

ما هو الفرق بين الإنفلونزا ونزلة البرد القوية؟

(Is It the Flu - Or Just a Bad Cold?)

٤

عادة مدة يوم واحد أو يومين وهي قد تشمل حمى خفيفة وصداعاً وعطساً ورشحاً من الأنف. والوقاية من نزلات البرد وعلاجها مشابهان لما نفعله بالنسبة للإنفلونزا، والفرق أنه لا توجد لقاحات لنزلات البرد ولا نحتاج أن نظل في السرير. وكما هي الحال بالنسبة للإنفلونزا من المستحسن الابتعاد عن الآخرين حتى لا ننقل الفيروس إليهم.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

كيف تعرف الفرق بين الإنفلونزا ونزلة البرد العادية؟ فيما يلي بعض المعلومات عن معرفة الفرق وعن كيفية وقاية نفسك من المشكلتين.

الإنفلونزا. إن وعكات الإنفلونزا ونزلات البرد تنتشر بالطريقة ذاتها، إذ يرسل المصاب بهما الجراثيم إلى الهواء عن طريق العطس أو السعال فتنتقل إلى أشخاص آخرين. إلا أن الإنفلونزا أشد من نزلة البرد، وهي قد تؤدي إلى مشاكل خطيرة لدى البعض، خاصة الذين فوق سن ٦٥، مثل الإصابة بذات الرئة. كما أنها قد تؤدي إلى وفاة المصابين بمرض القلب.

الأعراض. ارتفاع الحرارة ورعشة وآلام عضلية وشعور بجفاف الفم والحلق وصداع وسعال وشعور بالتعب والنعاس الشديدين إلى درجة عدم القدرة على النهوض من الفراش. وقد يتقيأ البعض أيضاً. تدوم الحالة عادة من سبعة إلى عشرة أيام.

كيف نتلافى الإصابة؟ على الرغم من أن الإنفلونزا لا تؤدي إلى مشاكل خطيرة لدى معظمنا فإن البعض معرض لأخطار معينة ويجب تحصينهم ضد الإنفلونزا، منهم البالغون أكثر من ٦٥ عاماً من العمر والمصابون بأمراض مزمنة في الرئة (بما فيها الربو)، والمصابون بأمراض الكلى أو القلب والسكري، وكل الذين يتعاطون أدوية تكبت جهاز المناعة لديهم. إذا كنت من عداد هذه المجموعات فاطلب من الطبيب إعطاءك اللقاح بأسرع ما يمكن حتى وإن شعرت أنك بصحة جيدة. فبذلك تعطي نفسك وقتاً كافياً لتقوية جهاز المناعة لديك قبل بدء موسم الإنفلونزا. يمكنك أيضاً الإستفسار من الطبيب عن لقاح ضد مرض ذات الرئة (pneumonia). وإذا كنت مقيماً في إحدى دور المسنين فاستفسر من الممرضة عما إذا كانت الترتيبات قد اتخذت هناك لتلقيحك ضد المرضين، وإلا فيجب مراجعة

طبيبك. يوصى بلقاح الإنفلونزا أيضاً للعاملين في مجال صحة المسنين أو صحة الأشخاص ضعيفي المناعة، وذلك للمساعدة على وقاية المرضى أنفسهم وليس العاملين معهم. لكن لقاح الإنفلونزا ليس مناسباً للحوامل ولا للذين لديهم حساسية تجاه البيض.

هناك طرق أخرى للحد من خطر الإصابة بالإنفلونزا، منها الإبتعاد عن المصابين بهذا المرض مؤقتاً وتجنب الأماكن المزدحمة حيث يسعل الناس أو يعطسون. كما أن غسل اليدين كثيراً يساعد في هذا المجال، خاصة أن جراثيم الإنفلونزا قد تنتقل أحياناً عن طريق اليدين. وحافظ على صحتك بتجنب التدخين (إن المدخنين يُصابون بنزلات البرد والإنفلونزا أكثر من سواهم)، واحصل على ما يكفي من الراحة وتناول الكثير من الخضار والفواكه.

ماذا تفعل إذا أصبت بالإنفلونزا؟ إبق في الفراش، ويُسْتَحْسَن أن يستمر ذلك إلى بعد أن تكون درجة حرارتك قد عادت إلى طبيعتها لمدة يومين، فذلك يساعد جسمك على مكافحة الفيروس. إشرب الكثير من السوائل. يمكنك تخفيف الألم والحرارة بتناول الأسبيرين أو الباراسيتامول إذا كنت بالغا، أو الباراسيتامول للأطفال إذا اعتقدت أن الأسبيرين غير مناسب. راجع الطبيب إذا ساءت الأعراض، إذا ظهرت لديك مشاكل في التنفس مثلاً أو إذا بدأت بسعال بلغم أصفر أو أخضر اللون أو إذا أحسست بصداع شديد أو بخسارة السوائل من جسمك، أو إذا كنت في عداد المجموعات المعرضة للخطر.

نزلات البرد. قد يصاب الأطفال بنزلات البرد عشر مرات كل عام، أما الكبار فقد يصابون بها مرتين أو ثلاث مرات. تستمر الأعراض الشديدة