

أسباب 6 لإستمرار نزلات البرد إحذرهما



الجمعة 10 ديسمبر 2010 12:12 م

10/12/2010

تكاد الإصابة بنزلة برد أن تكون طقسا شتويا سنويا، فلا يمر شتاء دون أن يصاب المرء بها، فإذا أصيب امرؤ بهذا الداء اللوح تناول -على حسب شدة حالته - علاجات شتى حتى يُعافى، لكن هناك من إذا ما دهته أعراض نزلة برد وراح يتطبب، فهي تقريبا لا تفارقه ولا تنفك عنه حتى يبارح الشتاء، وأفضل نتيجة يمكن أن يصل إليها هي أن تخف أعراضها عنه بعض الشيء حيناً وتشتد أحيانا في دورات متعاقبة متوالية، فيقضي الموسم يستنزفه المرض، وربما امتد المدى الزمني له حتى يأخذ أياما أو أسابيع من الخريف وأقل أو أكثر من ذلك لاحقا في بدايات الربيع

ترى ما السبب في عناد نزلات البرد؟ ما بالها إذا ما جئمت على الصدر لا ترفع حتى تنهك مريضها؟ فيصبح الشتاء فصلا كئيبا مكروها لديهم، وتجد الواحد يعتريه الضيق إذا ما لاحت أمارته

الأطباء يقولون إن أعراض البرد يمكنها أن ترحل في غضون يومين لا أكثر، بل إن ما يقرب من ثلاثة أرباع المصابين بها يستشعرون العافية منها فيما لا يزيد عن أسبوع، وبالنسبة للأصحاء الأسوياء قد يندر أن تمتد النزلة لأكثر من أسبوعين

أما بالنسبة لمن تُلصق بهم نزلات البرد طوال الشتاء تقريبا فهؤلاء إن فعلوا بعض الأمور وامتنعوا عن بعض آخر فإنهم -بإذن الله- لن يكونوا منزلا دائما تستوطنه نزلات البرد، لكنهم -شأن الباقين- سيمضون مجرد محل حل فيه النزلة وما إن تلبث حتى تبارحه، وربما وقعوا في هوى ومزايا فصل الشتاء وفوائده، إذ قد لا تصيبهم فيه أصلا.

المهم أن إحساسهم بنزلة البرد سيطول حسب أشياء محددة فعلوها أم لم يفعلوها، وهناك ستة أسباب محتملة لتحديد ذلك:

1. عدم الراحة

النوم والرقاد يلعبان دورا هاما للغاية بالنسبة لأنظمتنا المناعية، وفي الحقيقة هناك دراسة نشرت نتائجها في مطلع العام الجاري كشفت عن أن الذين ينامون أقل من سبع ساعات في الليل كانت فرصة التقاطهم لنزلة البرد ثلاثة أضعاف الذين ينامون ثماني ساعات فأكثر

فإذا ما أصيب المرء بها فإنه لا يبل منها إذا لم ينل القسط الكافي من الراحة والخلود إليها قد تصاب بنزلة برد لكنها ستطول إذا واصلت الكد والدأب ولم ترتح لتعطي جسمك الفرصة ليتعافى

وأنتج علاج لنزلة البرد هو المكث بالمنزل والخلود للراحة

2. قلة السوائل

السوائل تلعب أيضا دورا هاما في الاستشفاء، فإذا لم تتعاف بسرعة واستطالت عليك نزلة البرد فانظر إلى كمية السوائل التي تتعاطاها، واشرب مياه أكثر وعصائر أكثر وسوائل ساخنة أكثر

قلة السوائل سوف تزيد لديك الشعور بالضيق من المرض وربما بالجفاف، وهذا لأنك تحتاج لكمية ماء أكثر وأنت مريض، فالجسم يحتاج للمزيد منها لتعويض ما يفقده إذ إنه يفقد الكثير من الماء بطرق عدة عندما يمرض المرء، والنقص في السوائل داخل أنظمة وأجهزة الجسم المختلفة يسهم في إطالة أعراض المرض

