

# أمراض البرد



## طحة

الصحة | تدريسيه .. والتربويون .. معا من أجل مستقبل الجيل

إدارة الصحة المدرسية بمنطقة الرياض

### إرشادات وقائية

الابتعاد عن الأماكن  
المزدحمة قدر المستطاع

التهوية الجيدة للفصول  
الدراسية

استعمال المناديل الورقية في  
حالة العطس والسعال  
والتخلص منها بطريقة صحية

عدم التعرض للتيارات  
الهوائية المفاجئة سواء البارد  
منها أو الساخن

الحرص قدر الإمكان على عدم  
تشغيل أجهزة التكييف على  
وضع التدفئة لأنها قد تساعد  
على انتشار المرض

شرب عصائر طازجة مثل  
عصير البرتقال والليمون لتمد  
الجسم بفيتامين (ج) الذي  
يزيد من مناعة الجسم ضد  
أمراض البرد

الإكثار من السوائل الدافئة  
والابتعاد عن السوائل الباردة

تناول غذاء صحي متوازن  
يحتوي على فواكه وخضار  
طازج لإعطاء الجسم مناعة  
ضد جميع الأمراض.

غسل الأيدي بالصابون عدة  
مرات في اليوم.



مع بداية فصل الشتاء تكثر أمراض البرد والأنفلونزا والنزلات الشعبية والتهاب  
اللوزتين والالتهابات الرئوية .

هناك عدد كبير من  
الفيروسات تسبب هذه  
الأمراض وتكون فترة  
الحضانة من 1 - 4 أيام  
وقد يستمر المرض  
لمدة أسبوعين



وهذه الأمراض سريعة  
الانتشار بين الناس  
لأنها تنتقل عن طريق  
الرذاذ المتطاير من انف  
وحلق المصاب في حالة  
العطس والكحة

### العلاج

الراحة في الفراش  
دواء مسكن وخافض  
للحرارة  
أدوية لتقليل الرشح  
والعطاس مثل مضادات  
الحساسية  
نقط الأنف في حالة  
الانسداد  
وغالباً لا يحتاج  
المريض إلى المضادات  
الحيوية إلا عند حدوث  
المضاعفات .

### الأعراض والمضاعفات

#### أهم الأعراض

حرقة الأنف  
رشح  
عطاس  
انسداد الأنف  
احتقان الحلق  
ارتفاع درجة الحرارة

#### أهم المضاعفات

التهاب الجيوب الأنفية  
التهاب الجهاز التنفسي  
التهاب الأذن الوسطى

