

الاسترخاء خير من المضادات الحيوية



نصائح طبية
قيمة

معلومات حول

الزكام

والتعافي الأمثل
دون مضادات حيوية

مسببات الأوجاع:

في أغلب الأحيان هي الأعراض النمطية المصاحبة لنزلات البرد (الأنفلونزا).

وتنشأ أعراض البرد الشائعة عند حدوث التهاب في الأغشية المخاطية للمسالك التنفسية، الأمر الذي يحدث بسبب الفيروسات التي تتكاثر في الغشاء المخاطي.

وتنشأ أعراض البرد الشائعة عند حدوث التهاب في الأغشية المخاطية للمسالك التنفسية، الأمر الذي يحدث بسبب الفيروسات التي تتكاثر في الغشاء المخاطي.

غالباً ما تبدأ نزلات البرد مع خدش أو ألم طفيف في الحلق . أما الأعراض الأخرى كالسعال وسيلان الأنف والصداع، وآلام الأطراف فضلاً عن الشعور بالتعب والضعف العام فتطراً في وقت لاحق .

المدة التي تستمر فيها نزلات البرد تختلف من شخصٍ لآخر. وعموماً يستغرق المرض فترة زمنية تصل إلى أسبوعين، في حين قد يستمر السعال لمدة أطول.

سعال وزكام

وبحة في

الصوت؟

كيفية الوقاية من المرض؟



شرب كمية كافية تصل إلى لترين يومياً
الحركة في الهواء الطلق
غسل اليدين باستمرار
اتباع نظام غذائي متوازن
تجنب لمس الوجه باليدين
تهوية الأماكن المغلقة بانتظام
الاسترخاء والنوم بما فيه الكفاية
الحرص على عدم انتشار الرذاذ عند العطس
والسعال

ما الذي يمكنني فعله لو أصبت بنزلة البرد؟

في معظم الحالات، يكون الجهاز المناعي قويا بما فيه الكفاية بحيث لا يشترط العلاج بأدوية خاصة على الإطلاق . كما يعتبر تناول المضادات الحيوية تحديداً أمراً غير مجد ، إذ أنها تعد فعالة ضد البكتيريا فقط ولكن ليس ضد الفيروسات المسببة لنزلات البرد.

لمساعدة الجهاز المناعي في التماثل للشفاء والتخفيف من الأعراض والتعب، يمكنك إتباع النصائح التالية:

- أخذ قسط من الراحة .
- الإكثار من تناول من السوائل .
- أخذ حمام بخار و غسيل الأنف .
- الغرغرة بماء الملح .
- قم بمص حلوى آلام الحلق .
- إستعمال كمادات لتدفئة الرقبة والصدر .
- عند الإصابة بالحمى: إستعمال كمادات لأسفل الساقين .
- تناول قطرة لترطيب الأنف وتخفيف الاحتقان فيه
- عند الشعور بالآلام أو الحمى تناول أدوية مخففة للآلام ومخفضة للحرارة بعد إستشارة الطبيب المختص
- غسل اليدين باستمرار عند انتشار نزلات البرد قد يقي من العدوى

متى يجب أن أذهب إلى الطبيب؟

إذا ازدادت الأعراض سوءاً أو لم تختفِ رغم مرور أسبوع أو أسبوعين، يرجى عندها استشارة الطبيب

مشروع أرينا (ARENA)

نتمنى لك

الشفاء العاجل

و تذكر دوماً أن:

الهدف من هذا المشروع (ARENA) هو الحفاظ على فعالية المضادات الحيوية على المدى البعيد. ولتحقيق هذا الهدف يجب الحد من مقاومة الكائنات الحيوية الدقيقة للمضادات الحيوية، أو على الأقل إبطاء تطورها .

ومن أجل ذلك تسعى ARENA إلى تقصي وجوب استخدام المضادات الحيوية من عدمه، حيث تم اختيار عدد من الأمراض الشائعة والتي نادرا ما تستدعي استخدام المضادات الحيوية تحديداً، كالتهابات الجهاز التنفسي العلوي والتهاب الأذن الوسطى أو الجيوب الأنفية.

يعتزم الأطباء في 14 شبكة من شبكات الأطباء في ولاية بافاريا ونورد راين فيستفاليا التاكيد من جدوى المضادات الحيوية للعلاج. من أجل اكتساب القدر اللازم من المعرفة ويعتمد الأطباء إلى الالتحاق بدورات تعليمية مستمرة، حيث يجتمعون مع زملائهم في ما يعرف بحلقات تطوير الجودة، لمعرفة ومناقشة مدى جدوى تناول المضادات الحيوية والحالات التي يجب فيها تجنبها. كما يتلقى بعض الأطباء الدعم من خلال برامج السوف وير المخصصة لذلك. وفي عيادات أخرى يتم تدريب مساعدي الأطباء. علاوة على ذلك تتم توعية المرضى والرأي العام حول موضوع «استخدامات المضادات الحيوية في كافة المناطق التي تقدم فيها المشروعات والفعاليات المتعلقة بهذا الأمر

المضادات الحيوية هي قيمة ثمينة !

فلا تأخذ المضادات الحيوية على

الفور !

يرجى المساعدة في الحفاظ على فعالية هذه الأدوية الهامة



هل تريد أن تعرف المزيد؟

قم بزيارتنا على العنوان التالي :

www.arena-info.de

ARena

aQua

ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ARTZNETZ
ARTZNEITZELLE

KVB
Kassenärztliche
Vereinigung
Bayerns

AOK
Die Gesundheitskasse.