إذن فشرب الماء بكثرة عندما تمرض، سيما بنزلة برد، سوف يعين على مبارحة الاحتقان من مكانه، لأن المخاط اللابذ بالأنف والبلغم المتراكم في الصدر سيصبحان أكثر ليونة وبالتالي يصبح التخلص منهما أيسر

3. تناول أدوية مجففة بكثرة

وهذه النقطة تعد متممة للسابقة عليها، فأى شخص يحاول النوم وأنه يحشوه المخاط فسوف يلجأ إلى الأدوية التي تجففه، فإذا فعل باعتدال فلا بأس، أما إذا أسرف في تناول دواء يجفف المخاط فإن ذلك يعني أن حالته ستسوء ويطول مقام أعراض البرد لديه

والأطباء النطاسيين البارعين يحذرون من أن المرضى الذين يفرطون في تناول الأدوية المزيللة للاحتقان عن طريق تجفيف المخاط كل ما يفعلونه هو سحب الماء من المخاط وبالتالي يصبح أكثر لزوجة ويبقى في مكانه، ويتراكم في الجيوب الأنفية لتأخذ المشكلة منعطفا آخر أسوأ

فما تفعله الأدوية المزيللة للاحتقان هو نزع الرطوبة من المخاط فيقل حجمه ومن ثم يتسع المكان للتنفس ويشعر الواحد شعورا قريبا بالراحة لقدرة الهواء على المرور من منخره، لكنه يصعب مهمة الجسم للتخلص من هذا المخاط، ليس هذا فحسب بل سوف يعاني الجسم من أعراض أخرى، لم يكن يعاني منها من قبل

بعض الناس للأسف يفرط باستمراره في تناول الأدوية المزيللة للاحتقان لنحو 10 أيام، ثم تجده يهرع للطبيب وهو يشكو من أن قياس ضربات قلبه تجاوز الـ 120 ضربة فضلا عن معاناتهم بالرعشة، ثم بعد ذلك يشكو من أن الدواء لم يعد يؤثر فيه بالشفاء، وأن حالته تزداد سوءا، أو أن أعراضا أخرى جديدة ظهرت عليه لم يكن يعاني منها من قبل!.. أنت المعلوم يا صاح

4. العلاج الخطأ

أعراض نزلات البرد الموسمية يمكنها أن تختلط علينا مع أعراض أمراض أخرى كالتهاب الجيوب الأنفية أو أنواع من الحساسية، فعادة ما يشخص الناس لأنفسهم الأعراض بأنها ناتجة عن نزلة برد، وأنها لا تحتاج إلا لقليل من الأدوية ولا يستلزم الأمر الذهاب لطبيب أو التداوي أكثر من يومين أو ثلاثة وربما أسبوعا، ومع ذلك تمتد الأعراض لعدة أسابيع وهو يعجب من عدم شفاؤه من "البرد" وأن حالته لا تتحسن، ولا يظن أنه يعالج مرضا آخر بأدوية وعلاجات خطأ

الأطباء يرون أن من الشائع جدا لدى العامة الخلط بين البرد والحساسية، ذلك لأن الأخيرة تتطابق أعراضها مع أعراض نزلة البرد أو على الأقل تتشابه معها جدا، ورغم أن تشخيص المرض صنعة الطبيب المعالج ومسئوليته فإن هناك بعض الأمور يمكنك أن تفرق بها بين الاثنين، وهذا لا يعفيك من الذهاب للطبيب عند الشعور بالأعراض

فأعراض نزلة البرد غالبا ترتفع في غضون أيام قليلة بينما أعراض الحساسية تتصاعد هونا على مدار أسابيع أو أشهر، صحيح أن هناك تشاركة في بعض أعراض كل من البرد والحساسية فكلاهما يتسبب في السعال والرشح والعطاس، ولكنهما يتمايزان في آلام العضلات والإرهاق وضعف الشهية وهي أعراض ألصق بنزلات البرد من الحساسية

