

الزكام من الأعراض الشائعة لدى الصغار والكبار، وهو عرض غير خطير عادة لكنه مزعج ولا يأتي بمفرده، وإنما مع أعراض أخرى.. فما هي العلاجات الطبيعية الآمنة له؟

ما تحتاج لمعرفته عن الزكام وعلاجاته



محمد السباطي

تعد الإصابة بالزكام أو نزلة البرد من الأمراض الشائعة للغاية، خاصة مع برودة الطقس، إذ تشير الإحصائيات إلى أن الشخص البالغ قد يصاب بالزكام مرتين على الأقل كل عام، بينما قد يصاب الطفل بالزكام ما بين 6 و 8 مرات في العام الواحد. وعادة ما يترافق الزكام مع الإصابة بمجموعة من الأعراض المزعجة، من بينها التهاب الحلق، واحتقان الأنف، والسعال، والشعور بالآلام في الجسم، والتي تستدعي التعامل معها. ورغم أن الزكام يعد مرضاً بسيطاً في معظم الأحيان إلا أنه قد يكون ذا عواقب خطيرة لدى بعض الفئات من بينها الأطفال، وللأسف لا يوجد دواء محدد لعلاج الزكام حتى الآن، إلا أن هناك العديد من العلاجات المنزلية والدوائية المتاحة التي يمكنها تخفيف أعراض الزكام، وسنتناول في هذه المقالة عدداً من تلك العلاجات والإجراءات التي تعد الأفضل لمجابهة الزكام حتى يمر بسلام في أقصر وقت.

علاجات طبيعية للزكام

- التزام الراحة، إن التزام الراحة وعدم بذل الكثير من المجهود، لدى الإصابة بالزكام يساعد الجسم في توجيه كل طاقته في محاربة المرض، فبرغم بساطة وبداية هذا الأمر إلا أنه ضروري للغاية وذو فائدة واضحة. - التمخيط بطريقة صحيحة: قد يبدو هذا الأمر بديهياً للغاية، فالتخلص من المخاط الموجود بالأنف بشكل مستمر يمكنه المساهمة في علاج أعراض الزكام. إلا أن الأمر الأكثر أهمية هو القيام بالتمخيط بطريقة صحيحة، إذ يجب استخدام منديل ورقي أو قماش ناعم ثم سد إحدى فتحتي الأنف ونفخ الهواء بقوة عبر الفتحة الأخرى لطرد المخاط إلى المنديل، ثم القيام بسد الفتحة الأخرى للأنف والنفخ بقوة عبر الفتحة الأولى لتخليصها من المخاط، وهكذا بشكل متبادل. - استخدام غسول الأنف: يمكن لغسل الأنف أن يساعد في الحد من الاحتقان بشكل كبير، حيث يتم غسل الأنف بمحلول يتكون من ربع لتر من الماء الدافئ تضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من صودا الخبيز، ثم يتم ضخ هذا المحلول باستخدام محقنة الكرة المطاطية أو أدوات إرواء الأنف ثم النفخ لطرد المحلول، وذلك بكل من فتحتي الأنف على حدة مرتين إلى ثلاث مرات.

- استنشاق البخار: يساعد استنشاق البخار في تقليل احتقان الأنف والام الجيوب الأنفية ولو بشكل مؤقت، ويمكن استنشاق البخار عبر ملء قدر بماء مغلي، ووضع منشفة فوق الرأس وتحيط به من الجانبين، ثم استنشاق البخار المتصاعد من القدر. كما يمكن إضافة بضع قطرات من زيت الكافور إلى الماء المغلي كي يكون استنشاق البخار أكثر فعالية لعلاج الزكام. - تطبيق الكمادات الدافئة أو الباردة: يمكن لتطبيق الكمادات بنوعها الدافئة والباردة أن يخفف من أعراض احتقان الجيوب الأنفية لدى مصابي الزكام، حيث يمكن استخدام قطعة قماش مبللة قليلاً بماء دافئ كمادات دافئة، أو استخدام كيس مجمدات صغير ملفوف بقطعة قماشية كمادات باردة.



الالتزام بالإجراءات الصحية يدعم قدرة الجسم على مجابهة الزكام والتعافي منه في وقت قصير (Getty)

علاجات طبيعية للتهاب الحلق المصاحب للزكام

- شرب السوائل والمشروبات الساخنة: يمكن لشرب المزيد من السوائل أن يحول دون الإصابة بالجفاف، كما قد يساعد في تقليل سماكة الإفرازات المخاطية المصاحبة للزكام. وبالطبع فإن تناول كميات كافية من المياه هو الحل الأسهل، كما يمكن أيضاً شرب سوائل أخرى مثل العصائر. بجانب هذا، فإن المشروبات الساخنة قد تكون ذات فائدة إضافية. حيث يمكن للشاي بالليمون والعسل أو الزهورات أن تساعد في تخفيف الاحتقان والتهابات الحلق، ويمكن للحساء أن يساعد في التخلص من انسداد الأنف.

- الغرغرة: يمكن للغرغرة أن تعالج التهاب الحلق، والذي يعد من أول أعراض الزكام، لذلك ينصح بالغرغرة باستخدام محلول يتكون من نصف لتر من الماء الدافئ أذيت به ملعقة صغيرة من الملح 4 مرات في يوم. كما يمكن أيضاً إضافة نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون والعسل إلى ماء دافئ واستخدام هذا المزيج في الغرغرة، أهم ما يجب الانتباه إليه ألا يكون الماء المستخدم في الغرغرة ساخناً لتجنب الإصابة بالحرق.

علاجات الزكام لدى الأطفال

يمكن استخدام كافة علاجات الزكام الأنفة لدى الأطفال، وبالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام العلاجات التالية للوصول إلى نتائج أفضل:

لا ينصح بإعطاء مسكنات الكحة للأطفال لأنها غير فعالة

- استخدام جهاز الترطيب: يمكن لاستخدام أجهزة الترطيب، التي تقوم بإضافة الرطوبة إلى الهواء، في حجرات الأطفال أن تقلل من أعراض الزكام مثل التهاب الحلق والسعال والاحتقان. لكن ما ينبغي الانتباه إليه هو تغيير الماء الموجود بالجهاز بشكل يومي، بالإضافة إلى تنظيف الجهاز وفقاً للإرشادات لمنع تراكم العفن والفطريات بداخله.

- استعمال محلول الملح كمنقح للأنف: إن استعمال نقط الأنف التي تحتوي على محلول الملح يساعد في التخلص من المخاط وتسليك المجاري الهوائية بالأنف، إذ يمكن استخدام نقاط الأنف تلك لدى الأطفال الأكبر سناً الذين يمكنهم التمخيط. بينما بالنسبة للأطفال الصغار الذين لا يستطيعون التمخيط يمكن استخدام أداة لشطف المخاط بعد استعمال النقط الأنفية لمحلول الملح. - العسل قبل النوم: يمكن أن يساعد تناول الأطفال ما مقداره نصف ملعقة أو ملعقة صغيرة من العسل قبيل النوم في التقليل من السعال أثناء النوم. ولكن يجب الانتباه لعدم إعطاء العسل للرضع الذين تقل أعمارهم عن

سنة واحدة، إذ إنه قد يكون ذا مخاطر صحية بتلك المرحلة المبكرة.

علاجات منزلية للوحة المصاحبة للزكام

- يمكن استخدام مسكنات الكحة إذا كانت سبباً لاضطراب النوم. - يمكن استخدام ملعقة صغيرة من العسل مع الماء الدافئ كعلاج منزلي لتخفيف البلغم. - لا ينبغي استخدام العسل مع الماء الدافئ لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة، ولا ينصح بإعطاء مسكنات الكحة للأطفال.. لأنها غير فعالة.

علاجات حوائية للزكام

- مسكنات الألم وخافضات الحرارة: يمكن استخدام الأدوية التي تحتوي على الباراسيتامول (الأسيتامينوفين) أو الإيبوبروفين أو الأسبرين كمسكنات للألم المصاحب للزكام، وأيضاً خافضات للحرارة في حال الإصابة بالحمى. أهم ما ينبغي الانتباه إليه عدم إعطاء الإيبوبروفين للرضع بعمر أصغر من 6 أشهر، وعدم إعطاء الأسبرين للأطفال بعمر أصغر من 16 سنة. - أدوية علاج السعال ومزيلات الاحتقان: يمكن استخدام العديد من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية لعلاج الأعراض المختلفة للزكام كالسعال والاحتقان، بحيث يمكن اللجوء للصيدلي لتحديد الدواء المناسب لعلاج أعراض الزكام لدى البالغين.

سؤال

إسراء . مصر

لاحظت في رقبتي حسنة كبيرة نسبياً وبارزة عن سطح الجلد، لم أعلم إن كانت موجودة من قبل أم لا، لأنها في رقبتي من الخلف. منذ لاحظتها وهي تسبب لي الخوف، تؤلني قليلاً لأنني حاولت نزعها ولا أعرف إن كان بها نزيف أم لا، ولكن هي دائرية الشكل وذات لون واحد ولا تسبب النزف. هل من الطبيعي أن تظهر هذه الشامات أم لا؟ مع العلم أنني طبيببة أسنان وأعرف مراحل تطور الشامات. ولكنني قلقة جداً لأنها تؤلني قليلاً.

الابنة العزيزة إسراء؛

ظهور الشامات يبدأ في مرحلة الطفولة والمراهقة، وقد تكون هذه الشامات موجودة منذ فترة طويلة ولكنك لم تلاحظيها إلا عندما بدأت تتغير في الحجم وأصبحت محسوسة وفيها بعض الألم، كما ذكرت. وأغلب الشامات تظل حميدة وعلى وضعها من دون تغيير في الحجم أو الشكل، ونسبة قليلة فقط تحدث لها تغيرات ونشاط خلوي، وما فضلته ونصح به في هذه الحالة هو إزالتها. ومن العلامات التي يفضل معها إزالة الشامات:

- زيادة حجمها بشكل واضح في وقت قصير.
- أو حدوث حكة مستمرة فيها.
- أو ظهور شعر في الشامات.
- أو خروج إفرازات منها.
- أو حدوث نزيف منها.

وفي حالتك أنصح بالكشف لدى طبيب جلدية متخصص لمعرفة إمكانية إزالة الشامات بالليزر، حيث إنك تعانين من ألم فيها. مع تمنياتي لك بالصحة والعافية. د. نيرة عبد اللطيف أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

تطبيق جديد لدعم الصحة النفسية للأمهات الجديرات في قطر

التردد الذي يعترى الراغبات في طلب المساعدة في ظل اعتبارات ثقافية واجتماعية مقيدة. وأشارت نجلاء الكواري، الشريك المؤسس للتطبيق إلى أنها وزميلتها نواف المحمود عملتا على تطوير «ثيرابي» قبل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، وأسفر التحول العالمي الجذري في نمط الحياة، الذي دفع الناس للبقاء في منازلهم، عن تعزيز الحاجة إلى وجود خدمات كهذا التطبيق في أرجاء دولة قطر، ما أثار بدوره حتى على الأشخاص الذين يتلقون خدمات المشورة الأكلينكية بالفعل. كما تسببت المخاوف التي تخللت الوضع برمته، في تعرّض عدد أكبر من الأفراد لمواجهة تحديات الصحة النفسية والتماس المساعدة حيالها.

فازت مبادرة تطبيق «Therapy» بمنحة تمويلية من «مؤسسة قطر» لتقدم أول خدمة تهدف إلى توفير منصة آمنة للأمهات الجديرات، تتيح لهن الحصول على المشورة النفسية عبر جلسات الفيديو والرسائل والمكالمات الصوتية عبر منصة إلكترونية آمنة تمكنهن من اختيار المعالج النفسي من كافة أنحاء الشرق الأوسط وتحقيق الخصوصية التامة لهن، مما يخلصهن من أعباء زيارة عيادات المعالجين النفسيين والانتظار لفترات طويلة؛ مشكلاً بذلك منصة متكاملة تشتمل على حجز المواعيد وتقديم الجلسات وسداد قيمة المشورة. كما يسهم التطبيق، المزج إطلاقه قريباً، في التغلب على

معلومة تهلك

