

كيفية الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي المعدية



يُشكل تحديد ومعرفة التطعيمات الموصى بها للبالغين والاستماع إلى توجيهات وإرشادات مقدمي الرعاية الصحية في هذا الإطار، خطوة أساسية ومهمة من شأنها أن تُسهم في توفير الرعاية والحماية اللازمة ضد التهابات الجهاز التنفسي، مثل الالتهاب الرئوي الناتج عن المكورات الرئوية. ويعتقد العديد من الأشخاص أن الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بالمكورات الرئوية ليس إلا نزلة برد أو إنفلونزا، لكن حقيقة الأمر ليست بهذه البساطة. ينتج الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية عن بكتيريا تتواجد في الجهاز التنفسي العلوي، ويمكن أن تنتشر وتنتقل للآخرين من خلال السعال أو الاتصال الوثيق والمباشر.

وتقول د. نادين طرشا، المديرية الطبية لمنطقة الخليج لدى شركة «فايزر»: «يمكن للالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية أن يصيب الإنسان في أي زمان ومكان وفي أي موسم، لذلك بات من الضروري تعزيز معرفتنا حول سبل الوقاية من هذا المرض. يضعف جهاز المناعة بشكل طبيعي مع تقدم العمر، وبناءً عليه، فإنه ومع بلوغ الإنسان عمر 65 وما فوق، وحتى لو كان يتمتع بصحة جيدة وبنشاطٍ كامل، إلا أن العمر يُشكل عاملَ خطرٍ رئيسياً لإمكانية الإصابة». «بالالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية».

أعراض

تؤدي البكتيريا المسببة للالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية، إلى التهابات في أجزاء من الرئتين التي تمتلئ بالمخاط، وقد تتسبب بالأعراض التالية:

● الحمى والقشعريرة

● السعال

● سرعة التنفس أو صعوبة في التنفس

● ألم في الصدر

● الارتباك أو نقص الانتباه والتركيز عند كبار السن

وتتشابه بعض هذه الأعراض مع التهابات الجهاز التنفسي الأخرى، مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا، ويمكن أن تتراوح بين خفيفة إلى شديدة وغالباً ما تصيب الإنسان من دون سابق إنذار. وقد تستمر هذه الأعراض في بعض الحالات لأسابيع. أو في الحالات الخطيرة قد تتطلب الدخول إلى المستشفى للعلاج أو قد تسبب الوفاة.

تحديد الخطر

يمكن لأي شخص أن يصاب بالالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية في أي وقت من السنة، إلا أن البالغين من العمر 65 عاماً وما فوق أكثر عرضة للدخول إلى المستشفى بسبب الالتهاب الرئوي بنحو 10 مرات أكثر، بما في ذلك الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية، مقارنةً بالبالغين الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً. وتشمل عوامل الخطر والربو COPD الإضافية تدخين السجائر وبعض الحالات المرضية المزمنة، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن والسكري.

سبل الوقاية

يمكن الحد من خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية، من خلال التطعيم واتباع الممارسات الصحية مثل غسل اليدين بانتظام، وتنظيف وتطهير الأسطح المشتركة، وتجنب الاتصال بالمرضى. وتنطبق هذه الخطوات الوقائية على العديد من أمراض الجهاز التنفسي المعدية الأخرى.

لتحقيق الوقاية من الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية، يتوجب على الأشخاص متابعة الفحوص الصحية المنتظمة، والتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم، حول خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية، والاطلاع على التوصيات المتعلقة بالتطعيمات المناسبة واللازمة.