

قبل بداية فصل الشتاء، تبدأ الهواجس المعتادة المرتبطة باحتمال الإصابة بالانفلونزا الذي يرتفع في هذه الفترة. كلنا نعرف أن احتمال الإصابة بالانفلونزا يكون أكبر مع بداية فصل الشتاء، لكننا نجهل سبب ذلك. يحاول البعض التصدي للمرض بشتى الطرق، فمننا من يلجأ إلى الوسائل الغذائية عليها تفيد في محاربة المرض، ومننا من يفضل التمسك بالوسائل الطبية لاعتبارها أكثر فاعلية. وأولى هذه الوسائل الفاعلة للمحاربة الذي يعتبر أكثر أساليب الوقاية فاعلية. أما الإجراءات الوقائية الباقية فتبقى فاعليتها غير مضمونة، فقد تكون ذات فائدة، كما قد لا يكون لها أي تأثير على المرض. البروفيسور اللبناني الاختصاصي بالأمراض الصدرية بول-هنري طريبه أوضح كل الحقائق المتعلقة بالانفلونزا وبالإجراءات الوقائية المتوافرة لتجنب أعراض المرض الخطيرة الذي قد يقودنا إلى المستشفى، مشدداً على أهمية اللقاح وكل التفاصيل المرتبطة بهذا الموضوع.

كارين اليان ضاهر

الانفلونزا

طريقاً إلى المستشفى

اللقاح فيروسى هعط أجياناً

الوقاية ممكنة بشروط

يبقى اللقاح وسيلة الوقاية الفضلى من الانفلونزا ويجرى في فصل الخريف. لكن بشكل عام، تساعد العادات الصحية في الحفاظ على الصحة في موسم الوباء. لذلك ينصح بالنوم بشكل كافٍ والحفاظ على النشاط وممارسة الرياضة وتجنب التوتر وتناول الكثير من السوائل والأطعمة المغذية. كما ينصح بتجنب الاقتراب من الأشخاص الذين يعانون الانفلونزا. علماً أن فيروس الانفلونزا يعيش عادةً على السطوح ما بين ساعتين وثمان ساعات، وتدمره الحرارة المرتفعة.

كيف يمكن التعرف بالانفلونزا؟

الانفلونزا مرض فيروسي معد سهل الانتقال من شخص إلى آخر. علماً أنه قد يصيب الناس من مختلف الأعمار. **ما أهم الأعراض التي تشير إلى الإصابة به؟** من أهم أعراضه الحرارة المرتفعة وآلام الرأس، إضافة إلى آلام المفاصل في مختلف مواضع الجسم وسعال وآلام البلعوم. **كيف تنتقل العدوى من شخص إلى آخر؟** تنتقل العدوى بواسطة رذاذ اللعاب أو العطس أو السعال أو التنفس.

لماذا يقال في فترات معينة إنه موسم الانفلونزا، فهل تأتي الانفلونزا في مواسم معينة؟

يقال إن الانفلونزا تصيب في مواسم معينة لأن معظم الأمراض المعدية تصيب في فترات معينة في السنة أكثر من فترات أخرى. كما أن فيروس الانفلونزا يعيش أكثر في البرد وهو حساس حيال الحرارة المرتفعة كونها تقضي عليه.

ما الفرق بين الانفلونزا والزكام؟

يوجد فرق كبير بين الزكام والانفلونزا، خصوصاً أن الفيروس الذي يصيب بالانفلونزا ليس نفسه ذلك الذي يصيب بالزكام أو الرشح. وفيما يمكن أن ينتج الرشح عن أنواع عدة من الفيروسات، توجد ثلاثة أنواع فقط من فيروسات الانفلونزا وهي الانفلونزا A والانفلونزا B والانفلونزا C. كما أن الاختلاف موجود في الأعراض حيث لا يسبب الرشح تعباً شديداً في الجسم كالانفلونزا، والحرارة المرتفعة الناتجة عن الإصابة بالرشح لا تطول مدتها كما هي الحال في

