

عندي زكام



القصة التي تتحدث عن الحمى والزكام والأبطال الصغار الذين يتغلبون على الفيروسات الخبيثة. تأليف: آرنة نورلين رسوم: بير دَميرقال

أُمُور مِنَ الْمُسْتَمْسِنِ مَعْرِفَتِهَا

أغلب الالتهابات في جهازنا التنفسي يُعالجها جَسَدُنَا بمفردهِ والمضادات الحَيَوِيَّة لیس لها أي فائدة. إصابات الرُكَّام المُعتادة والسعال هي أمثلة لِذَلِكَ.

عندما طُوِّر البنسيلين في عام ١٩٤٠ أُعْتَبِر

ثَوْرَةً! التهابات حَظِيْرَةٌ أَمْكَنُ مَعَالِجَتُهَا

والعديد نَجُوا مِنَ الْمَوْتِ. الْمَضَادَات

الحَيَوِيَّة لاتزال تُنقِذ حَيَاةَ الْكَثِيرِ إِذَا

أُصِبْنَا بِالْتِهَابَاتِ الْبِكْتَرِيَا الْمُهْدَدَةِ لِلْحَيَاةِ مِثْلِ

التهاب الرئة. إِنَّا نَسْتَعْمِدُ كَمِيَاةَ كَبِيْرَةٍ جَدًّا

مِنَ الْمَضَادَاتِ الْحَيَوِيَّةِ بَدُوْنَ أَيِّ ضَرْوْرَةٍ، رَغْمَ

أَنْ مَخَاطِرَ ذَلِكَ عَدِيْدَةٍ. فَهِيَ تَوْثِرُ عَلَى

صِيْدَلِيَّتِنَا الْدَاخِلِيَّةِ الْمَكُونَةِ مِنَ الْبِكْتَرِيَا

النَّافِعَةِ الْمَوْجُودَةِ فِي الْأَمْعَاءِ وَعَلَى

البشرة، وَهَذَا يُعْطِي مَضَاعِفَاتِ

مِثْلَ الْإِسْهَالِ، الطَّفَحِ وَالْتِهَابَاتِ

الْفُطْرِيَّةِ. وَبِهَذَا الشَّكْلِ تَصْبِحُ

البكتريا شديدة المقاومة.

لذَلِكَ يَجِبُ عَلَى الْمِمِيعِ

الْمَحَافِظَةَ عَلَى الْمَضَادَاتِ

الْحَيَوِيَّةِ الْمَوْجُودَةِ لَدَيْنَا

هل تتذكر متى
أصبت بالزكام يالوكاس؟

نعم.

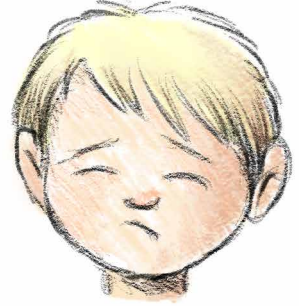
لم يكن ذلك ممتعاً ...



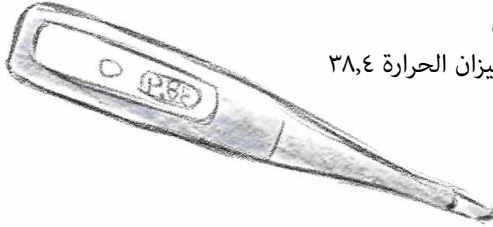
لم تكن حالة لوكاس جيدة عندما أفاق
من النوم في صباح يوم الأربعاء.

كان يشعر بألم في الحلق
وثقل في الرأس.

بالرغم من أنه نام طوال الليل إلا أنه كان
لا يزال يشعر بالتعب وكان بمقدوره أن
ينام من جديد.



دخل والده عليه وتحسس على جبينه ،
وقال ”سأحضر ميزان الحرارة“. أظهر ميزان الحرارة ٣٨,٤
درجة مئوية.



