

الإنفلونزا (الزكام الموسمي) Influenza (Seasonal Flu)

ما هي الإنفلونزا (الزكام)؟ (What is influenza (flu)?)

الإنفلونزا (الزكام) هي عدوى فيروسية. عادةً ما يستخدم الناس مصطلح "الزكام" لوصف أي نوع من الأمراض الخفيفة، مثل الإصابة ببرد أو فيروس مَعْدِي، والتي تكون لها أعراض تشبه أعراض الزكام، ولكن الزكام الحقيقي مختلف. فأعراض الزكام عادةً ما تكون أسوأ من البرد وتدوم لفترة أطول. لا يسبب الزكام في العادة القيء أو الإسهال لدى البالغين.

معظم حالات تفشي الزكام تحدث في أواخر الخريف وفي الشتاء. ولأن الأعراض قد لا تبدأ قبل عدة أيام، فقد تنتقل العدوى بالإنفلونزا إلى شخص آخر قبل أن تعرف أنك مصاب بها.

ما الذي يسبب الزكام؟ (What causes the flu?)

فيروسات الإنفلونزا A و B هي ما يسبب الزكام عادةً. توجد كل عام سلالات مختلفة من فيروسات الزكام.

ما هي الأعراض؟ (What are the symptoms?)

يسبب الزكام حمى وآلامًا بالجسم وصداعًا وسعالًا جافًا واحتقان الحلق أو جفافه. ستشعر على الأرجح بالتعب وستكون أقل جوعًا من المعتاد. الأعراض خلال أول 3 أو 4 أيام تكون عادةً هي الأعراض الأسوأ، لكن الأمر يستغرق من أسبوع إلى أسبوعين حتى تشعر بالتحسن بشكل كامل.

وعادةً ما تستغرق أعراض الزكام حتى تظهر عليك من 1 إلى 4 أيام منذ اقترابك من شخص يحمل الفيروس.

معظم الأشخاص يتحسنون بدون أي مشكلات. لكن أحيانًا ما يؤدي الزكام إلى الإصابة بعدوى بكتيرية، مثل عدوى بالأذن أو عدوى بالجيوب الأنفية أو التهاب الشعب الهوائية. في أحيان قليلة، قد يسبب الزكام مشكلة أكثر خطورة، مثل الالتهاب الرئوي.

يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة لخطر حدوث مشكلات بسبب الإصابة بالزكام. ويشملون الأطفال الصغار والنساء الحوامل والبالغين الأكبر سنًا والأشخاص الذين يعانون من أمراض طويلة الأمد أو يعانون من قصور في جهاز المناعة مما يصعب من عملية مقاومة العدوى.

كيف يتتّم تشخيص الزكام؟ (How is the flu diagnosed?)

سيسألك طبيبك عن أعراضك وسيقوم بفحصك. وهذا يعطي الطبيب عادةً معلومات كافية ليكتشف إذا كنت مصابًا بالزكام، خاصةً إذا كانت هناك حالات كثيرة مصابة بمرض مشابه في المنطقة وإذا أبلغت وحدة الصحة المحلية عن تفشي عدوى الزكام.

في بعض الحالات، قد يُجري الطبيب اختبارًا للدم أو يأخذ عينة سائل من أنفك أو من حلقك ليكتشف أي نوع من أنواع فيروسات الزكام لديك.



(How is it treated?)

يستطيع معظم الناس معالجة أعراض الزكام في المنزل. تشمل المعالجة المنزلية الراحة وشرب الكثير من السوائل وتناول الأدوية لتخفيف الحمى لديك. لكن يحتاج بعض الأشخاص للذهاب إلى المستشفى لتلقي العلاج، فقد يكون لديهم أعراض شديدة أو يصابون بالالتهاب الرئوي، أو قد تتسبب عدوى الزكام في تفاقم إحدى المشكلات الصحية الموجودة بالفعل.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالزكام، فقد يتمكن طبيبك من إعطائك دواءً من شأنه تخفيف الأعراض، ومن الأفضل أن تبدأ في تناوله خلال يومين من ظهور أعراضك الأولى.

يُمكنُ لِدوقاية من ال إصابة بالزكام؟

(Can the flu be prevented?)

سما لك نيمكادة في يةاقولا من مازك لابةبالإصد من قللى عل وصحلا لخللا ح مازكلا كل عام، ومن الأفضل لقللى عل وصحلا حالحالقلراً.

ضرامد الأصد ن يصحنتلا يةراشتهة الاسيمقولدية انكلة انجلا يوصت (MCI, National Advisory Committee on Immunization) لوصد بوجود كل شخص غيبال من عمر لاهاقلى عربركأ وهر أشأ مازكلا لالأ صةافة خصبشخاص اكلزلا بسبب شكالات مةثوددر طظأ ءضر عةركالأم، Immunization يشملون وهم: 2م حالقلبر ائيع

- البالغين الذين يبلغون من العمر 65 عامًا وأكبر
- البالغين والأطفال الذين يعانون من مشكلات صحية طويلة الأمد أو من قصور في جهازهم المناعي
- الأطفال الذين يبلغون من العمر 6 إلى 59 شهرًا
- النساء اللاتي سيصبحن حوامل خلال موسم الزكام
- الأطفال الذين يبلغون من العمر 24 شهرًا إلى 18 عامًا والذين يتلقون علاجًا طويل الأمد من الأسبرين
- الأشخاص الذين يعانون من السمنة مع وصول مؤشر كتلة الجسم (BMI, Body Mass Index) إلى 40 أو أكثر
- الأشخاص الذين يعيشون في دور رعاية أو مراكز للرعاية طويلة الأمد
- شعوب الأمم الأولى بكندا

لقاح الزكام ضروري أيضًا للعاملين بمجال الرعاية الصحية وأي شخص يعيش أو يعمل مع شخص ممن هم أكثر عرضة لخطر حدوث مشكلات بسبب الزكام والأشخاص الذين يقدمون خدمات المجتمع الأساسية.

عادةً ما يمنع اللقاح معظم حالات الإصابة بالزكام. ولكن حتى في حالة إصابتك بالزكام بعد أن حصلت على اللقاح، فستكون أعراضك أخف حدة وستقل إمكانية حدوث مشكلات لك بسبب الزكام. لا يمكن أن تُصاب بالزكام جراء تلقي لقاح الزكام.

خر مراجعة: 2 فبراير 2022

المؤلف: Adapted by Alberta Health Services

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مُؤهل. هذه المواد مخصصة لغرض المعلومات العامة فقط وهي مقدمة على أساس وضعها ومكانها الراهنين بالرغم من بذل جهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو تمامها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services صراحةً إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام هذه المواد، وعن أية مطالبات أو دعاوى قضائية أو مطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.