Common Cold

تعريف: الزكام Coryza أو النشلة أو ما تعرف بالرشح الشائع (common cold) وليس (الأنفلونزا flu) ، هو التهاب فيروسي حاد يصيب الجهاز التنفسي العلوي (URT: Upper Respiratory Tract) ، وخاصة الغشاء المخاطي للأنف والحلق . وأحياناً الممرات الهوائية والرئتين , وهو مرض شديد العدوى . ويشكل أكثر مسبب للتظاهرات العرضية المتكررة لإنتانات السبيل التنفسي العلوي .

طريقة انتقال العدوى: استنشاق الهواء الملوث بالفيروس المسبب للمرض ، من عطاس أو سعال شخص مصاب ، أو عن طريق اللمس ليد شخص مصاب بالزكام ، أو استعمال أدواته الخاصة أثناء إصابته بالزكام .

الأعراض:

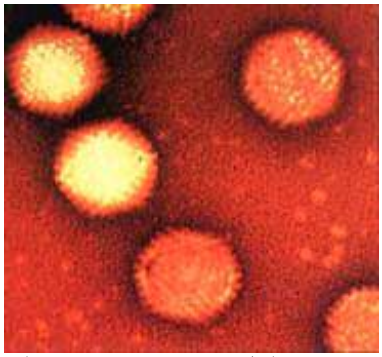
- سعال و عطاس
- سيلان شديد في الأنف مع انسداده
- ارتفاع في درجة الحرارة
- صداع
- الإحساس بتعب عام وخصوصاً العظام والمفاصل
- ألم في الحلق (البلعوم)
- الم بسيط في العينين
- بحة في الصوت

وهذه الأعراض توجد أيضا في حال إصابة الجهاز التنفسي بعدوى من قبل بكتريا أو حالات تحسسيه ما مثل الربو (asthma) أو حمى العلف (hay fever) .
لكن بشكل عام المرض يسير بشكل طبيعي في مسار لطيف و بدون حمى ويتلاشى خلال سبعة أيام .

ما هو سبب الرشح أو سيلان الأنف بعد الإصابة بالزكام ؟

يبدأ الرشح أو سيلان الأنف بعد الإصابة بفيروس الزكام ، وسبب ذلك يعود إلى أن الخلايا المبطنة للأنف والجيوب الأنفية تحاول طرد الفيروس وغسله بإفراز كميات كبيرة من المخاط السائل .

فيروس الزكام:



هناك أكثر من مائتي فيروس يمكن أن تسبب المرض ، ولكل فيروس عشرات الزمر الفيروسية المنبثقة عنه ، ومن هنا كانت الصعوبة في إيجاد لقاحات لكل هذا الكم الهائل من الفيروسات.

وجميع الناس على اختلاف أعمارهم عرضة للإصابة بالزكام، وخاصة الأطفال.

لكن الناس المدخنين عرضة للإصابة أكثر من الغير مدخنين وكذلك إن الناس الغير مدخنين يتخلصون من المرض بشكل أسرع.

فترة حضانة المرض تمتد من 2-5 أيام وقد تصل إلى أسبوع والأعراض تختلف حسب العمر.

قد ينجم الزكام عن طيف من الفيروسات منها :

- ✓ الفيروسات الأنفية .
- ✓ الفيروس التنفسي المخلوي .
- ✓ فيروسات بارا أنفلونزا .
- ✓ الفيروسات الغدية .
- ✓ فيروسات كورونا .

بعض الحالات الخاصة:

عند الأشخاص قليلي التغذية أوالمناعة أوالعناية الصحية : لا غرابة أن تتطور حالاتهم إلى إحدى المضاعفات المذكورة لاحقا.

وتتفاقم هذه الخطورة مع كبار السن وأولئك الذين يعانون من اعتلال في الرئتين ، وذلك لأن البكتريا الموجودة بشكل طبيعي في السبيل التنفسي تستغل ضعف الجهاز المناعي خلال فترة الزكام و تولد عدوى أو تلوث . مثل التهاب الأذن الوسطى أو التهاب الجيوب.