وأضاف الوالد قائلاً ”عليك أن تبقى في المنزل وألا تذهب
إلى المدرسة لبضعة أيام“. وضع كأساً من الماء على الطاولة
بقرب السرير ولوكاس شرب كل ما فيه تقريباً.

”ولكن يا أبي هناك مباراة في يوم
السبت ويجب أن أشرك فيها“.



هز الوالد رأسه بالنفي.

”حسناً ولكن أليس هناك
أي دواء يشفييني من الزكام
بسرعة؟“.

” يا بني لن تتمكن من ممارسة
لعبة كرة القدم في يوم
السبت القادم.“.



لكن لو كاس لم يقرأ أي شيء ذلك اليوم
ولم يفعل أي شيء آخر سوى النوم.

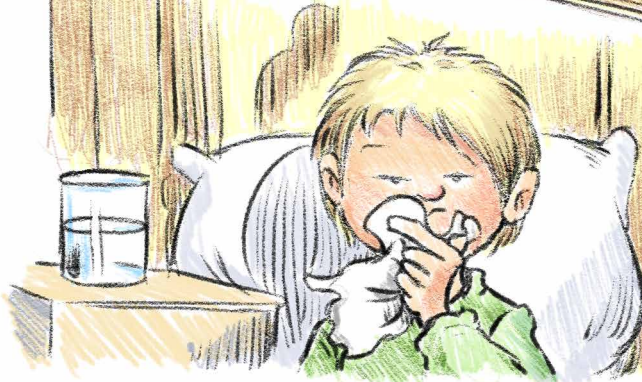
هز الوالد رأسه بالنفي
مرة أخرى ثم ذهب وأحضر
كتاباً كان قد استعاره من
المكتبة العمومية.



كانت إجابة لوكاس ” لا “ ،
عندما دخلت أخته الكبيرة لين بعد الظهر
إلى غرفته لتسأله إذا كان يريد ممارسة
ألعاب الكمبيوتر معها.



لم يكن بمقدوره حتى أن يأكل أكثر من نصف
السندويش اللذيذ الساخن المفضل لديه والذي
أعدده والده خصيصاً له.



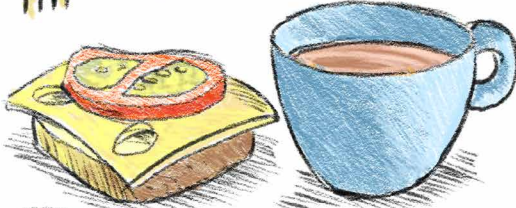
عندما استيقظ لوكاس في صباح يوم
الخميس حسب أنه نام بين حين
وآخر ما يقارب ١٧ ساعة بصورة
مستمرة.

لم يكن يشعر بالحمى الآن ولكن بدلاً من ذلك كان المخاط يسيل من كلا فتحتي أنفه. وبعد فترة
قصيرة أصبح هناك كومة من المناديل الورقية في حاوية المهملات تحت السرير.

لا يزال لوكاس غير قادر على أن يقرأ أو يشاهد التلفزيون أو حتى أن يمارس ألعاب الكمبيوتر ، ولكنه كان يستمع إلى الموسيقى في جهاز الهاتف الجوال وذهب مترنحاً إلى المطبخ ليأكل من وجبة العشاء سويةً مع والده وأخته لين.



في صباح يوم الجمعة شعر لوكاس بتحسن كبير. نهض من فراشه وقام بتحضير فطيرة مع كوباً من الكاكاو.



أخذ معه الكوب والكتاب الذي أعطاه له والده وغطاه وجعل له مرقداً دافئاً على الأريكة في غرفة الجلوس ثم بدأ بقراءة كتاب الزكام.



كتاب الزكام

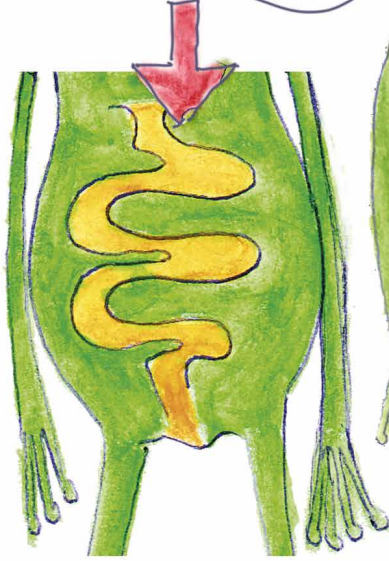


رسوم: انجيس هولمبيري لونديفال

تأليف: آرنه نورلين

البكتريا

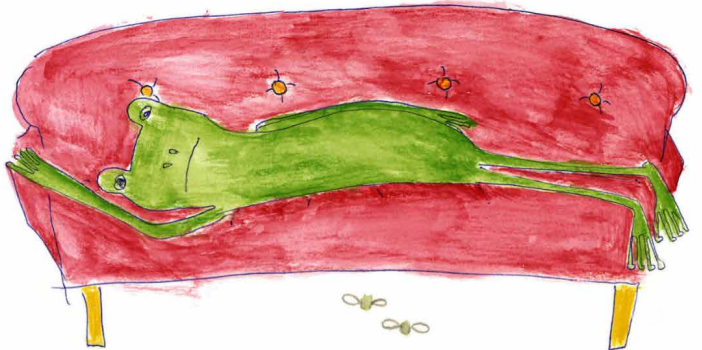
هنا، لدي أنا
بكتيريته الحميدة التي
أسميها صيدليتي الداخلية



إن البكتريا هي كائنات دقيقة للغاية.
وهي صغيرة إلى درجة أنه ليس بمقدورنا
أن نراها بالعين المجردة. وفي الواقع فإنها
موجودة في كل مكان - في البحار وفي
الغابات وفي الحيوانات وفي أجسادنا
وتوجد أكبر كمية من البكتريا في أمعائنا.

إن معظم أنواع البكتريا حميدة وتساعدنا
في المحافظة على أن نكون أصحاء ، فهي
تحمينا من أنواع البكتريا الضارة التي
تسبب الأمراض.

من بين هذه الأمراض التي
يمكن أن تسببها البكتريا هي
التهاب البلعوم، التهاب الرئة
والتهاب الأذن.



الفيروسات

يعود سبب الإصابة بالزكام إلى فيروس ،
والفيروسات هي كائنات دقيقة جداً وأصغر
حجماً من البكتيريا لدرجة أنه لا يمكن
رؤيتها إلا بمساعدة مجهر قوي جداً.



هناك آلاف الأنواع من فيروسات الزكام. هذا يعني أنه يمكن أن يصاب المرء بالعدوى بفيروس ما خلال أسبوع ومن ثم يصاب بالعدوى بفيروس من نوع آخر بعد بضعة أسابيع. في أغلب الأحيان نصاب بالزكام خلال فصل الشتاء ، كما أن التسمم المعوي وأمراض الأطفال مثل الحصبة وجذري الماء أيضا يعود سببها إلى فيروس.



جميع الأمراض التي يمكن
أن نحصل عليها من البكتيريا
والفيروسات تسمى العدوى.

كيف يصاب الشخص بالزكام ولماذا؟

ينتقل الفيروس من شخص لآخر إما عن طريق الهواء أو عندما نلامس بعضنا البعض. ولكي يسبب الفيروس المرض لدينا يجب أن يدخل إلى الجسد، مثلاً عن طريق الأنف أو الفم لذلك فمن المهم أن نعتاد على غسل أيدينا كل مرة بعد زيارة المرافق وقبل تناول الطعام.

إرشادات صحية

استعمل منشفة خاصة بك.
تجنب إدخال إصبعك في أنفك.
أعطس في زاوية كوعك ولا تعطس في راحة يدك.
يستحسن أن تستخدم المناديل الورقية لأنه من الممكن أن يتخلص المرء منها بعد الاستعمال حتي لا تنتقل العدوى.

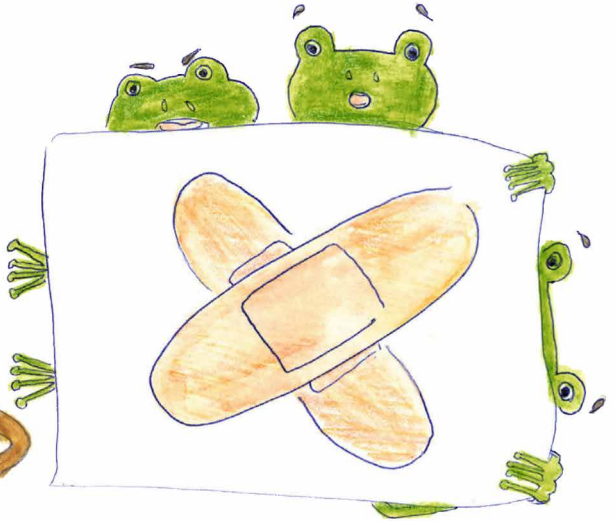


كلما ازداد عدد الناس الذين تقابلهم كلما ازداد خطر التعرض للعدوى. إن الشخص المصاب بالزكام ينقل العدوى بصورة أخطر عندما يكون في بداية المرض. لذلك على المرء أن يبقى في المنزل في الفترة الأولى من المرض.

هل يعتبر الزكام مرضاً خطيراً؟ الإجابة: لا

إن الأطفال الصغار الذين لم تكتمل مناعتهم الجسدية يمكن أن يصابوا بالزكام عدة مرات في الشهر. لكن عندما يتقدم المرء في العمر لا يصاب بالزكام بمثل هذا التكرار.

يستمر الزكام المعتاد ما يقارب أسبوعاً واحداً، وفي بعض الأحيان يصاب المرء بسعال قد يستمر بضعة أسابيع وهذا السعال ليس بخطير ولا يُعدي الآخرين.



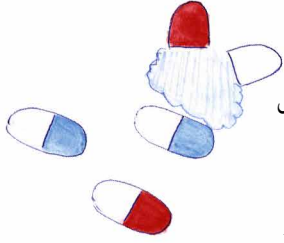
الزكام والدواء

في العادة نتعافى من الزكام بصورة ذاتية ولا توجد أي أدوية تشفي منه، إذ أن الجسد يقوم بمكافحة الالتهاب بنفسه.

يصعب على الفيروس والبكتيريا أن تبقى على قيد الحياة عندما ترتفع حرارة الجسد. لذلك فإن الحمى هي أحد الوسائل المتاحة للجسد لكي يدافع عن نفسه.

من الممكن أن يتعاطى المرء الأدوية المخففة للحمى إذا كان حاله سيئاً للغاية، بحيث أنه لا يقدر على تناول الطعام والشراب.

هناك أشكال من البكتريا التي تسبب المرض الشديد لدى الإنسان على سبيل المثال مرض التهاب الرئة. وعندها يحتاج المرء إلى نوع خاص من الدواء يسمى المضاد الحيوي، ومن أشهر أنواع المضادات الحيوية يدعى البنسلين. تساعد المضادات الحيوية الجسد على مكافحة البكتريا عن طريق إضعافها أو إلحاق إصابات بها أو القضاء عليها.



استعمال المضادات الميوية ليس جيداً في كل الأحوال

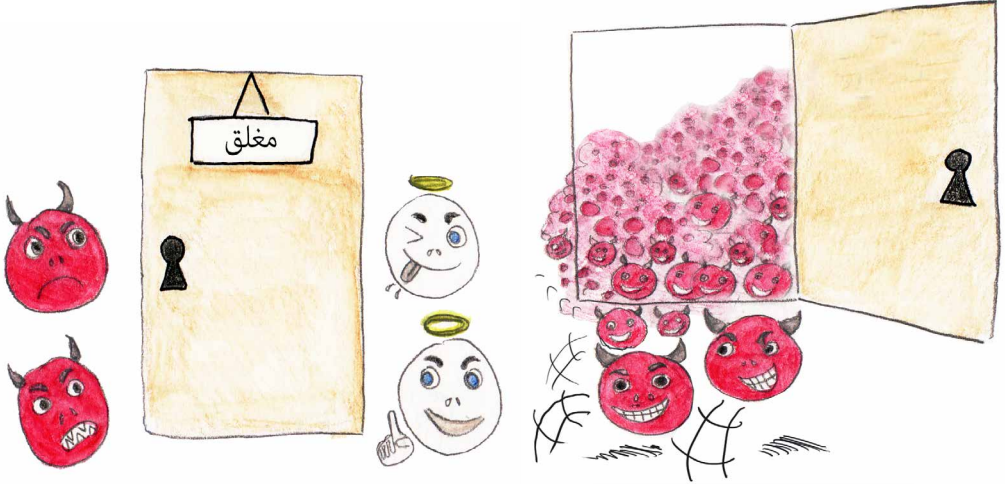
للأسف فإن المضادات الحيوية تقضي على كثير من أنواع البكتريا الموجودة في الجسد حتى تلك الحميدة منها، على سبيل المثال البكتريا الموجودة في الأمعاء. لذلك فيمكن أن يصاب المرء بالإسهال بعد تعاطي المضادات الحيوية كما يمكن أن يتطلب الأمر فترة طويلة قبل أن يتمكن الجسد من إعادة تكوين البكتريا الحميدة وهنا ينجم دائماً خطر التعرض للمرض مرة أخرى.

لذلك فمن الأفضل أن تتاح الفرصة للجسد لكي يقاوم المرض بنفسه. كما أن المضادات الحيوية لا تساعد في القضاء على الفيروسات ولذلك لا يمكن أن يشفى المرء من الزكام بمساعدة الأدوية.



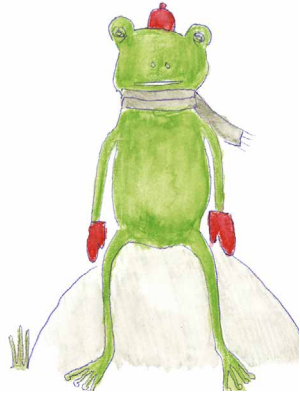
المناعة الجسدية

إن المناعة الجسدية هي منظومة دفاع الجسد ضد البكتيريا والفيروسات. أما كريات الدم البيضاء فهي جنود الجسد. عندما تعثر كريات الدم البيضاء على فيروس أو بكتيريا لا يتعرف عليها الجسد فإنها تحاول مكافحتها.



إنها ذكية وبإمكانها أن تتعرف على نفس الدخلاء في المرة القادمة عند دخولهم الجسد وتقوم بالتخلص منهم دون أن يسببوا المرض. في هذه الحالة يقال أن المرء حصل على مناعة.

لذلك فلا يمكن أن نصاب بنفس نوع الزكام مرتين متتاليتين.



اللقاح

يمكن أن يحمّن المرء نفسه باللقاح ضد بعض أنواع الفيروسات والبكتريا. عندها يحصل المرء على حقنة تضم كمية دقيقة للغاية من هذه الكائنات. إن هذا يعني أن الجسد يتعرف فيما بعد على هذه العدوى وعندها يكون المرء قد حصل على مناعة ولا يمكن أن يصاب بالعدوى والمرض.

ليس هناك لقاح ضد أشكال الزكام المعتادة. وبصورة عامة يستطيع الجسد بنفسه أن يكافح هذه الفيروسات.

