



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نزلات البرد

Common Colds

نزلات البرد

هي عبارة عن التهاب فيروسي للأنف والحنجرة،
وتسمى أيضاً: التهاب مجرى التنفس العلوي

هنالك العديد من الفيروسات التي قد تسبب نزلات البرد،
ومن المحتمل أن يصاب الطفل بها من ست إلى عشر
مرات خلال السنة ولا يعني ذلك أن هناك ضعف في الجهاز
المناعي لطفلك، فالتعرض المتكرر إلى مختلف
الفيروسات يساعد طفلك على تطوير مناعته ضدها
ويصبح أقل تأثراً بها لاحقاً.

الأعراض والعلامات:

رشح أو انسداد
الأنف

العُطاس

السعال

التهاب أو ألم
في الحلق

حمى

إحمرار العين

- معظم نزلات البرد تستمر نحو أسبوع واحد، وقد يستمر السعال لمدة أطول.
- الحمى تكون عادة في بداية نزلة البرد و قد تستمر لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام.

الحد من انتشار العدوى:



غسل اليدين بالماء والصابون هو أهم وسيلة للحد من انتشار نزلات البرد. أغسل يديك ويدي طفلك بعد السعال أو العطاس، أو بعد مسح الأنف أو بعد الإتصال و الإحتكاك بشخص يعاني من نزلة برد.

رعاية طفلك المصاب بنزلة البرد:

لا يوجد هناك ما يعجّل من اختفاء أعراض نزلات البرد ولكن حاول أن تجعل طفلك ينعم بقسط كبير من الراحة وأن توفر له الكثير من السوائل ليشربها.

علاج رشح الأنف والإحتقان:



يمكنك وضع بضع قطرات من محلول ملحي في أنف طفلك (قطرتان إلى ثلاث في كل فتحة) للمساعدة في إذابة وإزالة المخاط والإفرازات، وبإمكانك عمل هذا عدة مرات في اليوم خاصة قبل إرضاع الطفل وقبل الخلود إلى النوم.

علاج الحمى:



إذا كان طفلك يشكو من حمى أو ألم ما، يمكنك إعطائه أسيتامينوفين أو إيبوبروفين حسب التعليمات المكتوبة على العبوة أو حسب تعليمات مقدم الرعاية الصحية.

علاج السعال:

في معظم الحالات يكون السعال مجرد عرض من أعراض نزلات البرد، ولا يوجد هناك ما يمكنك عمله للقضاء عليه أو لتسريع إختفائه، سيتحسن السعال مع مرور الوقت وأخذ المرض دورته الطبيعية.

- يكون السعال عادة أسوأ في الليل عندما ينام الأطفال ويستلقون على نحو أفقي، بإمكانك استعمال وسائد إضافية للأطفال الأكبر سناً.
- السعال الحاد أحياناً يمكن أن يكون علامة لوجود مضاعفات مثل الإلتهابات الرئوية أو الربو.
- طبيبك المعالج يمكن أن يقرر وجود مضاعفات من عدمه وذلك بعد الفحص السريري لطفلك.
- لا ننصح باستعمال أدوية السعال وأدوية نزلات البرد الشائعة (كمضادات الهستامين)، حيث لم يثبت

ففعاليتها في تخفيف الأعراض، إضافة إلى إمكانية حدوث آثار جانبية لها.

المضادات الحيوية:

ليس للمضادات الحيوية تأثير على فيروسات الزكام، لكن يمكن أن تعالج الإلتهابات الجرثومية (البكتيرية)، وقد تسبب آثار جانبية مثل الإسهال والغثيان أو ظهور طفح جلدي.



يرجى استشارة الطبيب أو مراجعة المستشفى إذا كنت قلقاً بخصوص حالة طفلك وخاصة إذا:

- كان طفلك خاملاً أو مشوشاً ولا يمكن تهدئته.
- كان عمر طفلك أقل من ثلاثة أشهر.
- استمرت الحمى أكثر من خمسة أيام.
- كان لدى طفلك رشح بالأنف أكثر من عشرة أيام.

- كان طفلك لا يشرب كمية كافية من السوائل.
- كان لدى طفلك صعوبة في التنفس أو شفاه زرقاء.
- كان طفلك يشكو من آلام أو إفرازات الأذن.
- كان طفلك يشكو من تصلب في الرقبة أو صداع شديد.

تذكر:

أعراض الزكام تشمل رشح الأنف أو السعال أو العطاس أو الحمى الخفيفة.

نزلات البرد سببها فيروس وتنتشر بسهولة من شخص إلى آخر.

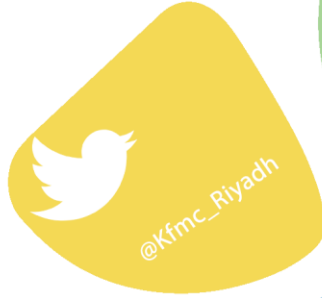
إذا كان طفلك يشكو من نزلة البرد وفّر له قسط كبير من الراحة والكثير من السوائل ليشرّبها.

غسل اليدين هو أفضل طريقة لتقليل انتشار نزلات البرد.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب طوارئ الأطفال



HEM2.18.000632

