

عندما يبدأ موسم الرشح والإنفلونزا نعتقد جميعاً أننا خبراء في التعامل مع تلك الحالة المرضية، لكن في الحقيقة هل يمكنك حساب عدد المرات التي أصابتك؟

مفاهيم خاطئة عن أمراض الرشح والإنفلونزا

عمرو صلاح الدين

هناك مجموعة من الخرافات حول الرشح والإنفلونزا، منها:

كثرة تناول الفيتامين C يجنبك نزلات البرد، ويساعد في سرعة التعافي

الحقيقة: يجري تسويق كميات الفيتامين C بشكل كبير وسيلة للوقاية من الرشح والإنفلونزا أو تقصير مدتها، لكن الأبحاث تشير إلى أن التأثيرات الإيجابية محدودة بالنسبة لمعظم الناس. أظهرت التجارب أن الفيتامين C يقلل من خطر الإصابة بالبرد، وقد أجريت دراسات على عذائي الماراتون والمتزلجين والجنود الذين يمارسون تمارين مكثفة في المناطق شبه القطبية، وليس على الأشخاص العاديين الذين يعيشون حياتهم. وفي الواقع، الجرعات العالية من هذا الفيتامين يمكن أن تسبب حرقة المعدة، والغثيان، والصداع، وحتى حصيات الكلى. فإذا كنت تتبع نظاماً غذائياً يشمل الفواكه والخضراوات، فلن تحتاج إلى المكملات الغذائية. أفضل طريقة للبقاء بصحة جيدة هي ممارسة عادات صحية جيدة، مثل ممارسة التمارين الرياضية والسيطرة على التوتر والنوم والتغذية الجيدة، وغسل اليدين جيداً وتجنب الحشود والحفلات المزدحمة والأشخاص المرضى.

يمكنك أن تصاب بالرشح إذا خرجت من بيتك من دون مصف

الحقيقة: هذه ليست الطريقة التي تسير بها الأمور، على عكس ما قالته لك جدتك. يحدث الرشح والإنفلونزا غالباً عندما يكون الطقس بارداً، ولكن ليس بسبب برودة الجسم، فمن المحتمل أن يأتي هذا الاعتقاد الخاطئ من حقيقة أن الهواء الشتوي الجاف (الذي يمكن أن تنتقل من خلاله الفيروسات بسهولة أكبر) ودرجات الحرارة المنخفضة تدفع الناس



تحتوي لقاحات الإنفلونزا على فيروسات معطلة، ما يعني أنها لم تعد فعّدية

للبقاء في منازلهم وفي أماكن مغلقة مع السعال والعطس وتناثر الجراثيم بين أفراد الأسرة وزملاء العمل. الرشح ونزلات البرد والإنفلونزا هي أمراض تسببها العدوى بهذه الفيروسات، ولا تحدث مجرد التعرض للبرد من دون وجود الفيروسات التي تسبب هذه العدوى. يمكن للبالغين أن يتوقعوا

إصابة الجهاز التنفسي بواقع مرتين إلى ثلاث مرات في العام، ومن المرجح أن يصاب الأطفال بأكثر من ذلك. ارتد ملابس دافئة في الخارج في الشتاء لتجنب التعرض للمصقيع وانخفاض حرارة الجسم، ومن أجل الشعور بالراحة، لكن الإصابة بنزلة برد لا ينبغي أن تكون إحدى مخاوفك.

لقاح الإنفلونزا يمكن أن يصبك بها
الحقيقة: هذا الأمر غير ممكن، إذ تحتوي لقاحات الإنفلونزا على فيروسات معطلة، ما يعني أنها لم تعد فعّدية. وعلى الرغم من أن لقاح الإنفلونزا بشكل رذاذ الأنف يحتوي هناك تأثيرات جانبية نتيجة لإشارة اللقاح الفيروسات بجرى إضعافها حتى تتمكن من التكاثر فقط في أنفك، وليس في الرئتين حيث يمكن أن تسبب المرض، ما قد يبدو وكأنه أعراض الإنفلونزا، مثل الصداع والحمى وآلام العضلات، لكن من المرجح أن تكون الاستجابة المناعية في جسمك. ولكن حتى لو شعرت بالتعب قليلاً مدة يوم أو يومين، فإن ما تحصل عليه في المقابل هو الحماية من المرض الشديد بدءاً من نحو أسبوعين بعد حصولك على اللقاح، كما تتجنب أيضاً إصابة الأشخاص من حولك بالمرض. وأفضل وقت للحصول على لقاح الإنفلونزا هو بداية فصل الخريف، على الرغم من أنه لا يزال بإمكانك حماية نفسك من تفشي الإنفلونزا المتأخر إذا حصلت عليه في أواخر شهر فبراير/ شباط.

