

8 معلومات متداولة حول الزكام بين الخطأ والصواب



الثلاثاء 26 ديسمبر 2017 12:12 م

نشرت مجلة "فام أكتيवाल" الفرنسية تقريراً، تحدثت فيه عن الزكام، الذي يعد من أكثر الأمراض الفيروسية الشائعة التي تصيب الجهاز التنفسي، خاصة خلال فصل الشتاء

وقالت المجلة، في هذا التقرير الذي ترجمته "عربي21"، إن الزكام مرض شديد الانتشار، لكنه غير خطير، لكن هناك الكثير من المعتقدات السائدة حوله، التي تتراوح بين الخطأ والصواب وفي هذا الإطار، حاول الدكتور ماسكراي تقديم جملة من التوضيحات بشأن هذه المعلومات

وذكرت المجلة، أولاً، أن تسبب نزلة البرد في الإصابة بالزكام هو معتقد لا أساس له من الصحة فالسبب الرئيسي لإصابة المرء بالرشح يكمن في التعرض لفيروسات الجهاز التنفسي، خاصة الفيروس الأنفي ويعدّ الزكام مرضاً يسهل الإصابة به خلال فصل الشتاء، خصوصاً عند التواجد في مكان مغلق رفقة أشخاص مصابين بالفيروس المعدي

في الواقع، يكفي أن تكون على اتصال مباشر بشخص مصاب بالزكام كي تلتقط الفيروس، الذي ينتشر خاصة عن طريق العطس وفي أغلب الأحيان، تظهر أعراض الإصابة بهذا المرض بعد حوالي 24 ساعة من التقاط العدوى لكن فترة حضانة الفيروس قد تصل إلى سبعة أيام، ما يؤخر ظهور الأعراض المرافقة للعدوى

وأوضحت المجلة، ثانياً، أن اتباع بعض الطرق التقليدية في علاج الزكام، مثل تناول شاي الزعتر، أو استنشاق بخار الكافور أو زهرة الخزامى، قد يساهم في التخفيف من حدة الأعراض المصاحبة للزكام ولكن، لم يتم إثبات فعالية هذه الطرق التقليدية علمياً في الحد من مخاطر الإصابة بالعدوى، أو التقليل من مدة احتضان الجسم للفيروس، أو التخفيف من شدة أعراض الزكام

وأضافت المجلة، ثالثاً، أنه من غير المنطقي الاعتقاد في أن التعرق ليلاً عن طريق تغطية الجسم يسرع في عملية الشفاء من الزكام وتعود هذه الفكرة إلى فترة من التاريخ لم يكتشف فيها بعد علاج الحمى، حيث كان الأشخاص يعتقدون أن حالة المريض تتحسن نسبياً بعد ارتفاع درجة حرارة الجسم بفضل عملية التعرق

وأوضحت المجلة، رابعاً، أن الشفاء من الزكام قد يستغرق ما بين سبعة إلى عشرة أيام، لكن فترة احتضان الفيروس يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوعين كما يمكن أن تكون للمرض مضاعفات خطيرة عند المدخنين ومرضى الربو، أو لدى الأشخاص المصابين بنقص المناعة أو الأمراض المزمنة

وبينت المجلة، خامساً، أن سيلان الأنف لا يعد دليلاً كافياً على الإصابة بالزكام في الواقع، يجهل الكثيرون أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى التهاب غشاء الأنف المخاطي وتورمه، فضلاً عن زيادة في الإفرازات والعطس وفي حين تعتبر المواد المثيرة للحساسية وفيروسات الجهاز التنفسي المسبب الرئيسي لسيلان الأنف، يمكن لأمراض الأنف والحنجرة، مثل الأورام الحميدة الأنفية والتهاب الجيوب الأنفية، أن تكون سبباً في ذلك

وأضافت المجلة، سادساً، أنه من الممكن أن نحمي أنفسنا من خطر الإصابة بالزكام عن طريق تفادي الاختلاط بالأشخاص المصابين بالفيروس المعدي، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يسعلون في كف اليد بدل باطن المرفق كما هو منصوح به، أو لا يقومون بغسل أيديهم بعد مسح الأنف

وأكدت المجلة أن الفيروسات تبقى على قيد الحياة لمدة ساعتين تقريباً على سطح الجلد، وعدة ساعات على الأسطح الأخرى مثل مقابض الأبواب، ما يزيد من احتمال التقاط العدوى عند لمس الأغشية المخاطية، أساساً في الأنف والعينين والفم كما يجب تجنب الهواء الجاف

جدا في المنزل؛ لأن الغشاء المخاطي حساس جدا، وأقل مقاومة للفيروسات المسببة للمرض

وأوردت المجلة، سابعا، أن المعلومات السائدة حول فعالية "الفيتامين سي" في الوقاية من خطر الإصابة بالزكام تتراوح بين الخطأ والصواب، فنتائج الدراسات التي أجريت حول فوائد هذا الفيتامين متناقضة وعموما، إن تناول الفيتامين سي بصفة منتظمة لا يقلل من احتمال الإصابة بالزكام، لكن من شأنه أن يقلص من مدة احتضان الجسم للفيروس، على الرغم من أن الأدلة العلمية التي تثبت ذلك ضعيفة جدا

وفي الختام، أشارت المجلة إلى أن تقبيل شخص مصاب بالزكام لا يؤدي بالضرورة إلى انتقال العدوى في 90 بالمئة من الحالات؛ لأن الفيروس لا يتواجد في اللعاب، لكن السعال بالقرب من شخص آخر قد يؤدي غالبا للإصابة بالزكام