والتفسير المحتمل لذلك هو بسبب انتقال السائل الأنفي إلى تلك الأماكن نتيجة لزفر الأنف بقوة.

والطريقة الأفضل لزفر الأنف هي إبقاء فتحتي الأنف مفتوحتين عند الزفر ومن ثم التنظيف بالمسح وذلك أفضل من إغلاق فتحتي الأنف.

ويمكن أيضا أن ينتج عنه: التهاب القصبات (bronchitis) وذات الرئة (pneumonia) وربما الربو القصبي.

ما هو الفرق بين الزكام و الأنفلونزا ؟

يخلط كثير من الناس بين الزكام و الأنفلونزا ، ويعتقد أنهما مرض واحد، ولكن الحقيقة أنهما مشكلتان مختلفتان .

فالزكام مرض فيروسي عارض وبسيط غالبا.

أما الأنفلونزا فهو مرض فيروسي شديد يطرح المصاب به عادة في السرير لعدة أيام ، وله مضاعفات كثيرة وخاصة عندما يصيب الأطفال أو كبار السن أو الذين لديهم مشكلات في المناعة.
ولفيروس الأنفلونزا ثلاث أنواع A.B.C :
الأول A يصيب الحيوانات الثديية والطيور والنوع الثاني B يصيب الطيور والإنسان أما النوع الأخير C فيصيب الإنسان ويسبب مرض لطيف أحيانا غير مميز كثيرا عن الزكام ولا يسبب وباء عام .
يعتبر فيروسا الأنفلونزا A وB من الفيروسات الوبائية (أي ينتشر بسهولة وبسرعة لمناطق كبيرة من العالم)
حدثت خمسة أوبئة في القرن العشرين مع نسبة عالية من الوفيات ، وأحد الأمثلة هو وفاة أكثر من 20 مليون شخص في عام 1918 مع ظهور ازدياد لقابلية الإصابة بالأمراض لعدة ملايين أخرى بعواقب تنفسية عصبية .
يترافق مع الأنفلونزا غالبا ارتفاع الحرارة أكثر من الزكام .
إن لقاحات الانفلونزا متوفرة للمرضى ذوي الخطورة العالية ، ولكن الفيروس قد يغير من شكله في كل وباء ، لذا يتغير اللقاح من سنة لأخرى .
ولا بد من الإشارة إلى اختلاطات مورثات فيروس الأنفلونزا (الكريب البشري) مع مورثات فيروس الكريب الأخرى والتي أدت إلى ظهور أنماط عالية الخطورة يصعب السيطرة عليها نظرا لعدم وجود مناعة سابقة لدى البشر ضد هذه الأنماط ، كمثال على ذلك فيروس H5N1 المسبب لوباء أنفلونزا الطيور المنتشر حالياً في بعض دول العالم .

أفضل طريقة للحماية :

هي عدم الاقتراب كثيرا من المصابين وغسل الأيدي بانتظام .
الصابون المضاد للبكتريا لا يملك أي تأثير على فيروس الزكام لأن الحركة الميكانيكية لليدين عند غسلهما هي التي تزيل جزيئات الفيروس .
وتم اقتراح الجل الكحولي لتخفيف العدوى الفيروسية عن طريق الأيدي .

العلاج:

لا يوجد علاج شافي من الزكام، وكل ما سيذكر من أدوية أو غير ذلك مجرد طرق لتخفيف الأعراض و تقصير مدة المرض .
وهذه الأمور هي :

- الراحة في البيت ، وخاصة عند ارتفاع درجة الحرارة ، ويحتاج المريض عادة لساعات من النوم أكثر من العادة .
- شرب مقادير كبيرة من السوائل كعصير الفواكه والماء والشاي.. بالإضافة للتغذية الجيدة .
- أدوية مخففة من الأعراض التي يتسبب فيها الزكام . مثل الأسبرين أو أي عقار آخر مشابه ليسكن أوجاع العضلات والآلام الأخرى.
- تعمل أدوية الرزاز أو قطرات الأنف على تقليص الأغشية المخاطية لدى المصاب ، وتساعده على التنفس بشكل طبيعي ، على ألا يزيد استعمالها عن ثلاثة أيام منعاً للمضاعفات التي يمكن حدوثها عند استعمالها أكثر من ذلك .
- استنشاق البخار لتخفيف الاحتقان بعض الشيء.
- عدم استخدام أي نوع من أدوية السعال حيث ثبت عدم فائدة وجدوى هذه الأدوية .

* أما بالنسبة لما يلي:

فيتامين ث: (Vitamin C)

إن الكيميائي الأميركي والحاصل على جائزة نوبل (Linus Pauling) أشار إلى أن كميات كبيرة من الفيتامين C تؤدي إلى تقصير مدة الإصابة والتخفيف من حدة الأعراض .
لكن العديد من الدراسات فشلت في تجسيد كلامه ..

وتبين أن كمية منتظمة من الفيتامين C تؤدي إلى تقصير مدة الإصابة بنسبة 14% عند الأطفال وبنسبة 8% عند البالغين.
وهذه الكمية تقدر ب 50 إلى 150 غ باليوم الواحد .

المضادات الحيوية: (Antibiotics)

لا تملك المضادات الحيوية أي قيمة فعالة في حالة الإصابة الفيروسية لذلك فهي غير فعالة ضد الزكام . إن المعالجة بالمضادات يمكن أن تؤدي إلى **نتائج عكسية خطيرة** حيث انه من الممكن إن يعمل على ترقية وتعزيز تطور المقاومة الدوائية للبكتريا .

المضادات الفيروسية: (Antivirals)

لقد طورت كل من شركتي (Schering-plough) و (Viropharma Incorporated) عقار مضاد للفيروس والذي يستهدف فيروس (Picornavirus) وهو الفيروس الرئيسي المسبب للزكام . وهذا العقار له تأثيرات جانبية أخرى . ومن المحتمل أن ينزل للأسواق في عام 2009.

انترفيرون : (Interferon's)

وهو بروتين ينتج من قبل خلايا الجهاز المناعي ضد العدوى الفيروسية لكن فعاليتها لم تثبت بعد ضد الزكام .

يجب مراجعة الطبيب في الأحوال التالية:

-الإحساس بألم في الصدر أو صعوبة في التنفس .
-الإحساس بألم في مقدمة الرأس أو في عظام الوجه (احتمال الإصابة بالتهاب في الجيوب الأنفية)
-ألم أو إفرازات من الأذن (احتمال الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى)
-استمرار ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام ، أو ارتفاعها أكثر من 39 درجة مئوية، أو استمرار أعراض الزكام لأكثر من عشرة أيام .

معلومات عامة عن الزكام :

- في الولايات المتحدة الأميركية حيث يقدر بأن كل فرد يصاب بالزكام مرتين ونصف سنويا , لذلك فان قوة العمل هناك تخسر أكثر من 150 مليون يوم عمل سنويا.
- يحدث الزكام أيضا بسبب تغيرات الطقس ومن المعتقد إن سكان المناطق الباردة أكثر عرضة للإصابة من سكان المناطق الدافئة لكن تبين من خلال دراسات أجريت في عام 1960 انه لا يوجد زيادة ملحوظة في معدل الإصابة عند سكان المناطق الباردة.
- يضغط الأهل دائما على الطبيب لإعطاء العلاجات التي لا داعي لها والتي قد تخفف بعض الأعراض ولو نفسياً لكن هذه الظاهرة لا تقتص على مجتمعنا فقط بل في المجتمعات الغربية أيضاً ، فقد أجريت إحصائية لعدد الأدوية التي توصف لعلاج الزكام ووجدت أنها تقارب الألف. فكيف يمكن إقناع الأهل في أي مجتمع بذلك !!

قد قام بجمع هذه المعلومات وترتيبها والتأكد من صحتها كل من :
(Empro _ Hiba _ Queen _ Stethoscope _ Sky Rose _ M-Rock)
وذلك ضمن خطة عمل مشروع (Utopia)

UTOPIA

2 Feb. 2007