

مرض الزكام : أعراضه وكيفية

الوقاية منه

يُصيب مرض الزكام الجهاز التنفسي العلوي للإنسان .
أعراضه :

يتعرّض المريض بالزكام إلى :

* ارتفاع في درجة الحرارة .

* أوجاع في الحلق .

* ألم في الرأس (صداع)

* عطاس

* سعال

* حُزقة في العينين .

* بحة في الصوت .

* سيلان الأنف .

الزكام تنتقل الفيروسات التي تسبب الزكام عن طريق الملامسة بالأيدي
أو عن طريق الرذاذ المتطاير في الهواء من العطاس أو الكحة .



للوقاية من مرض الزكام يجب :

* المحافظة على نظافة الجسم .

* غسل الأيدي بانتظام .

* تناول مواد غذائية تحتوي على فيتامين ج كالفواص و الطماطم والفراولة .

* عدم الاختلاط بمرضى بالزكام .

* عدم مشاركتهم في أدواتهم الخاصة كالمناشف والمناديل والأواني .

* تجديد هواء غرفة المصاب بشكل منتظم .

* عدم لمس الألف والعين .

* استعمال المناديل الورقية الخاصة عند العطس والتخلص منها مباشرة .

* عدم التعرض لتيارات الهواء البارد والرطوبة .

* تفادي التعرض للتغيرات الشديدة من بارد إلى حار مثل التنقل من البيت

إلى الخارج واختلاف درجات الحرارة لأنه قد يصيب الجهاز التنفسي بجفاف و

تضعف مقاومته ويكون أكثر عرضة للإصابة .



يجب على مريض الزكام شرب الكثير من السوائل كعصير البرتقال و عصير

الليمون وتناول حساء ساخنا . و زيارة الطبيب و استعمال الأدوية إن لزم الأمر .