكحة أو السعال .**

*** ادرس بعناية الحالات المرضية فى العائلة .**

*** الثوم وسيلة فعالة لمعالجة الإنفلونزا .**

*** الضحك والتفائل وسيلة فعالة فى معالجة البرد والإنفلونزا .**

*** يشترط أن تكون زيارة مريض الإنفلونزا للطبيب فى فترة الصباح .**

*** الموز - الكرنب - الأناناس لعلاج الإنفلونزا .**

*** ممنوع ركوب الطائرة لمريض الإنفلونزا .**

*** تقبيل اليدين أشد خطراً من قبلة الفم .**



المراجع

- Charles B . inlander :

77 ways to Beat Colds and flu .

- people's medical society .

الفهرس

٣	 مقدمة
٥	 اعراف عدوك
١٠	 مقارنة بين نزلات البرد والإنفلونزا
١١	 عائلات الفيروس المسبولة عن معظم نزلات البرد
١٩	 وسائل العلاج
٢٧	 المناعة
٢٨	 نظام التغذية
٣٢	 القيتامينات والأملاح المعدنية
٣٧	 نظام الحياة اليومية
٤٠	 الإجهاد والضغط العصبي
٤٦	 التدريبات الرياضية
٥٦	 تحذيرات طبية
٥٩	 العلاج المنزلي
٧٢	 العلاج بالأعشاب النباتية
٧٥	 العناية بالنفس
٧٩	 المراجع

٩٩ / ١٠٢٩٢

رقم الإيداع:

977-277-174-8

طبع بمطابع ابن سينا

تليفون: ٣٢٠٩٧٢٨٠