

الزكام

الزكام هو عدوى تسببها الفيروسات. غالباً ما يزول الزكام من تلقاء نفسه، ولكن يمكن أن تشعر بالانزعاج. يمكنك فعل الكثير لتخفيف الأعراض.

ما هو الزكام؟

في حالة الإصابة بالزكام، قد تعاني من سيلان الأنف، السعال، التهاب الحلق وتشعر بالتعب. كما قد تعاني من الحمى أحياناً. الزكام شائع، خاصة لدى الأطفال ولكن أيضاً لدى البالغين. قد تصاب بالزكام عدة مرات في السنة.

قد يكون الزكام مزعجاً. وعادةً ما يستمر لمدة أسبوع إلى أسبوعين. ولكن قد يستغرق الأمر وقتاً أطول قبل أن تشعر أنك بصحة جيدة تماماً مرة أخرى. قد يستمر السعال لبضعة أسابيع.

ماذا يمكنك أن تفعل بنفسك؟

قد تتعب من العدوى وتحتاج إلى الهدوء والراحة، خاصةً إذا كنت تعاني من الحمى أيضاً.

← قد يكون النوم مع رفع الرأس باستخدام وسادة إضافية أمراً مريحاً إذا كنت تعاني من سعال أو انسداد الأنف.

← يشعر البعض أن المشروبات الساخنة أو الباردة يمكن أن تخفف عندما يكون هناك ألم في الحلق. إن تناول الأغذية السائلة لبضعة أيام يسهل الحصول على التغذية اللازمة.

← ويمكن تخفيف الألم والحمى باستخدام الأدوية التي تُباع بدون وصفة طبية والتي تحتوي على الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.

← في حالة السعال، يمكن أن تساعد المشروبات الساخنة في إذابة البلغم.

← في حالة انسداد الأنف، قد يساعد بخاخ الأنف المزيل للتورم. استخدمه لمدة أقصاها عشرة أيام.

يمكنك أن تسأل أكثر في الصيدليات عن كيفية تخفيف الأعراض بنفسك. يمكنهم إخبارك بالمنتجات المناسبة للأطفال من مختلف الأعمار. كما يمكنك الحصول على المشورة الطبية عبر 1177.

يؤدي التدخين إلى تفاقم الأعراض وزيادة خطر تعرضك للإصابة مرة أخرى.

الزكام معدٍ بسهولة. لذلك، تأكد من غسل يديك، والسعال والعطس في مرفقك.

ما الذي يجب عليك الانتباه إليه؟

عادةً ما تزول المشكلة من تلقاء نفسها. يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية مرة أخرى إذا كنت

← تعاني من تفاقم الأعراض، على سبيل المثال إذا أصبت بحمى شديدة وشعرت بالمرض الشديد

← تعاني من حمى شديدة لأكثر من أربعة أيام.

اتصل دائماً بالرعاية الصحية إذا كنت تشعر بأنك أو شخص قريب منك مريض بشدة جِراء عدوى.

ملاحظات

هل تساعد المضادات الحيوية في علاج الزكام؟

كلا، المضادات الحيوية لا تساعد في مكافحة فيروس الزكام. قد تُصابُ أحياناً بعدوى أخرى بعد نوبة الزكام. تشفى معظم حالات العدوى الشائعة من تلقاء نفسها.

هل هناك سلبيات للمضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية هي أدوية مهمة مطلوبة لبعض حالات العدوى البكتيرية. ينبغي تناول مضادات الالتهابات فقط إذا كانت تؤدي إلى تحسّن واضح، لأن المضادات الحيوية لها سلبيات أيضاً. حتى البكتيريا المفيدة في الجسم تموت بسبب المضادات الحيوية. يمكن أن تسبب المضادات الحيوية آثاراً جانبية مثل الإسهال والطفح الجلدي.

كلما زاد استخدام المضادات الحيوية في المجتمع، زاد خطر مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية وزادت صعوبة علاجها. وهذا سبب آخر لعدم استخدام المضادات الحيوية إلا عندما يكون ذلك مفيداً.

اتصل برقم الهاتف **1177** إذا كنت بحاجة إلى استشارة طبية. حيث تحصل على مساعدة لتقييم الأعراض أو لمعرفة الجهة التي يمكنك طلب الرعاية لديها. كما يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **www.1177.se**

تم إنتاج كتيب المعلومات هذا من قبل هيئة الصحة العامة و Strama (البرنامج الاستراتيجي السويدي لمكافحة مقاومة المضادات الحيوية). تم طرح صحيفة الوقائع ضمن مبادرة Antibiotikasmart Sverige. يستند النص إلى توصيات العلاج من هيئة الأدوية السويدية. تنطبق المعلومات على المسار المتوقع للعدوى الشائعة. يمكن تنزيل صحيفة الوقائع باللغة السويدية والمزيد من اللغات الأخرى على www.folkhalsomyndigheten.se/patinfo-forkylning