واحدة من الطرق السهلة التي يمكنك بها التفرقة بين الاثنين هي تناول أي مضاد للهستامين، كالكلارتين مثلا، فإذا أحسست بتحسن مفاجئ فهذا يعني على الأرجح أنك تعاني من الحساسية لا البرد

5. التداوي بوصفات خطأ

"خذ مكبالا من كذا على نص مكبال من كذا واشرب منقوعهما على الريق ثلاثة أيام"... هذا وشبيهه ما يتناوله الناس إذا اشتكى واحد للآخر من أعراض البرد ويتواصون به، والنتيجة هي عدم الشفاء واستطالة المرض على المريض، وبدلا من أن يعاني لثلاثة أيام على الأكثر، يلزمه المرض لأسابيع

أيضا الذهاب لعشاب "جاهل" أو عطار سيرا وراء التداوي بالعشاب وهربا من مساوئ الأدوية الكيميائية قد يكون وراء استطالة أعراض البرد، فلا يعني أبدا أن تتناول أية أعشاب أنك ستشفى نظرا لأن الطبيب يتطلب عدة أمور هامة منها التشخيص السليم ومعرفة التاريخ المرضي، ومراعاة الظروف الخاصة بالمريض كبيئته على سبيل المثال

الخ، وهي أمور لا يحسن التعامل معها سوى الأطباء المؤهلين

أضف لذلك قناعة الكثيرين بأن تناول مقويات الجهاز المناعي تعد دواء كافيا حين المرض، ويأتي على رأس المكملات الغذائية التي تدعم النظم المناعية زيت إكنيسيا، الذي يكيل البعض له المديح لكونه معاوننا على التعافي من نزلات البرد، وهذا صحيح لكن ليس فيما يتعلق بالبرد هناك دراسات، أولاها لم تجد نفعاً للإكنيسيا ضد البرد ولا فائدة، والأخرى خرجت بنتائج مختلطة

ثم يأتي على قائمة التداوي الخطأ الاعتماد على الفيتامينات مثل (ج) و(د) أثناء البرد أو الاكتفاء بأي منهما دون تناول أية أدوية حسنا، عدد يتزايد بين الأطباء الآن صارت قناعتهم أكبر بنتائج دراسة بحثية لم تجد أية فاعلية لفيتامين (ج) ضد البرد

بينما صار التركيز اليوم على فيتامين (د) كواق من نزلات البرد واحدة من الدراسات التي تناولت آثاره بالبحث والدرس وجدت أن فرص الإصابة بالبرد تزداد عندما تقل معدلات الفيتامين بالجسم، ولكن الدراسة لم تؤكد أن تناول كميات إضافية من فيتامين (د) يمكن أن يقلل من مدة المرض بنزلات البرد، فضلا عن قدرته على منعها أساسا

6. التدريبات العنيفة :

من الصعب أن يتصور أحد مريضا بنزلة برد؛ محموم مضعض مزكوم مصدع، ثم هو في وسط ذلك كله بأنفه الراشح وحلقه المحتقن تجده حريصا على رفع الأثقال الحديدية، أو آخر لا يتوقف عن أي نشاط عنيف مجهد للبدن مساو لرفع الأثقال إما للعمل وكسب الرزق وتحصيله، أو للتدريب والتمرين!

فإذا لم يكن هناك بد من ممارسة مثل تلك الألعاب أو الأعمال العنيفة أثناء الإصابة بنزلات البرد فلا أقل من النزول بمعدل الممارسة ووقتها، ولا داعي لهدم مناعة الجسم بتلك الممارسة

هـب أنك تقوم مثلا بالعدو كل يوم 10 كيلومترات لأي داع، فإن أوعتك نزلة برد فإذا لم تتوقف عن ذلك وتلزم الفراش وتخلد للراحة فامش المسافة عينها أو نصفها، أما أن تستمر في العدو والكد وتشكو استطالة المرض عليك فلا تلومن إلا نفسك

المصدر : أون إسلام