



النشرة الدورية لمركز المعلومات الدوائية كلية الصيدلة جامعة كفرالشيخ

العدد الثاني - الاصدار السادس - يناير ٢٠٢٠



الفرق بين نزلات البرد والانفلونزا :-

العلامات والأعراض	نزلات البرد	الإنفلونزا
بداية الأعراض	تبدأ تدريجياً في الظهور	تبدأ بصورة مفاجئة
الحمى	نادرة الحدوث	ترتفع حرارة الجسم لأكثر من 38.5°C
ألم العضلات	طفيف	يوجد
الرعشات	غير شائعة الحدوث	قد تحدث
الإرهاق والتعب	يوجد أحياناً	يوجد
العطس	شائع الحدوث	يوجد أحياناً
الرشح واحتقان الأنف	شائع الحدوث	يحدث أحياناً
احتقان الحلق	شائع الحدوث	يحدث أحياناً
الكحة	خفيفة إلى متوسطة	شائعة الحدوث
الصداع	نادر الحدوث	شائع الحدوث

تعتبر الانفلونزا نوع معين من العدوى الفيروسية التي يسببها فيروس معين أما نزلات البرد قد يسببها الهنات من الأنواع المختلفة من الفيروسات. تعتبر الانفلونزا و نزلات البرد من الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي وكلاهما يتشابه في الاعراض و لكن تختلف في حدتها فنزلات البرد اقل حدة من الانفلونزا التي قد تؤدي الى عدد من المضاعفات منها الالتهاب الرئوي او العدوى البكتيرية.

طرق انتقال العدوى :-



الرذاذ أثناء العطس او السعال او مجرد التحدث



لمس الاسطح التي يوجد عليها الفيروس



لمس الفم او الانف او العين

و قد تنتقل العدوى من الشخص للاخرين قبل ظهور الاعراض عليه بيوم و حتى ٥-٧ أيام بعد ظهور الاعراض.

العلاجات المنزلية :-



- ◆ الزنجبيل يقلل من احتقان الحلق و الكحة
- ◆ الليمون بالعسل يساعد على ترطيب الحلق و تمدنة الجهاز التنفسي.
- ◆ فيتامين سي يساعد على تقوية الجهاز المناعي.
- ◆ المشروبات الساخنة تساعد على ترطيب الحلق و تمدنة اعراض البرد.
- ◆ الثوم يساعد على تقوية الجهاز المناعي و له خصائص مضادة للميكروبات.



طرق الوقاية :-

- ◆ تجنب الاختلاط بالأشخاص المصابين.
- ◆ غسل اليدين جيداً بالماء و الصابون.
- ◆ تجنب لمس الانف و الفم باليدين.
- ◆ ارتداء قناع واقى عند التعامل مع الأشخاص المصابين.
- ◆ اخذ فصل الانفلونزا.

السكري الحمل :-

السكري الحمل هو نوع من أنواع السكري المختلفة الذي يحدث أثناء الحمل و يؤثر على كيفية استخدام الخلايا للجلوكوز و بسبب ارتفاع مستوى السكر بالدم مما يؤثر على صحة كلا من الام و الجنين


الأسباب

اثناء الحمل تنتج المشيمة مستويات عالية من الهرمونات الأخرى التي تضعف من تأثير

الأعراض


ارتفاع وتسوي السكر بالدم أثناء الحمل و لكن بعد الولادة مباشرة يعود لمستواه الطبيعي






الهضاعات:


زيادة الفرصة ف إصابة كلا من
الطفل و الام بمرض
السكري النوع الثاني في وقت
لاحق من العمر




انخفاض مستوى السكر
بدم الطفل بعد الولادة




الولادة المبكرة و متلازمة
ضيق التنفس




زيادة مفرطة في وزن
و حجم الجنين



التخلص من الوزن
الزائد قبل الحمل و
ليس اثناء الحمل



الحفاظ على النشاط البدني
مثل ممارسة التنشيط
البسيطة لهددة ٣٠ دقيقة في
معظم أيام الاسبوع



الوقاية:

تناول طعام صحي مثل الاغذية
الغنية بالالياف و النطعمة قليلة
الدهون و السعرات الحرارية
كالخضراوات و الفواكة

العلاج: قد تحتاج الحامل الى الحقن بالانسولين لخفض مستوى سكر الدم طبقا لما يراه الطبيب المعالج

السعار

التوجه الى الطبيب لتعاطي
التطعيم المناسب حيث يجب ان
يحصل الشخص الذي تعرض
للإصابة و لم يتم تطعيمه ضد
داء الكلب سابقا على ٤ جرعات
من لقاح داء الكلب جرعة على
الفور و ٣ جرعات إضافية اليوم
الثالث و الرابع و الخامس عشر كما
يجب ان يحصل على جرعة أخرى
من اللقاح الخامل الذي يحتوي
على الاجسام المضادة للفيروس
وذلك في نفس وقت تناول
الجرعة الاولى بالنسبة للذين
سبق تطعيمهم يجب ان يحصلوا
على جرعتين من اللقاح واحدة
على الفور و أخرى في اليوم الثالث
و لا توجد حاجة للقاح الخامل

عادة ما ينتقل السعار من
لعاب يحمل العدوى الى
شخص غير مصاب و غالبا
يكون عن طريق العض
بواسطة كلب مصاب اذا
تعرضت للعض يجب غسل
المنطقة المصابة فورا بالماء و
الصابون و تركها تحت الماء
الجاري لمدة ١٥ دقيقة، و وضع
المطهر على المنطقة المصابة

السعار و يعرف أيضا بداء
الكلب هو عبارة عن مرض
فيروسى يمكن الوقاية منه
في الثدييات يصيب الجها
العصبي و المخ و قد يسبب
الوفاة



الوصايا العشرة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم

٢ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام نحو ٣٠ دقيقة يوميا معظم أيام الأسبوع و من المهم الاستمرار



١ انقاص الوزن و ضبط محيط الخصر فزيادة الوزن تسبب ارتفاع الضغط و قد تسبب اضطراب في التنفس اثناء النوم مما يعمل أيضا على ارتفاع ضغط الدم

٤ تقليل الصوديوم في النظام الغذائي قد يحسن من حالة القلب الصحية



٣ اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات و الفواكهة و منتجات الالبان قليلة الدسم و التقليل من الدهون المشبعة و الكوليسترول

٦ متابعة قياس ضغط الدم للتأكد من فاعلية الدواء و التغييرات التي نجريها على نهط الحياة



٥ الحصول على الدعم العائلي يساعد على تحسين الصحة فهذا يشجع على العناية

٨ الإقلاع عن التدخين لايساعد في تقليل ضغط الدم فقط بل في التقليل من الإصابة بامراض القلب و تحسين الصحة العامة



٧ التقليل من الضغوط النفسية يساعد بشكل ملحوظ في السيطرة على ضغط الدم

٩ قراءة الملصقات على المواد الغذائية حيث يوضح جميع محتوياتها من العناصر المختلفة كالصوديوم و البوتاسيوم و نسبة الدهون و الكوليسترول



٩ الامتناع عن تناول الكافيين او التقليل منه