

ما الذي يصيبك: إنفلونزا أو رشح؟

ما الفارق بين الإنفلونزا والزكام؟ في غالب الأحيان، قد تأتي الإجابة: لا فارق بين الفيروسين، وذلك بسبب أن غالبية العوارض بينهما متشابهة. ولكن، في الطب، ثمة فارق شاسع بين الإثنين، إذ أن عوارض الإنفلونزا قد تتطور وتشتد إلى حدود الموت، وهو ما لا يحصل في حالة «الزكام الوافدة».

في اللغة الدارجة، تحمل عدوى الإنفلونزا الموسمية أسماء كثيرة. وهي أسماء يرميها الناس العاديون، فبعضهم يطلق عليها «الزكام» وبعضهم «الزكام» أو «الرشح». لكن، الإنفلونزا الموسمية، علمياً، هي لا هذه ولا تلك، فلا علاقة لا من قريب ولا بعيد بين عدوى الإنفلونزا وعدوى الرشح. الفارق بينهما شاسع لا يكشفه إلا الطب، نظراً لتشابه العوارض بين هذين المرضين.

في المقام الأول، لا تشابه بينهما. فطبيياً، هما مشكلتان من مشاكل المسالك التنفسية التي تسببها فيروسات مختلفة، ولكنهما مختلفتان تماماً. فالإنفلونزا، تنجم عن فيروس يحمل الاسم نفسه «influenza»، فيما تنجم «الزكام الوافدة»، عن عوامل عدوى فيروسية عارضة وبسيطة، غالباً ما تتسم بسيلان الأنف والاحتقان ولا تؤدي إلى التحول لعدوى جرثومية، كما هي الحال مع الإنفلونزا، والتي تتكون من «عائلة» من الفيروسات «A» و«B» و«C»، ويعد الـ«A»، هو المسؤول عن معظم حالات المرض عند البشر، وينتمي إلى عائلته عدد من الفيروسات مثل فيروسي إنفلونزا الطيور والخنازير.

ولكن كانت تشابه العوارض بين الإثنين في غالب الأحيان، إلا أنه ثمة «إضافات» في حالة الإصابة بالإنفلونزا، منها التعب والإرهاق الشديد والالتهاب الرئوي الحاد والإسهال، وهي التي تؤدي لدى بعض كبار السن ومن يفتقدون المناعة والأطفال دون سن الثانية إلى الوفاة. (انظر الجدول)

ولئن كان التمييز، شعبياً، بين الفيروسين ليس قائماً، إلا أنه وجب في جميع الحالات التقيد ببعض الإرشادات لتفادي الوصول إلى النتيجة القاتلة. تلك التي يأتي في مقدمتها الوقاية. أما كيف؟ هنا، تعتبر منظمة الصحة العالمية أن «التطعيم» من أولى الوسائل للوقاية من المرض وعواقبه الوخيمة. وفي هذا الإطار،



توصي المنظمة بأهمية هذا «التقليد» وضرورته بالنسبة لبعض الفئات مثل «الحوامل في جميع مراحل الحمل والأطفال من سن 6 أشهر إلى خمس سنوات والمسنون الذين يتجاوزون الخامسة والستين من العمر والمصابون بحالات مرضية مزمنة والعاملون الصحيون». أما بالنسبة لـ«الضرورات» الأخرى، فهي العمل على إعطاء العلاجات مبكراً، أي في غضون 48 ساعة من ظهور الأعراض، مشيرة إلى وجود صنفين من الأدوية حاسمان في العلاج، وهما «الأدوية المضادة للفيروسات» و«اللقاحات».

بالارقام

* تحدث الإصابة بالإنفلونزا بمعدل هجمات سنوي يتراوح بين 5% و10% لدى البالغين، وما بين 20% و30% لدى الأطفال.

الإنفلونزا	الزكام (الرشح)	
فيروس الإنفلونزا من الأنواع «أ» و«ب» و«ج»	أكثر من 200 نوع من الفيروسات	الفيروس المسبب
الأعراض		
ليس دائماً	نعم	سيلان الأنف والعطس وألم الحلق
شديد وشائع في معظم الحالات	خفيف إلى متوسط	السعال وضيق التنفس
نعم (وقد تستمر لأربعة أيام)	نادراً ما تحدث	الحمى
نعم	نادراً ما يحدث	الصداع
نعم (ويكون شديداً في الغالب)	نادراً ما يحدث	التعب
نعم (ويستمر حتى انتهاء مفعول الفيروس)	ليس دائماً	الالام في المفاصل
يؤدي إلى إلتهاب رئوي حاد والفشل في الجهاز التنفسي وفي بعض الحالات يؤدي إلى الموت خاصة لدى الفئات المهددة بمخاطر المرض (الأطفال، الكبار في السن، أصحاب الأمراض المزمنة ومن يعانون ضعفاً في المناعة)	التهاب الجيوب الأنفية والالام في الأذن	المضاعفات

قاعدة الإنطاف

- غسل اليدين بانتظام**
... خطوة بسيطة ولا تستلزم الكثير من الوقت فكل ما عليك فعله بعد عودتك إلى المنزل هو غسل يديك فوراً لأول الطعام.
- هك تعلم؟**
رخذ «العطس» بيض مغطى في الهواء ل20 دقيقة
- هك تعلم؟**
ادخل الهواء إلى بيتك
افتحوا نوافذكم بانتظام لدخول الهواء النقي، وفتحوا فيلاً نوافذ غرف نومكم قبل النوم.
- هك تعلم؟**
تجنب لمس وجهك
إذ تنتقل الفيروسات بسهولة من يديك إلى فمك وعينيك وأنفك.
- هك تعلم؟**
«صحتك بايديك»
المقاومة الجسدية هي سلاح مواجهة الفيروسات، فكن ممن يتبنون أسلوب عيش صحي.
- هك تعلم؟**
فترة المرض
نهار واحد
7-5 أيام
ظهور المرض الأولي
هو فترة تفوق في العزل.
- هك تعلم؟**
الحفاظ على نظافة:
الاصطبر، مفاصل الرواق والارحاج، المصابيح الكهربائية، لوحة مفاتيح الحاسوب.
- هك تعلم؟**
لا تصافح إن كان يمكنك تجنب ذلك
لا تكرر من القبك على الوجه
تجنب زيارة المرضى
لا تستعمل هواتف الآخرين.
- هك تعلم؟**
اتك تلمس وجهك يومياً
ما بين 2000 و4000 مرة
- 5 عادات**
اليوم 3 ساعات، فكل المر بالما، والمطر، انك توميت من الماكهة يومياً 3000 جرام من الخضار، التلمس بعضاً من المصلي في العوا، الطفا، الزكاز من طرف العا...