ماذا في المح والخطأ في حال الإصابة بالانفلونزا؟

في حال الإصابة بالمرض، توجد بعض الإجراءات التي تساعد على التحسن بسرعة أكبر:
 • ينصح بالنوم بشكل كافٍ لتقوية الجسم لمكافحة الفيروس
 • اتباع نظام غذائي صحي غني بالفيتامينات والمغذيات للحفاظ على صحة جهاز المناعة
 • شرب الماء باستمرار لترطيب الجسم وحمايته من الجفاف الناتج عن ارتفاع الحرارة والإسهال
 • تجنب التدخين
 • تناول الأدوية لتخفيف الأعراض

الانفلونزا. في المقابل يسبب الرشح انسداداً في الأنف وزكاماً وسيلاناً في الأنف، وهي أعراض نادر ما تظهر في الانفلونزا.

هل من إجراءات وقائية معينة يمكن اتخاذها في الموسم الذي يكون فيه أي منا أكثر عرضة للإصابة؟

أهم النصائح التي يمكن إسدائها للحد من خطر الإصابة بالانفلونزا أو نقلها إلى الآخرين، هي: غسل اليدين جيداً في حال الإصابة بالمرض لتجنب انتقال العدوى. كذلك بالنسبة إلى الأشخاص الذين يقدمون الرعاية للمريض.

الحصول على اللقاح. كما قد تعتمد أدوية الانفلونزا أحياناً كوقاية من المرض قبل الإصابة به لدى الأشخاص الذين يعانون ضعفاً في المناعة.

من الذين يُعتبرون أكثر عرضة للإصابة بالانفلونزا؟

يعتبر الأشخاص المتقدمون في السن أكثر عرضة للإصابة بالانفلونزا. كذلك الأطفال الذين هم دون سن السنتين وتكون أكثر خطورة لديهم في حال إصابتهم بها. أيضاً يعتبر أكثر عرضة للإصابة الأشخاص الذين يقدمون الرعاية للمرضى والأشخاص الذين يعملون في دور الحضانة وفي المجال الطبي كالمستشفيات والمستوصفات.

ما الفترة التي يستمر خلالها خطر انتقال العدوى؟

يستمر خطر انتقال العدوى خمسة أيام أو أكثر، ويمكن أن تنتقل العدوى أيضاً قبل يوم من بداية المرض وأعراضه أو بعد يوم من الخمسة أيام التي يستمر فيها.

كما توجد إجراءات يمكن اتخاذها لتجنب انتقال العدوى وانتشار الفيروس:

• ينصح بتغطية الأنف والفم بفتحة لدى السعال أو العطس ورميها بعد الاستعمال
 • غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون، خصوصاً لدى السعال والعطس
 • الابتعاد عن الآخرين لتجنب انتقال العدوى
 • المكوث في المنزل في حال الإصابة بالمرض لتجنب انتقال العدوى
 • عدم لمس العينين والأنف والفم لتجنب انتقال الجراثيم
 • عدم الاقتراب من الأطفال
 • اتخاذ هذه الإجراءات الوقائية في الأيام السبعة الأولى من الإصابة بالمرض
 • مراقبة الأطفال في المنزل لملاحظة أعراض المرض

لماذا تكثر إصابات الانفلونزا في الشتاء؟

تنتشر الانفلونزا أكثر في فصل الشتاء لأن الفيروس الذي تنتج عنه لا تناسبه الحرارة المرتفعة.

ما المضاعفات التي يمكن أن تنتج عن المرض؟

قد تنتج عن المرض التهابات رئوية حادة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة به ولدى الكبار في السن ولدى الأشخاص الذين يعانون التهابات رئوية مزمنة. ونادراً ما يسبب مشكلات في القلب والدماغ. وتحصل المضاعفات بشكل عام للأشخاص الذين يعانون ضعفاً في المناعة. كما قد يسبب مشكلات في العضلات والتهابات فيها.

هل من علاجات تساعد على القضاء على الانفلونزا نهائياً؟

تتوافر علاجات جديدة للانفلونزا A هي عبارة عن حبوب يتم تناولها خلال خمسة أيام، خصوصاً في الحالات التي تكون فيها خطراً على المريض. ومن الأدوية المتوافرة الـ Oseltamivir الذي يمكن اللجوء إليه في الحالات المتقدمة. وقد تعطى المسكنات إلى المريض الذي يعاني آلاماً شديدة وارتضاعاً في الحرارة لتخفيف الألم.

هل يفيد تناول المضادات الحيوية في هذه الحالة، إذ يشكو أكثر من عدم الاستفادة في حال تناولها؟

لا يفيد تناول المضادات الحيوية في حال الإصابة بالانفلونزا لأنه مرض فيروسي فيما تكافح المضادات الحيوية البكتيريا.

هل يحتاج المريض الذي يعاني الانفلونزا إلى الراحة، وما الذي يمكن أن يفيد في حالته؟

يرتاح المريض في هذه الحالة لأنه يشعر بالتعب ويفضل

الرياضة والانفلونزا

ينصح بعدم ممارسة الرياضة في حال ارتفاع الحرارة كونها تشير إلى محاربة الجسم للفيروس. أما الرياضة فتزيد خطر الإصابة بجفاف الماء من الجسم والتعرض إلى ضربة الشمس. وفي حال الإصابة بالانفلونزا أو الزكام، ينصح بتغيير نمط الرياضة المتبع، إذ إنه يجب عدم التعرق لأن هذا يزيد حالة المرض سوءاً. أما الرياضة المعتدلة فمقبولة لدى من يعاني زكاماً شرط ألا تزيد سرعة دقات القلب وحرارة الجسم بشكل مفرط. وفي حال ظهور أعراض كالتعب وآلام العضلات والتقيؤ والإسهال ورعشات البرد وتورم في الغدد اللعابية، ينصح بوقف الرياضة القوية لأسبوعين، حتى يستعيد الجسم قوته ونشاطه.



الانفلونزا والطيب

قد تصبح أعراض الانفلونزا أكثر حدة مما يثير قلق المريض. متى تكون هذه الأعراض أكثر خطورة وتستدعي استشارة الطبيب.

- ❑ إذا كنت من مجموعة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض وتعتقد أنك مصاب بالانفلونزا
- ❑ إذا عانيت زكاماً لأكثر من سبعة أيام
- ❑ إذا عانيت ارتفاعاً في الحرارة
- ❑ إذا تعدت درجة الحرارة ٤٠
- ❑ إذا كنت تعاني ألماً في الأذنين
- ❑ إذا كنت تعاني ألماً في الرأس يزيد عند الانحناء
- ❑ في حال التهاب البلعوم أو إذا كنت تعاني ألماً في البلعوم
- ❑ إذا كان البلغم أخضر أو فيه دم

كما توجد أعراض أكثر خطورة تعتبر حالة طارئة وتتطلب المساعدة الطبية السريعة.

لدى الأطفال:

- ❑ التنفس السريع أو الخلل في التنفس
- ❑ ازرقاق في البشرة
- ❑ عدم شرب كمية كافية من السوائل
- ❑ عدم الاستيقاظ أو عدم التجاوب مع الآخرين
- ❑ توتر الطفل الشديد بحيث يرفض أن يحمله أحد
- ❑ تحسّن أعراض الانفلونزا ثم عودتها مع ارتفاع في الحرارة وسعال حاد
- ❑ ارتفاع في الحرارة مع طفرة جلدية
- ❑ **لدى الراشدين**
- ❑ صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
- ❑ ألم في الصدر أو في المعدة أو ضغط فيهما
- ❑ دوام مفاجئ
- ❑ ارتباك
- ❑ تقيؤ حاد ومستمر

❑ ليس هناك ما يثبت أن الفيتامين C يفيد مريض الانفلونزا لكن تكهن أهميته في كونه يزيد النشاط في الجسم ❑لا يجري اللقاح للأطفال دون الستة أشهر وللأشخاص الذين يعانون حساسية على البيض

الابتعاد عن الناس. وينصح في حالته هذه بالإكثار من شرب الماء.

❑ ماذا عن الفيتامين C، وما مدى أهميته في حال الإصابة بالانفلونزا؟

ليس هناك ما يثبت أن الفيتامين C يفيد مريض الانفلونزا، لكن تكمن أهميته في كونه يزيد النشاط في الجسم.

