

الزكام والرشح

أسبابه



ينتج الزكام عن الإصابة بفيروس (حمى راشحة) وهو يزول في معظم الأحيان من تلقاء نفسه دون الحاجة إلى علاج.

أعراضه



رشح مائي من الأنف مع مخاط أبيض اللون وارتفاع في الحرارة مع ثقل في الرأس وسعال وعطس وشعور بضعف أو وهن في الجسم وآلام في المفاصل ومدة تلك العوارض تتراوح بين 3 أيام وأسبوع.

كم مرة يصاب المرء بالزكام سنوياً؟

يتوقف هذا على مدى التعرض لفيروسات الزكام وعلى مناعة المصاب. فالأولاد مثلاً يصابون من 6 إلى 9 مرات سنوياً وغالباً ما يتناقلون الفيروس بين بعضهم في المدرسة. وهذه الإصابات تزيد من مناعة الأطفال وتحميهم عند الكبر. أما الكبار فإن معدل إصابتهم بالزكام تتراوح ما بين 4 إلى 6 مرات سنوياً.

كيفية انتقال العدوى

ينتقل الفيروس المسبب للزكام إما عن طريق السعال والعطس أو عن طريق اللمس. ولهذا فهو سهل الانتشار بين طلاب المدارس أو داخل البيوت في فصل الشتاء حيث تتجمع العائلات داخل غرف مغلقة.

كيفية معالجته

رغم التطور الطبي الملحوظ لم يتمكن العلم حتى الآن من استنباط دواء بإمكانه منع أو تقصير مدة الزكام. ولعل أسلوب استخدام المضادات الحيوية (الأنتيبيوتيك) لعلاج الرشح و أسوأ وسيلة في العلاج إذ أنه قد يؤدي إلى مضاعفات لا حاجة لها إضافة إلى تنمية عناصر جرثومية لها مناعة ضد تلك الأدوية.

- لذا فان العلاج حاليا يقتصر على الإجراءات الكفيلة بالتخفيف من عوارض الرشح وهي:
- تناول المسكنات العادية ومخفضات الحرارة. يجب التنبيه إلى عدم استخدام الأسبرين للأطفال للحيطة من مضاعفاته (فشل في وظيفة الكبد، غيبوبة).
 - تناول السوائل بكثرة كالماء والعصير والشاي والحساء إذ أنها تساعد في طرد المخاط والبلغم وزيادة مناعة الجسم ضد التهابات الأذن والرئة.
 - تنشق بخار الماء للمحافظة على طراوة الحلق والأنف.
 - الراحة التامة في الفراش لا سيما في الأربع والعشرين ساعة الأولى من المرض.
 - استخدام قطرات الماء المالح في انف الأطفال وهي تحضر عن طريق مزج 2/1 ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء ثم غليها 10 دقائق ثم تبريدها قبل استعمالها. وبعد استعمالها بقليل بالإمكان شطفها من الأنف عن طريق شفاطة خاصة.

متى يسمح للطفل المصاب بالزكام بالعودة إلى المدرسة؟

يعتمد ذلك على وضع الطفل العام. وبالإجمال فان ذلك ممكن عادة بعد راحة منزلية لمدة يوم أو يومين.

متى يستدعى الطبيب؟

- يستدعى الطبيب إذا برزت بعض عوارض مضاعفات الزكام، وهي عادة لا تحصل إلا في قلة ممن يصابون بهذا المرض، وتتلخص بالتهابات الأذنين والجيوب الأنفية والغدد الليمفاوية وشعبيات الرئتين.
- **الأطفال:** يستدعى الطبيب إذا ارتفعت الحرارة أكثر من 38،5 درجة مئوية لمدة أكثر من 48 ساعة أو ظهرت عوارض ألم في الأذنين أو انخفاض وعي الطفل أو زادت نسبة تنفسه أو اظهر سعالا شديدا، وأخيرا في حال استمرت العوارض أكثر من أسبوع.
 - **الكبار:** يستدعى الطبيب في حال الإصابة بالألم في الحلق أو السعال مع البلغم الأصفر أو الأخضر اللون أو إذا استمر الزكام أكثر من عشرة أيام.