

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الجمعة 13 رجب 1447 هـ - 2 يناير 2026

## أخبار النافذة

[إسرائيل وتفكيك الجغرافيا الإسلامية الصومال... جبهة جديدة في التنافس التركي الإسرائيلي 2026](#) عام جديد من الغموض والمعارك الاقتصادية العلماء ومقاطعة أذرع الإمارات العلمانية!! كيف تحمي نفسك من الإنفلونزا وتقصّر مدة العلاج؟ 5 خطوات لحماية هاتفك الذكي من السرقة أو الضياع بيان "تعزية" صادم لـ "الدعوة السلفية" في "أبو عبيدة" وقيادات المقاومة الفلسطينية أسوشيتد برس | | تصاعد وفيات الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية: شهادات حارس تكشف نمط إساءة ممنهجة

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزید](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميدیا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

## كيف تحمي نفسك من الإنفلونزا وتقصّر مدة العلاج؟





الجمعة 2 يناير 2026 06:00 م

تتزايد حالات الإصابة بالإنفلونزا في فصل الشتاء، وغالبًا ما يمر موسم الإنفلونزا بمرحلتين، مدفوعًا بأنواع مختلفة من الفيروسات. عادةً ما تبلغ ذروة انتشار الإنفلونزا بين ديسمبر ويناير. أما الموجة الثانية، فعادةً ما تبلغ ذروتها في المتوسط بين فبراير وأبريل.

تشمل أعراض الإنفلونزا الشائعة ارتفاع درجة الحرارة، والقشعريرة، والسعال، وآلام الجسم، والإرهاق، وسيلان الأنف أو احتقانه. وقد يعاني بعض الأشخاص، وبخاصة الأطفال، من القيء أو الإسهال.

وتشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة إلى أن الحمى لا تصيب جميع المصابين بالإنفلونزا، وفق ما ذكرت وكالة "يو بي آي".

## علاج الإنفلونزا

إذا بدأ العلاج بالأدوية المضادة للفيروسات في أسرع وقت ممكن، فإنه يُمكن أن يُقصر مدة المرض ويُقلل من خطر حدوث مضاعفات. وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ببدء العلاج المضاد للفيروسات في غضون يوم إلى يومين من ظهور الأعراض لتحقيق أقصى فائدة.

ويُوصى هذا الموسم باستخدام أربعة أدوية مضادة للفيروسات معتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج الإنفلونزا:

فوسفات أوسيلتاميفير (متوفر كدواء عام أو تحت الاسم التجاري تاميفلو®)

زانااميفير (ريلينزا®)

بيراميفير (رايفاب®)

بالوكسافير ماريوكسيل (زوفلوزا®)

يُعدّ دواء تاميفلو أكثر مضادات الفيروسات شيوعًا في الوصفات الطبية، وهو معتمد للاستخدام من قبل المرضى الذين لا تتجاوز أعمارهم 14 يومًا، وفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. ويُؤخذ الدواء على شكل أقراص أو سائل مرتين يوميًا لمدة خمسة أيام.

وتمت الموافقة على استخدام بيراميفير أيضًا للأطفال الصغار- الذين لا تتجاوز أعمارهم ستة أشهر- ولكن يتم إعطاؤه عن طريق الوريد بواسطة مقدم الرعاية الصحية، وعادة ما يكون ذلك في المستشفى أو في العيادات الخارجية.

يُعطى دواء زاناميفير عن طريق جهاز استنشاق، وهو معتمد للمرضى الذين تبلغ أعمارهم 7 سنوات فأكثر. ومثل دواء تاميفلو، يُؤخذ على مدى خمسة أيام، ولا يُنصح باستخدامه للأشخاص الذين يعانون من بعض أمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو.

يُعدّ بالوكسافير أحدث علاج للإنفلونزا، وقد حصل على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية عام 2018. وهو دواء يُؤخذ عن طريق الفم بجرعة واحدة لعلاج الإنفلونزا في مراحلها المبكرة لدى المرضى من عمر 5 سنوات فما فوق. ولا يُنصح باستخدامه للحوامل أو المرضعات أو المصابين بإنفلونزا حادة أو مُعقدة.

## الوقاية من الإنفلونزا

يساعد الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام على الحماية من كل من الإنفلونزا أ والإنفلونزا ب. حتى لو لم يمنع التطعيم العدوى تمامًا، فإنه يمكن أن يقلل من شدة المرض ومدته.

وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بتلقي لقاح الإنفلونزا السنوي لجميع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فأكثر.

قالت الدكتورة كريستينا براينت، عضو لجنة الأمراض المعدية التابعة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، في بيان لها: "من المحتمل أن تنتشر الإنفلونزا وكوفيد-19 وغيرها من الفيروسات الشائعة في الوقت نفسه كل عام. وفي بعض الأحيان، لا يكون اللقاح متطابقًا تمامًا مع السلالات المنتشرة في المجتمع، ولكنه مع ذلك قادر على الحماية من الأمراض الخطيرة".

## تقارير



[من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل جديد لمشروع السيسي وسط غلاء ينهش الفقراء](#)

الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

## تقارير



[شاهد | من تحت أنقاض غزة نطقت بالشهادة: رحلة أمريكية إلى الإيمان والمقاومة](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 08:30 م

## مقالات متعلقة

ديكلاو يركسلا ضمردا ةراضلا رانلاآ ن مللقئي ئاذغ ماطن

[نظام غذائي يُقلل من الآثار الضارة لمرض السكري والكبد](#)

مقعلاو ناطرسلا ببسب لائيتسلا بلا ن مديدج عوز راكتبا

[ابتكار نوع جديد من البلاستيك لا يسبب السرطان والعقم](#)

غامدلا "ةخوخيش رخوة" ةطيسب تاداء 4


[4 عادات بسيطة "تؤخر شيخوخة" الدماغ](#)

ةياقولا قرط لضافأواناتسوربلا ناطرس ضارعا

[أعراض سرطان البروستاتا وأفضل طرق الوقاية](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك