



البرد الشائع (Common Cold)

يعتبر "البرد الشائع" عدوى فيروسية من الأنف والحلق. كما أنه معروف باسم عدوى المجرى التنفسي العلوي. يوجد أكثر من 200 فيروس مختلف يمكنها أن تسبب الإصابة بالبرد. ومن الطبيعي أن يصاب الأطفال بالبرد من 6 إلى 8 مرات في المتوسط كل عام. ولا يعتبر تكرار الإصابة بالبرد علامة على ضعف الجهاز المناعي. يتطور الجهاز المناعي للأطفال من خلال التعرض للعديد من الفيروسات على مدار سنوات عمرهم. مع تقدم الأطفال في العمر، يصابون بالأمراض بشكل أقل.

تعود الإصابة بـ"الإنفلونزا" إلى عدوى فيروسية معينة يسببها فيروس الإنفلونزا. قد يتسبب ذلك الفيروس في المرض الشديد للأفراد، خاصة الأطفال صغار السن، والبالغين. ويعاني المصابون بالإنفلونزا من صعوبة التنفس بشكل أكبر وحمى أشد.

اطلب الحصول على رعاية طبية
فورية إذا:

**Seek Immediate
(Medical Attention if:**



- إن كان طفلك يعاني من مشكلات في التنفس
- تحول شفطي طفلك إلى اللون الأزرق
- يشكو طفلك من ألم أو تيبس في الرقبة
- يعاني طفلك الخمول (نعاس شديد)
- إذا كان طفلك يعاني من الجفاف (جفاف الفم، العينين، عدم التبول)

النقاط الأساسية (Key Points)

- تحدث نزلات البرد بسبب فيروسات عديدة مختلفة ونزلات البرد أكثر شيوعاً بين الأطفال
- تسبب نزلات البرد رشح الأنف، والعطس، والسعال، والحمى
- تتحسن نزلات البرد من تلقاء ذاتها – إبق طفلك مرتاحاً وحافظ على نسبة السوائل في جسمه
- إن ظلت درجة حرارة طفلك مرتفعة لمدة 5 أيام أو لا تتحسن حالته، قد يكون لديه مضاعفات بكتيرية ومن ثم يجب فحصه من الطبيب المعالج.

الأعراض (Symptoms)

الأطفال المُصابون بالبرد عادة ما سيكون لديهم:

- انسداد الأنف ورشح الأنف
- العطس
- السعال
- الحمى
- ألم الحلق
- ضعف الشهية

عادة ما تستمر أعراض البرد مدة تتراوح بين 3 إلى 7 أيام. عادة، ما تستمر أعراض نزلات البرد مثل السعال أو رشح الأنف لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

عادة ما تصيب الحمى الطفل في الأيام الأولى من إصابته بنزلة البرد. من المُفترض أن تتحسن الحمى التي تسببها نزلة البرد خلال 3 إلى 5 أيام.

هل توجد مضاعفات للإصابة بنزلات البرد؟ (Are there complications from colds?)

معظم نزلات البرد تكون خفيفة الأثر ويشعر الأطفال بالتحسن تلقائيًا خلال أسبوع. قد تتحول نزلة البرد لدى 5 إلى 10 بالمئة من الأطفال إلى عدوى بكتيرية. تشمل أنواع العدوى البكتيرية الشائعة بعد الإصابة بنزلة البرد: التهاب الأذنين، أو الجيوب الأنفية، أو الصدر.

ومن العلامات الدالة على إصابة طفلك بعدوى بكتيرية استمرار الحمى لأكثر من 4 إلى 5 أيام وعدم الشعور بتحسن حالة الطفل بعد أول 3 إلى 5 أيام من إصابتهم بنزلة البرد. ينبغي عرض الطفل على طبيب مختص لفحصه في حالة عدم حدوث تحسن في حالته بعد الأيام الأولى القلائل من مرضه.

ويعاني الأطفال المصابين بالربو أو من لديهم مشكلات في الرئة من صعوبات أكبر في التنفس عند إصابتهم بنزلات البرد.

متى ينبغي عرض طفلي على طبيب مختص؟ (When should my child see a doctor?)

معظم الأطفال تحدث لهم أعراض مرضية خفيفة وتتحسن حالتهم الصحية في غضون أيام قليلة، لكن يجب عليك عرض طفلك على طبيب مختص إن كان:

- عمره أقل من 3 أشهر
- يعاني من مشكلة في الرضاعة الطبيعية أو الصناعية بسبب انسداد الأنف
- يعاني من الحمى لأكثر من 5 أيام
- لديه رشح متواصل في الأنف منذ 10 أيام
- يشكو من ألم الأذنين أو يعاني من نزول سائل من الأذنين

العلاج (Treatment)

لا يوجد دواء لعلاج نزلات البرد، أو لشفاءها سريعًا. سيتولى جسد طفلك أمر التعامل مع الفيروس إن أفضل ما يمكن القيام به هو جعل طفلك يشعر بالراحة أثناء مرضه.