إذا كنت بصحة جيدة فلن تحتاج إلى لقاح الإنفلونزا

الحقيقة: يمكن أن تصاب بالإنفلونزا، وقد



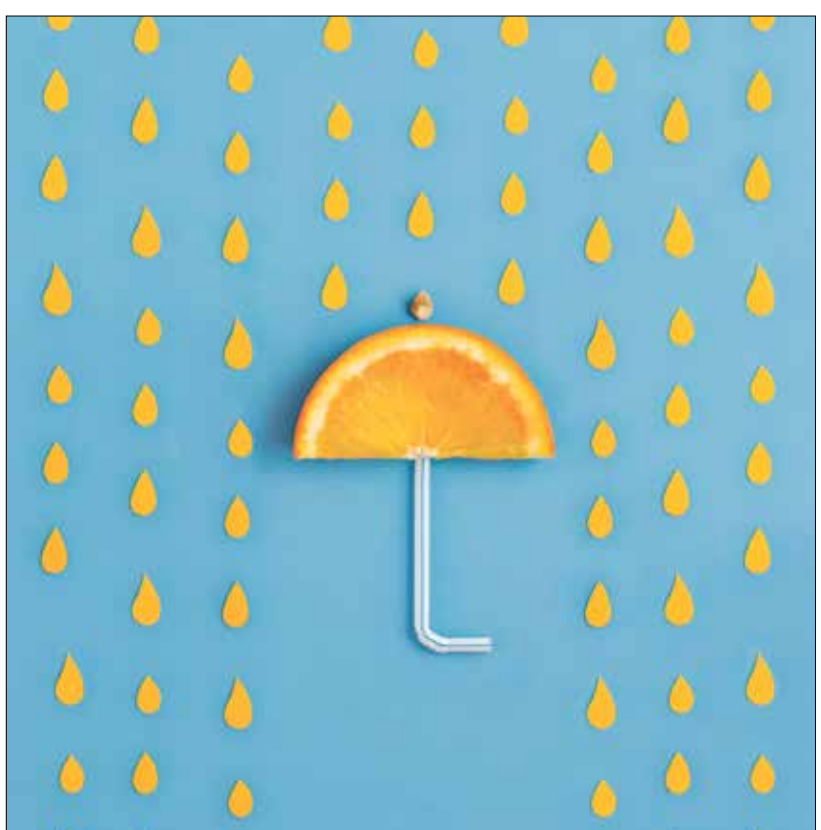
يمكن أن تكون الإنفلونزا خطيرة حقاً (Getty)

إضاءة

تزيد من خطر إصابة النساء الحوامل بارتفاع ضغط الدم بنسبة 57% منتجات العناية الشخصية قد تضر بالحامل

نمو العفن والبكتيريا الضارة في المكياج ومستحضرات التجميل، كما يُستخدم البارابين وحده في نحو 80% من منتجات العناية الشخصية. وقالت الدكتورة جوليا فارشافسكي، الباحثة الرئيسية في الدراسة من جامعة نورث إيسترن الأميركية: «وجدنا أن المواد الكيميائية الموجودة في الصابون والمرطبات ومستحضرات التجميل ومستحضرات الوقاية من الشمس وغيرها من منتجات العناية الشخصية اليومية يمكن أن تزيد من خطر إصابة النساء الحوامل بارتفاع ضغط الدم». وأشارت الدراسة التي شملت أكثر من 1000 امرأة حامل، إلى أن ارتباط الحمل والبارابين بارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل أمر مثير للقلق، لأن ارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل من تدفق الدم إلى المشيمة، ما قد يعرض الجنين لنقص الأكسجين والعناصر الغذائية. وبالتالي، قد يتسبب ذلك في تأخر نمو الجنين، وانخفاض وزنه عند الولادة، وحدوث الولادة المبكرة، كما يشكل ارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل خطراً على صحة الأم، فهو يزيد من خطر تعرّضها لمضاعفات خطيرة مثل تسمم الحمل والسكتة الدماغية، كما يزيد من خطر إصابة الأم والطفل بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب في مراحل لاحقة بعد الحمل.

