

الرشح أو الزكام

● لمنع عدوى الآخرين ، عندما تصابين بالزكام أن تحاولي قدر المستطاع تغطية فمك و أنفك عند العطس و أن تبقي بعيدة عن الأطفال .

جريان الأنف واحتقانه،

من أهم أسباب جريان الأنف واحتقانه،

الرشح أو الحساسية (الألرجيا) . و قد يسبب وجود الكثير من المخاط في الأنف التهاب الأذن عند الأطفال أو التهاب الجيوب عند الكبار (السينوس)

تهدئة احتقان الأنف عليك أن تفعل الآتي ،

● يستطيع الكبار أن يضعوا القليل من الماء المالح على كفهم لتشنقه داخل الأنف . إن هذا يساعد على تليين المخاط .

● إن تنفس بخار ماء ساخن يساعدك

على التخلص من احتقان الأنف ، و لا بأس

بأن تضعي قليلاً من الفيكس بماء التبخير .

● تستطيعين إذا كنت تشعرين بألم الإذن

أو التهاب الجيوب الأنفية بعد اصابتك

بالرشح التخلص من ذلك باستعمال

قطرات مزيلة لاحتقان الأنف مثل (فينيل

افرين ، بعد استنشاق القليل من الماء المالح

ضعي) القطرات داخل الأنف هكذا :

● أدبيري رأسك جانباً ثم ضعِي قطرتين

أو ثلاثاً في فتحة الأنف السفلى . انتظري

دقيقتين . ثم كرري العملية في الفتحة

الأخرى .

تحذير : لا تستعملي القطرات المزيلة

للاحتقان أكثر من ثلاث مرات في اليوم . و

كذلك لا تستعملها أكثر من ثلاثة أيام .

● قد يساعد أيضا استعمال شراب مزيل

الاحتقان (المحتوي على فينيل افرين أو ما

شابهه)

الرشح هو التهاب فيروسي شائع يسبب جريان الأنف و سعالا و وجع الحلق ، و هي بعض الحالات ارتفاع الحرارة أو ألم المفاصل ، و قد يسبب أيضا إسهالا بسيطاً و خصوصا عند الأطفال .

فعند اصابتك ببعض هذه الأعراض اتبعي ما يلي،

● أشربي كمية كبيرة من الماء و خذي قسطاً واهراً من الراحة .

● إن الأسبرين أو استامينوفين يساعدان على تخفيف الحرارة المرتفعة و إزالة الصداع و أوجاع الجسم .

● لا حاجة لطعام خاص . و لكن عصير البرتقال أو الليمون يساعد على تهدئة الرشح .

● إن استمر الرشح أكثر من أسبوع ، أو كنت تعانيين من السعال و التنفس بسرعة و الشعور بألم

في الصدر فقد تكونين قد أصبت بالتهاب

الشعب الهوائية أو نزلة صدرية و في هذه

الحالة أنت بحاجة إلى المضادات الحيوية .

فانصحك بزيارة الطبيب المختص .

● قد تساعد الغرغرة بماء مالح دافئ

على تخفيف الألم في البلعوم أو الحلق .

الوقاية من الرشح،

● يساعد النوم الوافرو الأكل الجيد

على منع الرشح ، كما قد يساعد على ذلك

أيضا أكل البرتقال و الحمضيات و الفواكه

التي تحتوي الفيتامين ج (C) .

● خلافاً للمعتقدات السائدة ، لا يأتي

الرشح نتيجة البرد فقط . بل يأتي عن

طريق العدوى من شخص لآخر عندما

ينشر الشخص المصاب الفيروس في

الهواء أثناء العطس .