عندما كنتَ صغيراً حصلت على لقاحات في مركز رعاية الطفولة ضد بعض الأمراض، من بينها الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

إن الانفلونزا هي مرض مزعج ومتعب جداً ينتشر غالباً في الشتاء ولذلك ينصح كبار السن بأن يتحصنوا باللقاح للوقاية منها.



مناعة البكتريا

تواجدت البكتريا على الكرة الأرضية قبل الإنسان بزمان طويل. ومع الوقت أصبحت ماهرة في البقاء على قيد الحياة في مختلف الأوضاع، على سبيل المثال عندما نحاول مقاومتها بالأدوية مثل المضادات الحيوية. عندها يمكن أن تكوّن البكتريا مناعة ضد هذه الأدوية. وعندها يقال أن البكتريا أصبحت ذات مناعة.

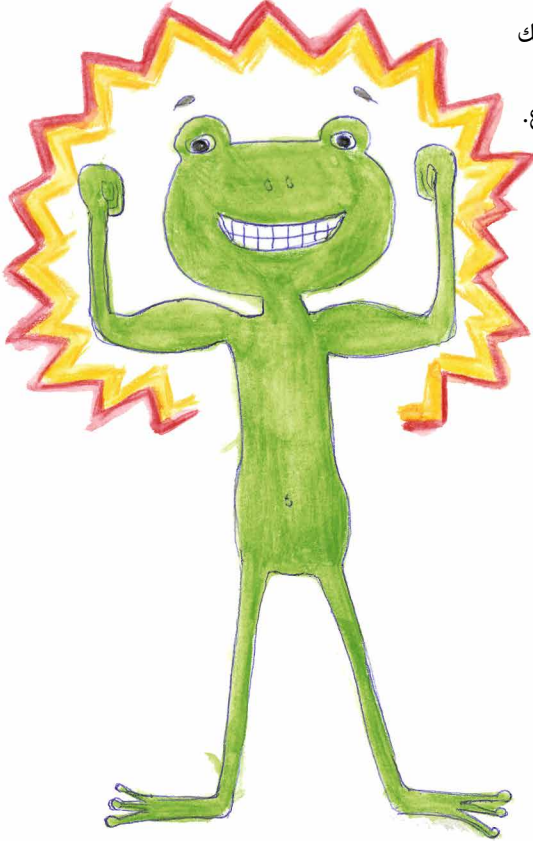
إذا استعملنا المضادات الحيوية بكثرة فسينجم عن ذلك خلق العديد من أشكال البكتريا ذات المناعة. ولهذا السبب عليك ألا تتعاطى المضادات الحيوية بدون داع.

تمتع بالسعادة

إن المناعة الجسدية تقوى عندما نشعر بحسن الحال لذلك فمن المهم أن ننام بشكل كاف وأن نأكل الطعام اللذيذ والغني بالمواد المفيدة.

كما أن اللهو والضحك هي من الأمور الجيدة أيضاً وكذلك الخروج في الهواء الطلق.

تذكر دائماً عندما تكون منسجماً مع أحد الأصدقاء أن هذا الأمر لا يعني فقط شعورك بالسعادة بل أيضاً حصولك على مناعة جسدية أفضل.





بمجرد ان أغلق لوكاس الكتاب عاد والده إلى المنزل لكي
يحضر الغداء.

”كيف حالك يا ولدي؟“ سأله الوالد وداعب شعره تحبباً.
”جيد نوعاً ما يا أبتى ، إن ما يحدث داخل الجسد عند
المرض يشبه مباراة كرة القدم“.

”أعتقد أن كريات الدم البيضاء لدي قد تغلبت على كثير
من الفيروسات بشكل هائل“ .فأجاب الوالد: ”أرى أنك
فهمت يا ولدي“.

قال لوكاس: ”أتمنى أن تسير الأمور على ما
يرام للفريق خلال مباراة الغد“.

