# طُرُق الوقاية من نزلات البرد

لطالما ارتبط الشتاء في ذهننا بالإصابة بنزلة البرد، حيث تشير إحصائيات المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أنّ البالغ يُصاب بنزلة البرد مرتين أو ثلاثة سنوياً.

عند إصابتك بنزلة البرد تبدأ الأعراض المزعجة بالظهور وتحاول أنت جاهداً العثور على طُرُق تخفّف من الأعراض وتساعدك في العلاج، لكن في هذا المقال نقدّم لك معلومات حول دورة حياة نزلة البرد والتي من شأنها أن تساعدك.

المرحلة الأولى من نزلة البرد

المرحلة الأولى من الإصابة بنزلة البرد تكون من اليوم الأوّل إلى الثالث، وهي المرحلة المبكرة.

خلال هذه المرحلة تبدأ الأعراض التالية بالظهور:

* تنميل وحكة في الحلق.

* ألم عام في الجسم.

* تعب وضعف عام.

للأسف خلال المرحلة الأُولى من الإصابة بنزلة البرد لا يقوم المصاب بالتعامل مع الأعراض بالشكل المطلوب، ومن أهمّها تناول الأدوية التي تباع دون وصفة طبية واتباع بعض طُرُق العلاجات المنزلية.

تجدر الإشارة إلى أنّ المرض يكون معدي خلال هذه المرحلة من الإصابة.

طُرُق التعامل مع هذه المرحلة

إليك بعض الطّرُق التي تساعدك في التعامل مع هذه المرحلة والتقليل من الأعراض المرافقة لنزلة البرد:

* استخدام مزيلات الاحتقان والأدوية المسكنة للألم، مع التأكد من عدم تفاعل الأدوية، لذا يجب استشارة الطبيب هنا.

* الاسترخاء والنوم.

* تناول مصادر الزنك ومكملاته، فهو يساعد في التقليل من أعراض الإصابة بالمرض وفترته أيضاً.

المرحلة الثانية من نزلة البرد

تُعرف هذه المرحلة باسم المرحلة النشطة، والتي يكون خلالها الفيروس في قمة نشاطه. خلال هذه المرحلة قد تشعر بألم في جميع أنحاء الجسم، كما تُصاب بسيلان في الأنف.

تمتاز المرحلة الثانية من نزلة البرد بالأعراض التالية:

* ارتفاع درجة حرارة الجسم.

* التهاب في الحلق.

* سعال.

* سيلان أو احتقان في الأنف.

* تعب عام.

* ألم في الجسم.

* قشعريرة مع انخفاض في حرارة الجسم.

تماماً كالمرحلة الأُولى من الإصابة فأنّك لا تزال معدياً للآخرين الآن أيضاً لذا حاول أخذ الاحتياطات اللازمة لمنع ذلك.

طُرُق التعامل مع المرحلة الثانية

في هذه المرحلة قد تساعد الطرق التالية في التعامل مع المرض:

* تجنّب التدخين والمدخنين.

* الابتعاد عن تناول المضادات الحيوية، حيث أنّ مسبّب المرض فيروسي وليس بكتيري.

* تناول أدوية السعال بعد استشارة الطبيب.

* تناول فيتامين C.

* استخدام جهاز ترطيب الهواء المنزلي.

* تناول مكملات الزنك.

* تناول السوائل والتركيز على الساخنة منها وأهمّها شوربة الدجاج.

المرحلة الثالثة من نزلة البرد

وهي المرحلة الأخيرة من الإصابة، وتكون في اليوم الثامن وحتى العاشر من الإصابة.

الأعراض المميزة لهذه المرحلة تشمل ما يلي:

* السعال.

* احتقان في الأنف وسيلان.

* تعب عام.

للتقليل من أعراض الإصابة من المهم اتباع طُرُق العلاج السابقة في المراحل الأُولى والثانية، وتناول الأدوية المسكنة للألم بعد استشارة الطبيب.