

# الإنفلونزا (الزكام الموسمية)

## 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 معدى، والتي تكون لها أعراض تشبه أعراض الزكام، ولكن الزكام الحقيقي مختلف. فأعراض الزكام عادةً ما تكون أسوأ من البرد وتذوم 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 واحقان 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 أحياناً ما يؤدي الزكام إلى الإصابة بعدوى بكتيرية، مثل عدوى بالأنف أو عدوى بالجيوب الأنفية أو التهاب الشعب الهوائية. في أحياناً 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 يتم تشخيص الزكام؟ (How is the flu diagnosed?)

سيسأل طبيبك عن أعراضك وسيقوم بفحصك. وهذا يعطي الطبيب عادةً معلومات كافية ليكتشف إذا كنت مصاباً 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 اختباراً للدم أو يأخذ عينة سائل من أنفك أو من حلقك ليكتشف أي نوع من أنواع فيروسات الزكام لديك.

### كيف يتم علاجه؟ (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 تسبب عدوى الزكام في تفاقم إحدى المشكلات الصحية الموجودة بالفعل.

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

### هل يمكن الوقاية من الإصابة بالزكام؟ (Can the flu be prevented?)

يمكنك المساعدة في الوقاية من الإصابة بالزكام من خلال الحصول على لقاح الزكام كل عام، ومن الأفضل الحصول على اللقاح حالما يكون متوفراً.

توصي اللجنة الكندية القومية الاستشارية للتحصين ضد الأمراض (NACI, National Advisory Committee on Immunization) بوجوب حصول كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكبر على لقاح الزكام. يعتبر اللقاح مهماً بصفة خاصة للأشخاص الأكثر عرضة لخطر حدوث مشكلات بسبب الزكام، ويishlyمرون<sup>2</sup>:

- البالغين الذين يبلغون من العمر 65 عاماً وأكبر
- البالغين والأطفال الذين يعانون من مشكلات صحية طويلة الأمد أو من قصور في جهازهم المناعي
- الأطفال الذين يبلغون من العمر 6 إلى 59 شهراً
- النساء اللاتي سيصبحن حوامل خلال موسم الزكام
- الأطفال الذين يبلغون من العمر 24 شهراً إلى 18 عاماً والذين يتلقون علاجاً طويلاً الأمد من الأسبرين
- الأشخاص الذين يعانون من السمنة مع وصول مؤشر كتلة الجسم أكثر
- الأشخاص الذين يعيشون في دور رعاية أو مراكز للرعاية طويلة الأمد
- شعوب الأمم الأولى بكندا

لقاح الزكام ضروري أيضاً 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 إصابتكم بالزكام بعد أن حصلت على اللقاح، فستكون أعراضكم أخف حدة وستقل إمكانية حدوث مشكلات لك بسبب الزكام. لا يمكن أن تُصاب بالزكام جراء تلقي لقاح الزكام.

للحصول على نصائح من الممرضين والمعلومات الصحية العامة على مدار 7/24 اتصل بـ Health Link على الرقم 811. إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاج إليها.

خر مراجعة: 17 مايو 2024  
المصدر: myhealth.alberta.ca

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود الم ناسبة 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 اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملائمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مطالبات أو دعاوى قضائية أو مطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.