

# مصاب بالرشح (نزلة برد)؟ نصائح وارشادات عند الإصابة بسيلان المخاط من الأنف، السعال وألم في البلعوم

## هل تناول المضادات الحيوية ضار؟

ليس من المستحسن أخذ المضادات الحيوية عند عدم وجود ضرورة لذلك، لأنها تُضعف البكتيريا المفيدة التي تحملها في جسمك ويمكن بذلك أن تُوفر مكاناً للبكتيريا المسببة للأمراض. قد تسبب المضادات الحيوية أعراضاً جانبية كالاسهال والطفح الجلدي. بالإضافة إلى أن البكتيريا قد تصبح بسهولة مقاومة للمضادات الحيوية، أي أن البكتيريا تصبح مقاومة للمضادات الحيوية عند استعمالها بشكل مفرط.

## متى نحتاج إلى المضادات الحيوية؟

إن مناعة الجسم الطبيعية فعالة هي الأخرى ضدّ عدد كبير من الالتهابات التي تسببها البكتيريا مثلاً التهاب الأذن، التهاب الجيوب الأنفية والتهاب اللوزتين. وفي أكثر هذه الالتهابات لا تساهم المضادات الحيوية إلا بمقدار ضئيل أو لا تساهم على الإطلاق بتسريع الشفاء. ولكن في الجانب الآخر فإن للمضادات الحيوية دور حاسم ومهم عند الإصابة بالالتهاب الرئوي ويمكن أن تنقذ حياة الإنسان في بعض الأحيان.

## متى نحتاج إلى الاتصال بالرعاية الصحية؟

**سيلان الأنف:** في حالة التهاب الجيوب الأنفية يكون لدى الكبار غالباً سيلان مخاط قيحي خلال أكثر من 10 أيام وفي نفس الوقت ألم ملحوظ في الخدين والاسنان. عندها فقط يمكن للمضادات الحيوية أن تكون ذات جدوى. يمكن أن يكون لدى الأطفال سيلان مخاط قيحي من الأنف لفترة أطول دون أن يعني ذلك بالضرورة إصابتهم بالتهاب الجيوب الأنفية.

**السعال:** عندما يكون هنالك في نفس الوقت حُمى، شعور ملحوظ بالمرض، ازعاجات عند التنفس (صعوبة في التنفس)، تنفس بوتائر سريعة أو ألم عند التنفس. فقد يكون ذلك التهاباً رئوياً ويجب معالجته دائماً بالمضادات الحيوية لأن الالتهاب قد يأخذ منا خطيراً.

يصاب أكثر الناس خلال حياتهم بحوالي مائة إصابة بالرشح. وحتى لو كان الرشح غير خطير، إلا إنه قد يكون مزعجاً. فيما يلي ثمانية أسئلة عادية مع أجوبتها عن الرشح.

## ما هو الرشح؟

الرشح هو أكثر الالتهابات شيوعاً ويسببه فيروس. أعراضه العادية هي سيلان مخاط من الأنف، سعال، ألم في البلعوم وحُمى. يستغرق عادة 7-10 أيام كي يشفى المرء منه. وقد تستمر بعض الأعراض كالسعال لعدة أسابيع.

## ما مدى الإصابة بالرشح؟

يصاب الأطفال بالرشح أكثر من الكبار، وغالباً 6-10 مرات في السنة. أما الكبار فيصابون غالباً بـ 2-3 مرات في السنة أو أكثر عند وجود اتصال مباشر مع الأطفال.

## ماهي الأدوية المستعملة للعلاج؟

ليس هناك دواء يمكنه شفاء الرشح، إلا انه من الممكن في بعض الأحيان تخفيف الأعراض. إذا كنت تعاني من سيلان المخاط من الأنف أو إحتقان في الأنف فيمكن لبخاخ الأنف المخفف للاحتقان أن يقلل من الأعراض. يمكن استعمال دواء السعال ولكن تأثيره غير أكيد في كثير من الأحيان. كما يمكن عند الحاجة تجربة العقاقير المخفضة للحرارة والمسكنة للألم.

## لماذا لا تساعد المضادات الحيوية عند الإصابة بالرشح؟

لا جدوى من تناول المضادات الحيوية، مثل البنسلين، إذا كنت مصاباً بالرشح. وهذا يعود إلى أن المضادات الحيوية تكافح البكتيريا دون سواها وليس لها أي تأثير على الفيروس المسبب للرشح. يستطيع الجسم بنفسه أن ينجح في شفاء الرشح، التهاب القصبات الحادّ والتهابات القصبات الهوائية الأخرى.

## كيف تتجنب العدوى؟

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالرشح أو أن تُصيب الآخرين بالعدوى، بواسطة غسل اليدين بشكل متكرر خلال الفترات التي تكون مصاباً فيها بالرشح. إذا كنت مصاباً برشح فيمكنك تجنّب لمس الآخرين بيدك، وأن تعطس في طوية الكُم أو تستعمل المحارم الورقية التي تُستخدم لمرة واحدة.

إن المضادات الحيوية هي سلاحنا الأهم كي نستطيع معالجة التهابات البكتيريا الخطيرة التي قد تؤدي إلى الموت. كما إن المضادات الحيوية شرط أساسي لعدد كبير من العلاجات الأخرى كالعلاجات الكبرى وعلاج أمراض السرطان.

وكلما استعملنا كميات أكثر من المضادات الحيوية، يكون الخطر أكبر لأن تصبح البكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية. تُستعمل المضادات الحيوية في جنوب أوروبا بشكل أكبر منها في شمال أوروبا الأمر الذي جعل مشكلة البكتيريا المقاومة أكبر كثيراً هناك.

**ألم في البلعوم:** عند وجود آلام عند البلع دون أن يكون هنالك في الوقت نفسه سيلان من الأنف أو سعال ، يمكن للمريض الانتظار لعدة أيام إذا كان الشخص يشعر بأنه بصحة جيدة وليس لديه صعوبات في الأكل أو الشرب.

**ألم في الأذن:** إذا كان الطفل يشكو من ألم مستمر في الأذن ، إتصل بالطبيب في غضون أربعة وعشرين ساعة. إذا كان الطفل يعاني من ألم في إذنه في المساء، يكفي غالباً إعطائه مسكن للألم والذهاب إلى الطبيب في اليوم التالي في حال إذا كان الطفل لا يزال يعاني من الآلام اوصحته ليست على ما يرام. عند الإصابة بالتهاب الأذن قد تكون هنالك حاجة إلى البنسلين إذا كان الطفل بعمر أقل من سنة واحدة أو أكثر من إثني عشر عاماً. في حالة الأطفال من سنة واحدة - اثنا عشر عاماً يمكن الانتظار بإعطاء البنسلين بعد تقييم الحالة من قبل الطبيب لأن أكثر التهابات الأذن تُشفى من تلقاء نفسها.

**الحمى:** الكبار الذين يُصابون بحمى وشعور ملحوظ بالمرض لمدة 4-5 أيام بالتزامن مع الرشح. يكون الوقت أقصر للأطفال الصغار.

إذا كنت تشعر بالقلق من الالتهاب: إتصل بالرعاية الطبية وأطلب إجراء تقييم طبي: هل أستفيد من المضادات الحيوية؟ هل الفائدة في هذه الحالة أكبر من المخاطر؟



Folkhälsomyndigheten  
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN