

بهذه الطرق يمكنك التغلب على الزكام



يعد الزكام من الأمراض الشائعة في فصل الشتاء والذي لا يوجد علاج محدد له، بخلاف اتخاذ الإجراءات الوقائية للتغلب عليه.

يمكن للمصاب بالزكام الاعتناء بنفسه في المنزل والتخلص منه، طالما كان لا يعاني أعراضاً أخرى أو تراجعاً في حالته الصحية، مما يستدعي الحصول على المساعدة الصحيحة باللجوء إلى الأطباء سريعاً. تتحسن أغلب حالات الزكام خلال مدة تتراوح من أسبوع إلى 10 أيام، عن طريق الحصول على الراحة الكافية، وشرب السوائل بكثرة إلى جانب استخدام غسول الفم الملحي، والجلوس في غرفة دافئة، بحسب مصادر طبية. ويُفضل الاعتماد على الماء والعصائر والشاي والسوائل الساخنة، إلى جانب الحساء ضمن المشروبات التي يتناولها المصاب بالزكام.

يخطئ البعض بتناول المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب، خاصة أنها تعالج العدوى البكتيرية، بينما يصنف الزكام ضمن الأمراض الفيروسية.

يمكن للبالغين تناول أقراص المسكنات الآمنة المتاح الحصول عليها دون وصفات طبية، فيما يجب تجنب إعطاء الأطفال والمراهقين أقراص الإسبرين، لخطورتها على مرضى الإنفلونزا وجذري الماء.

ينصح بالاتصال بالطبيب قبل إعطاء الأطفال أي مسكنات للتعرف إلى إمكانية تناولهم لها والجرعة المناسبة، مع ضرورة استخدامها بحرص لأقصر فترة ممكنة. وتُعد بخاخات الأنف المزيلة للاحتقان من الأدوية المساعدة التي يمكن للبالغين استعمالها لفترات قصيرة، فيما يجب استشارة الأطباء قبل حصول الأطفال عليها.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.