كشفت دراسة حديثة أن استخدام منتجات العناية الشخصية التي تحتوي على الفينولات والبارابين في أثناء الحمل قد يؤدي إلى حدوث مضاعفات خطيرة ويعرض الحمل للخطر. وأشار الباحثون إلى أن هذه المواد الكيميائية الشائعة في مستحضرات التجميل ومستحضرات الوقاية من الشمس ومنتجات العناية الشخصية الأخرى قد تشكل تهديداً على صحة المرأة الحامل وجنينها. وحذرت دراسة جديدة من أن استخدام منتجات العناية الشخصية في أثناء الحمل التي تحتوي على الفينولات والبارابين قد يشكل خطراً على الحمل ويزيد من خطر إصابة النساء الحوامل بارتفاع ضغط الدم بنسبة 57%، خاصة بين الأسبوعين 24 و 28 من الحمل. تُستخدم الفينولات والبارابين مرشحات للأشعة فوق البنفسجية في مستحضرات الوقاية من الشمس، ولمنع



الجواب
تهاجم المضادات الحيوية البكتيريا، ولكنها لا تفيد في علاج الفيروسات كفيروس الأنفلونزا. لهذا تجنب طلب المضادات الحيوية من الطبيب، أو استخدام مضادات حيوية قديمة كانت لديك سابقاً. لأنك قد تسبب في زيادة البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية.

يكون الأمر سيئاً. وينتج ذلك عن فيروس الإنفلونزا الذي ينتشر عن طريق قطرات صغيرة من المرضى الذين يتحدثون أو يسعلون أو يعطسون. يمكن أن تكون الإنفلونزا خطيرة حقاً، ففي كل عام، يموت شباب أصحاء بسبب الإنفلونزا، وتقريباً من دون استثناء إذا لم تُطعموا من قبل. ثانياً، حتى لو كان جهازك المناعي قادراً على ذرء المرض الشديد أو دخول المستشفى في حالة الإصابة به، فإن اللقاح يساعد في حماية الأشخاص من حولك الذين قد لا يكونون في حالة صحية جيدة، ويشمل ذلك كبار السن والشباب. لذلك يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC)، مع استثناءات نادرة، بأن يحصل كل شخص يبلغ من العمر ستة أشهر فما فوق على لقاح الإنفلونزا.

الألبان ستجعل نزلات البرد أسوأ
الحقيقة: يزيد إنتاج المخاط في أثناء نزلات البرد، لكن الحليب ومنتجات الألبان الأخرى ليست مسؤولة عن ذلك. فمن المحتمل أن يكون السائل السميك الذي يكسو فمك وحلقك عندما تصاب بالإنفلونزا وتشرب الحليب عبارة عن خليط من الحليب واللحاح في فمك. ويفرز أيضاً إنتاج المخاط عندما تصاب بنزلة برد، لأنه يكون أحد خطوط الدفاع الأولى، إذ يُستخدم جسمك المخاط للمساعدة في غسل وإزالة الفيروسات من أنفك وجيوبك الأنفية وتصفية المواد التي تتنفسها، وتساعد الأجسام المضادة الموجودة فيه على تحييد الفيروسات. وإذا كنت لا تحب ملامس الحليب في حلقك عندما تكون مريضاً، فاستبدله بالشاي أو الماء، لأنك تحتاج إلى زيادة تناول السوائل. لكن لا تستبعد منتجات الألبان.

نصائح للوقاية من نزلات البرد



هناك احتياطات للحد من انتشار فيروسات البرد مثل:
«نظف يديك عدة مرات في اليوم جيداً.»
«نظف كل ما يحيط بك، خصوصاً عندما يكون أحد أفراد الأسرة مصاباً بنزلة برد.»
«استخدم المناديل الورقية وتخلص منها عقب الاستخدام.»
«تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين.»
«تجنب مخالطة أي شخص مصاب بالبرد من قريب ولفتره طويلة.»