

# عشرة أخطاء شائعة مع الإصابة بالبرد



الثلاثاء 31 يناير 2017 12:01 م

تعودنا منذ الصغر على سماع بعض الموروثات الشعبية التي قد لا تمت بالعلم بصلة ولكننا قد نؤمن بها من كثرة ما سمعناها، ومن أبرز تلك الموروثات والأخطاء الشائعة ما سمعناه من آبائنا وأجدادنا حول الإصابة بالبرد فما هي تلك الأخطاء وهل فعلا تؤدي إلى الإصابة بالبرد؟؟

يوضح الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة واستشارى الأطفال، وزميل معهد الطفولة جامعة عين شمس أن هناك موروثات شعبية خاطئة توضح أسباب الإصابة بالبرد ومن بينها أن لبس الشراب يسحب النظر أو أن العدس يظهر البرد أو أن الألبان تزيد من إفراز المخاط مع البرد وغيرها من الموروثات، ويبين دكتور مجدى بالتفصيل تلك الأخطاء فيقول:

**الخطأ الشائع الأول: لبس الشراب يسحب النظر**

نزلات البرد تبدأ من القدمين فعند تعرض القدمين إلى درجات الحرارة الباردة لفترة عشرة دقائق أو أكثر تتضاعف فرص الإصابة بالبرد وذلك لسببين أولهما برودة القدمين تسبب انقباض الشعيرات الدموية فى الأنف وبالتالي انكماش الدورة الدموية فيها وانخفاض أعداد الخلايا المناعية مما يسمح بدخول 200 نوع من الفيروسات التى تسبب البرد، علوة على أن بطء حركة الدم هناك تخفض من كفاءة الأهداب التى من طبيعة عملها طرد هذه الفيروسات وبالتالي تتمكن الفيروسات من الاستيطان والتكاثر وظهور أعراض البرد بعد فترة يومين إلى خمسة أيام

**الخطأ الشائع الثانى: العدس يظهر البرد**

لا، بل العدس مفيد خاصة فى الشتاء حيث يحتوى العدس على البروتينات بنسبة عالية جدا 25% مثل اللحوم والأسمكو تفيد فى بناء أنسجة الجسم، ويحتوى على النشويات بنسبة 60% التى توفر الطاقة، كما أن به تسعة معادن هم الحديد، الكالسيوم، الماغنسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الزنك، المنجنيز، السيلينيوم، النحاس، فيتامينات 1. فيتامين ب: المقوى للأعصاب، والتمثيل الغذائى للاستفادة القصوى من الغذاء 2. فيتامين أ: الهام للبصر والجلد وحيوية الجهاز التنفسى والجهاز الهضمى 3. حمض الفوليك: الهام للنخاع الشوكى ولتكوين الدم • 19 حمض أمينى تفيد فى إنتاج خمسين ألف نوع من البروتينات وبالتالي سد منيع ضد البرد منها 1. التريبتوفان: الهام لإنتاج هرمون السيروتونين هرمون السعادة الذى ينظم عملية النوم والمزاج والسعادة والسرور والانشراح وزيادة الشهية وبناء البروتينات وتنشيط المناعة وتأخير الشيخوخة وتوفير مضادات للأكسدة 2. الليوسين: الهام لتكوين بروتينات العضلات، ويلعب دورا هاما فى بناء أنسجة الجسم خلال الجوع والتوتر 3. الثريونين: نقصه يؤدي إلى فقدان الجلد للحيوية ونقص المناعة 4. الفينيل ألانين: نقصه يؤدي إلى بطء النمو والضعف العام

**الخطأ الشائع الثالث: البيض والسّمك يسببان الحساسية مع البرد**

- لا علاقة بين البرد والبيض أو الحساسية إلا مع التحسس للبيض وهذا سهل التأكد منه بظهور أعراض التحسس من البيض والتأكد منه باختبارات التحسس الحديثة
- يعد البيض من أغنى الأغذية بالمعادن حيث يحتوى على الكالسيوم الهام للعظام والأسنان والحديد اللازم للنمو والمناعة والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والزنك، كما يحتوى على فيتامين "ب" اللازم لإنتاج الطاقة والحفاظ على الشهية والهضم واتزان الأعصاب والقدرة

على التعلم وتذكر المعلومات وفيتامين ب2 وب5 وب6 والتي قد يتسبب نقصه فى الإحساس بالتعب والاكتئاب والقلق والآم البطن بالإضافة إلى حمض الفلويك الذى يحمى الجسم من السرطان ويساعد على بناء الخلايا والحفاظ على حيويتها

لا علاقة بين البرد والأسماك أو الحساسية إلا مع التحسس للأسماك

- تتميز الأسماك عن الأغذية الحيوانية الأخرى باحتوائها على نسبة عالية من فيتامينى أ، د
- لفيتامين أ دور هام فى مناعة الإنسان، تبين حديثاً أن هناك علاقة طردية بين العدوى ونقص فيتامين أ
- فيتامين أ هام للرؤية ونمو العظام والأسنان وتكوين الهرمونات وتنسيق عملها والتكاثر وانقسام الخلايا وتطورها وهو المسئول عن المحافظة على سلامة وحيوية الأسطح سواء الجلد أو الأسطح الداخلية للجسم مثل العين والقناة الهضمية والجهاز التنفسى والجهاز البولى وإذا نقص هذا الفيتامين فى جسم الإنسان تشققت هذه الأسطح وانتشرت بها الثقوب التى تسمح للميكروبات بالدخول للجسم وبداية العدوى علاوة على جفاف القرنية وتدميره مع الشبكية لو لم يتم التشخيص والعلاج بسرعة
- فيتامين د هو مفتاح الصحة وطول العمر، وعظام أفضل ينظم فيتامين د توازن الكالسيوم فى الجسم، يساعد على تزويد العظام بالمعادن وتطوير الهيكل العظمى، ويمنع هشاشة العظام تبين حديثاً أن فيتامين د سلاح ضد السرطان إذ يخفض مخاطر سرطان البنكرياس، ويبقى من سرطان القولون يفيد فيتامين د مرضى الحساسية الصدرية أيضاً الأسماك مصدر أبضاً للناياسين وهو فيتامين ب3، فيتامين القلب الهام أيضاً لصحة المخ، الجلد، الجهاز العصبى، الجهاز الهضمى
- الأسماك مصدر ممتاز من مصادر البروتين الطرى السهل الهضم
- الأسماك غنية بمعدن الفسفور الذى ينشط الذاكرة ويقوى الجسد ويشكل 1% من وزن الجسم تشمل فوائد الفسفور أنه خليل كل خلية فى الجسم، ينظم امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، لا فائدة للكالسيوم فى غياب الفسفور، يتحد مع الكالسيوم لصنع شبكات هيكلية هامة لمتانة العظام والأسنان، يقوى الجسد والذاكرة وينشط الأعصاب الفسفور هام لنمو الجسم والشعر، إنتاج الطاقة وتكوين البروتينات والنشويات والدهون، انقباض العضلات
- توفر الأسماك أيضاً الكالسيوم الذى تتعدد وظائفه وتشمل بناء العظام والأسنان، تنظيم ضربات القلب، انقباض وانبساط عضلات الجسم، وهو ضرورى لعملية التخثر لوقف النزيف، امتصاص الحديد وامتصاص فيتامين ب12، وتحلل الدهون فى الأمعاء السيلينيوم معدن هام متوفر فى الأسماك ويدخل فى تركيب مضادات الأكسدة لحماية مكونات الخلية الرقيقة من التلف ولذا فهو يحمى الجسم من نقص، يدخل فى تركيب 11 نوعاً من البروتينات المهمة

#### الخطأ الشائع الرابع: الألبان تزيد من إفراز المخاط مع البرد

اللبن يرفع المناعة ومصدراً هاماً للبروتينات ذات القيمة الغذائية العالية والكالسيوم الفسفور، وفيتامين أ، فيتامين د، فيتامين ب2 المانع لمرض البلانجا وهو مرض يسبب حساسية الجلد وإسهال مزمن وعصبية زائدة، ينشط سكر اللبن البكتيريا النافعة للإنسان