1. رشح الأنف:

- تنظيف أنف طفلك يساعد في سهولة تنفس الطفل - فم بتنظيف أنف الطفل قبل النوم وعند الحاجة لذلك أثناء اليوم.
- استخدم بخاخ الأنف المكون من محلول ملحي ولا يحتاج إلى وصفة طبية (مثل: هيدرأسنسTM). رُش المحلول ببخاخ الرذاذ أو قطرات المحلول الملحي في فتحتي الأنف ثم اسحب المخاط للخارج. لا تحاول إعداد وتجهيز محلول ملحي في المنزل.
- بالنسبة للأطفال الذين يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية أو صناعية، حاول تنظيف الأنف قبل كل رضعة
- يمكن أن تساعد الرطوبة على تفكيك نسيج المخاط في أنف طفلك أو صدره. يمكنك تجربة إعطاء طفلك حمام دافئ أو وضع مُرطب هواء بارد في غرفته. الرجاء استخدام أجهزة ترطيب الجو حسب تعليمات السلامة وإبقاءها بعيدًا عن متناول الأطفال

2. الحمى وعدم الراحة:

- يمكنك إعطاء الطفل أسيتامينوفين (تايلينول[®]) أو تمبرا[®]) أو أيوبروفين (أدفيل[®]) أو موتيرين[®]) لتوفير الراحة لطفلك. استخدمه حسب الإرشادات الموضحة على العبوة أو حسب توجيهات الطبيب المختص

3. السعال

- السعال أحد أعراض نزلة البرد العادية ولا يوجد دواء يضمن الشفاء السريع منه. سيتحسن السعال مع شعور طفلك بالتحسن العام
- شجع طفلك على البقاء قاعدًا أو مستقيم الظهر لأنه من السهل عليه التنفس بسهولة في هذا الوضع
- يمكن أن تسبب أدوية السعال التي لا تحتاج وصفة طبية آثارًا جانبية ضارة للأطفال. لا يُوصى بها للأطفال أقل من 6 أعوام

4. المضادات الحيوية

- نزلات البرد عدوى فيروسية والمضادات الحيوية لا تقضي على الفيروسات
- إذا حدثت مضاعفات بكتيرية لدى طفلك، قد يحتاج للعلاج بالمضادات الحيوية لعلاج هذه العدوى
- يمكن أن يحدد الطبيب إن كان طفلك يحتاج للعلاج بالمضادات الحيوية

كيف يمكنني منعه من الانتشار؟ (How can I prevent it from spreading?)

نزلات البرد مُعدية للغاية. وتنتشر من خلال الاختلاط عن قرب مع شخص مريض ومُصاب بالسعال أو يعطس. يمكن للمس الألعاب أو مشاركة الأطعمة مع شخص مريض أن ينشر الفيروس. لا يُصاب الأطفال بنزلات البرد من الهواء البارد أو تيارات الهواء البارد.

يكون الأطفال المصابين بنزلات البرد ناقلين للعدوى للأخرين لمدة تصل إلى خمسة أيام من تاريخ بداية إصابتهم. يجب إبقاء الطفل في المنزل إن كان يعاني من الحمى أو السعال الحاد.

نصائح أخرى لمنع نشر العدوى:

- تأكد قدر المستطاع من بقاء طفلك المصاب بنزلة البرد بعيدا عن الأطفال الرُضع (أقل من ثلاثة أشهر) طوال فترة مرضه
- يُعد غسل اليدين مهما لإيقاف انتشار العدوى. فم بتعليم الأطفال غسل اليدين قبل الأكل وبعده، أو بعد السعال أو العطس.
- التحصين الروتيني لا يمنع إصابة الأطفال بنزلات البرد، لكن يمكنها أن تمنع المضاعفات البكتيرية الخطيرة
- يساعد لقاح الإنفلونزا السنوي على حماية الأطفال من الإصابة الشديدة بالإنفلونزا



اعرف الخيارات المتاحة أمامك (Know Your Options)

قد يكون الأمر مخيفاً عند مرض طفلك. لكن في معظم الأحيان، لا تحتاج للذهاب إلى قسم الطوارئ إن كنت غير متأكد بشأن أمر من الأمور، [نحن هنا للمساعدة.](#)

الرجاء ملاحظة (Please Note)

أن المحتوى المقدم في هذه الصفحات لا يُقصد به أن يكون بديلاً عن المشورة الطبية. إن راودتك الشكوك حول صحة طفلك، اتصل بالطبيب الذي تتعامل معه، مباشرة إن كانت حالة طفلك تستدعي الرعاية الطبية الفورية توجه لأقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911. تسعى هيئة خدمات ألبرتا الصحية ومشروع HEAL إلى التحقق من صحة كل المواد ولكنها لا تتحمل مسؤولية أية أخطاء في المعلومات الموجودة في هذه الصفحات ولا عدم اكتمالها.