❑ متى تتطلب الانفلونزا دخول المستشفى؟

في حال الإصابة بأعراض كضيق التنفس وإذا كانت حالة المريض تمنعه من الأكل والشرب، فتكون هناك حاجة إلى دخول المستشفى.

❑ من هم الأشخاص الذين يفضل أن يجروا اللقاح؟

يفضّل أن يجري اللقاح الأشخاص الذين يعتبرون أكثر عرضة للإصابة بالانفلونزا، إضافة إلى الأشخاص الذي يعانون السكري وأمراض المناعة وأمراض مزمنة.

❑ من يجب ألا يجري اللقاح؟

لا يجري اللقاح للأطفال دون الستة أشهر وللأشخاص الذين يعانون حساسية على البيض كونه قد يسبب ردة فعل حساسية لديهم.

❑ وهل يمكن أن يعطى اللقاح أي شخص آخر؟

يمكن أن يجري اللقاح لأي كان غير ذلك. حتى الحوامل يمكنهن اللجوء إليه.

❑ هل من لقاح يعتبر أفضل من غيره؟

توجد عدة شركات لتصنيع اللقاحات وتوجد أصناف عدة من اللقاحات لكن كلها تقريباً متشابهة. ويعتبر Inluvac أحد الأصناف الجيدة ذات المصدر الموثوق به، وهو يخضع لدراسات كثيرة من الشركة المنتجة حتى يكون ذا فاعلية تامة. وتجدر الإشارة إلى أنه في بداية كل موسم يبدأ تصنيع اللقاحات بحسب الحالات الأولى التي تظهر والتي تحدد طبيعة الفيروس المنتشر. ففي كل عام يكون الفيروس المنتشر مختلفاً عن العام الذي سبق.

❑ كيف تعطى جرعات اللقاح؟

إذا كان اللقاح يجري للمرة الأولى ، يجب الحصول على جرعتين تفصل بينهما فترة شهر. أما إذا كان يجري للمرة الثانية، فلا حاجة إلى جرعة ثانية لأن الخلايا المسؤولة عن

من يجب أن يحصل على اللقاح؟

يجب أن يعطى اللقاح لحماية الأشخاص الذين يعتبرون أكثر عرضة للإصابة بالانفلونزا والذين هم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات صحية خطيرة في حال الإصابة بالانفلونزا.

❑ الأشخاص الذين هم فوق سن ٦٥. أما الأشخاص الذي سنّهم بين ٥٠ و٦٥ ولا يعتبرون عرضة للمرض، فيستفيدون من إجراء اللقاح لكونه يساعد في تخفيف أعراض المرض لديهم ومضاعفاته في حال الإصابة به.

❑ الراشدون والأطفال الذين يعانون أمراض مزمنة في القلب أو الرئتين

❑ الراشدون والأطفال الذين احتاجوا متابعة طبية دقيقة أو حتى دخول المستشفى في العام الذي سبق بسبب مرض مزمن كالسكري أو أمراض الكلى

أو ضعف في جهاز المناعة.أعضاء الجسم الطبي والعمالون في المستشفيات.-الأطفال في المدارس.

❑ النساء الحوامل في موسم الانفلونزا

❑ الأطفال بين الستة أشهر والسنيتين

وتجدر الإشارة إلى أن فاعلية اللقاح تستمر أكثر من ستة أشهر وهي فترة كافية لتأمين الحماية من

الانفلونزا طوال الموسم. وتكون نسبة الحماية في أعلى مستوياتها خلال شهر أو اثنين من إجراء اللقاح

ثم تبدأ بالتراجع تدريجياً.

تغلبى على أمراض الشتاء

زكام، سعال، آلام في الحنجرة... إنها أمراض شائعة جداً خلال فصل الشتاء. تعرفي إليها وإلى أسبابها وتعلمي كيفية مواجهتها والتغلب عليها...