#### الخطأ الشائع الخامس: المضادات الحيوية تعالج البرد

- أكذوبة، البرد ينشأ من فيروسات ، والمضادات الحيوية تعالج البكتيريا فقط وليست الفيروسات، كما أن المضادات الحيوية تقتل البكتيريا النافعة التى تنشط المناعة وتحمى من الحساسيات، والمضادات الحيوية فى الرضع تزيد من معدلات الربو!

#### الخطأ الشائع السادس: الأسبرين لعلاج البرد

- يحذر الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة من الاستخدام العشوائى للمسكنات خاصة للأسبرين مع البرد
- يستخدم الأسبرين على نطاق واسع كمسكن للألام ومخفض للحرارة ولعلاج الصداع وللوقاية من الجلطات
- لكن مع الأمراض الفيروسية مثل البرد والأنفلونزا ربما يسبب تراكم الدهون فى الجسم خاصة الكبد، تراكم السوائل فى المخ وضغطها على الأوعية الدموية به مما يقلل من جريان الدم به ويقلل من كفاءته
- ربما يسبب الأسبرين بعض الآثار الجانبية الأخرى مثل: قىء، غثيان، آلام ونزف من المعدة، ضيق الشعب الهوائية مما يفاقم من مرض الربو، خاصة مع وجود زوائد أنفية أو أرتيكاريا، يضر الكبد خاصة مع مرضى الذئبة الحمراء، فقدان السمع

#### • أفضل الطرق لخفض الحرارة :

1. كمادات الماء العادى من الصنبور وليست الثلجة، لأن الثلج يجعل الجلد بارداً بصورة خادعة ويزيد من درجة حرارة المريض، ولا ننسى أن الثلج أكبر عازل حرارى والدليل فى الإسكيمو الذين يبنون بيوتهم من الثلج يتمتعون بالدء داخلها
2. شرب الماء بوفرة
3. التهوية الجيدة عن طريق فتح النوافذ واستخدام المراوح أو درجات معتدلة من التكييف
4. التخفيف من الملابس حتى تسمح للحرارة بالخروج من الجسم عن طريق التعرق وتيارات الحمل التى تبخر العرق حيث درجة حرارة الجسم أعلى من الجو
5. علاج السبب

#### الخطأ الشائع السابع: مصل الأنفلونزا يحمى من البرد

- لا بل يحمى من الأنفلونزا وهى تختلف عن أمراض البرد التى يسببها حوالى 200 نوع من الفيروسات

#### الخطأ الشائع الثامن: الحرمان من الإجازة رغم الإصابة بالبرد

- المجهود من العوامل التى تهيج الربو الشعبى عند المصابين بالبرد، و زيادة معدلات الأزمات الصدرية التحسسية، وزيادة فترة التمرض بالبرد، وزيادة انتشار فيروسات البرد فى المجتمع

الخطأ الشائع التاسع: لا علاقة للبرد بضيق الشعب الهوائية

• البرد يعادى الشعب الهوائية، كما تسبب فيروسات البرد إفراز بعض المواد الكيميائية المضيق للشعب الهوائية، إضافة للبلغم الذى يزاحم الهواء فى الشعب الهوائية

الخطأ الشائع العاشر: الاستخدام العشوائى لأدوية البرد

• الإفراط فى تناول أدوية البرد خاصة بدون مشورة طبية، سواء عن طريق الفم أو بخاخات أو نقط عن طريق الأنف، يسبب

1. ارتفاع ضغط الدم لاحتوائها على مواد قابضة تؤدى إلى ضيق الشرايين

2. ويسبب أيضاً الإجهاد وقلة الانتباه

لا مانع من تناول الثوم والبصل، والأعشاب الطبيعية مثل شاي البردقوش، التيليو، ورق الجوافة فهى ترفع المناعة، تخرج البلغم