وأضاف: ”لقد وعدني صديقي كيم
أن يتصل بي ويخبرني عن النتيجة“.

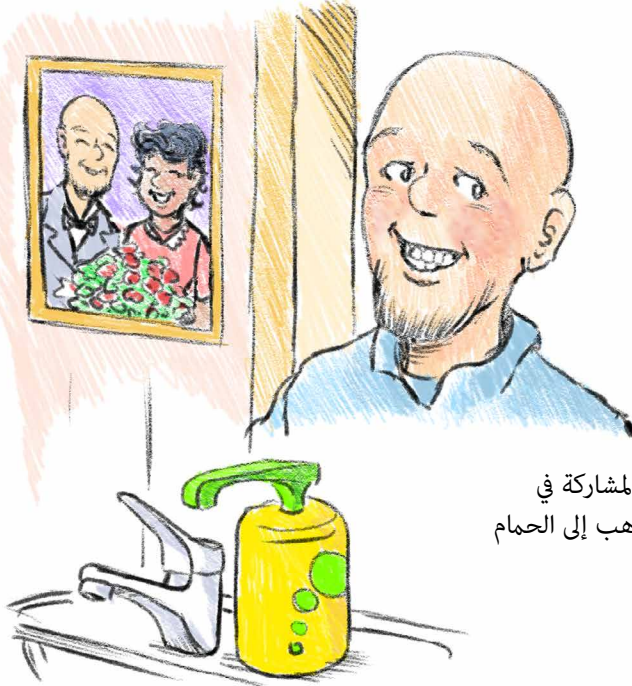


قال له والده ”هناك القليل من صلصة اللحم والمعكرونة منذ أمس؟“.

ولأول مرة منذ ثلاثة أيام
شعر لوكاس بالجوع.



بدأ الوالد يسير باتجاه المطبخ.
” عليك أن تغسل يداك “ قال لوكاس منادياً والده.
توقف الوالد عند الباب.
وأضاف لوكاس قائلاً ”لا شك أنك تحمل الكثير من
الفيروسات جلبتها معك من العمل“ .

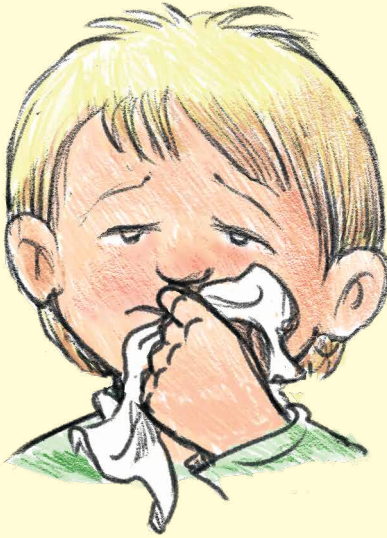


” لا أريد أن أمرض مجدداً لكيلا تفوتني المشاركة في
مباراة الأسبوع المقبل“. ابتسم الوالد وذهب إلى الحمام
لكي يغسل يده.

ألقى لوكاس نظرة على كتاب الزكام مرة أخرى
وقرر ان يأخذه معه ويعرضه على معلمته.
لابد ان أصدقاءه في الصف أيضاً بحاجة الى معرفة
أنه لا يوجد هناك دواء يساعد على الشفاء من الزكام.



مع التحية!
هذا كتاب تقدمه ستراما ستوكهولم.
نحن نعمل في مقاطعة ستوكهولم من أجل مكافحة الاستخدام الخاطئ
للمضادات الحيوية، لذلك نريد تعليم أطفالكم عن الزكام والبكتريا
والفيروسات ومناعة الجسم واللقاحات.



نتمنى أن يعجبكم هذا الكتاب.

أطلب من والديك ان يطلعوا على الموقع
ANTIBIOTIKAELLERINTE.SE
لكي يتعلموا أكثر عن المضادات الحيوية.