❑ لماذا يتحول الزكام إلى ألم في الحنجرة؟

لا تنسي أن الأنف والحنجرة والأذنين تتصل في ما بينها وتترابط بشكل وثيق. لذا، يمكن للزكام البسيط أن يتفاقم ويتحول إلى التهاب في الحنجرة أو في الأذنين. هكذا، نجد بعض الأشخاص يعانون من التهاب الأذنين كلما تعرضوا للزكام فيما يعاني أشخاص آخرون من التهاب الحنجرة عند تعرضهم للزكام. كيف السبيل للحد قدر الإمكان من هذه المشكلة؟ عند تعرضك للزكام، أخرجي الأوساخ من أنفك بشكل متواتر لتفادي نزول سائل الأنف إلى الحنجرة وبالتالي انتقال الفيروس إلى الحنجرة حيث يحدث التهاباً في كل المساحة.

❑ أستيقظ أحياناً في الصباح مع ألم كبير في الحنجرة، لكنه يختفي فور نهوضي من السرير.

ليست هذه بداية التهاب في اللوزتين مثلما قد يظن البعض. فالمشكلة تعود إلى أسباب في الجهاز الهضمي! بالفعل، إذا تناولت عشاء دسماً وغنياً، تزداد الإفرازات الحمضية في المعدة، وتنتقل أثناء النوم إلى الحنجرة، بسبب وضعية التمدد لساعات عدة، فتسبب

الحساسية للأغذية المخاطية. لذا، عند نهوضك من السرير، يعود هذا السائل للنزول إلى المعدة ويختفي حينها الشعور بالألم. لهذا السبب، ينصح الأطباء كل المرضى الذين يعانون من التهاب في المعدة بالنوم هكذا، "جالسين" قدر الإمكان.

❑ هل التهاب اللوزتين خطير؟

في أغلب الأحيان، تكون المشكلة بسيطة وسببها فيروس عادي. تبدأ المشكلة بالإحساس بوخز في الحنجرة، ويصعب من ثم ابتلاع الطعام، بالترافق أحياناً مع ارتفاع في حرارة الجسم، ما السبيل لمواجهة هذا المرض؟

لفي عنقك بوشاح صوفي ناعم لإبقاء هذه المساحة دافئة قدر الإمكان، واشربي سائلا فاتراً مع العسل لتلطيف التحسس، وتناولي الأدوية المسكنة للحرارة وارتاحي قدر الإمكان في السرير. لكن إذا استمر الألم في الحنجرة أو تفاقم أو أصبحت الحنجرة حمراء مع نقاط بيضاء أو صفائح صفراء، عليك مراجعة الطبيب بأسرع ما يمكن.



❑ أعاني من زكام متكرر في فصل الشتاء، رغم أنني

أحمي نفسي جيداً فور تحول الطقس إلى البرودة.

لا علاقة للزكام أبداً بتقلبات الجو. فهو فيروس، غير خطير البتة، لكن يصعب علينا تفاديه إذ يمكن التقاطه بسهولة كبيرة من الآخرين. يكفي أن يقف الشخص المصاب بالزكام أمامك، أو يعطس قربك من دون وضع محرمة على فمه، أو تضعين يدك على رف أو سطح لمسه قبلك شخص مصاب بالزكام حتى تنتقل العدوى إليك وتصابين بدورك بالزكام. واعلمي أن أجهزة التدفئة المركزية هي العدو اللدود لصحتك في فصل الشتاء لأنها تنقل الفيروس في كل أرجاء المكتب ومن طابق إلى آخر من دون أن يدري أحد! إليك نصيحتنا: أغسلي يديك باستمرار واحملي معك دوماً أنواع الهلام الفسولة التي لا تحتاج إلى الشطف بالماء، بحيث يمكنك تنظيف يديك أينما كنت.

❑ كيف أعالج الزكام؟

تشعرين بوخز في أنفك بالترافق مع سيلان سائل مخاطي، وتدمع عيناك، وتعانين من ارتفاع في حرارة جسمك. إنها أعراض الزكام بامتياز. لا تتناولي المضادات الحيوية لأنها غير فعالة أبداً في القضاء على الفيروس. نظفي أنفك باستمرار وبشكل جيد لإفراغ الأنف من كل الأوساخ المخاطية وتجنب الالتهاب، وحاولي تطهير مجاري الأنف بالسوائل المعقمة المتوافرة في الصيدليات. بهذه الطريقة، يفترض أن تشفي من الزكام خلال أسبوع واحد.