

التهابات الجهاز التنفسي

هي مجموعة الالتهابات التي تصيب الجهاز التنفسي عامة، وتعتبر من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم، خاصة في فصل الشتاء.. وهي على نوعين :- الأول : ما يصيب الجزء العلوي منه، أي الأجزاء الواقعة فوق الحنجرة مثل المرشح، الزكام، الأنفلونزا والحلق والجيوب الأنفية، وتشكل هذه الالتهابات الغالبية العظمى من أمراض الجهاز التنفسي، وهي بشكل عام غير خطيرة وتستمر عادة لعدة أيام ثم تزول.. الثاني : التهابات تصيب الجزء السفلي من الجهاز التنفسي كالتهابات الرئة والشعب الهوائية، وهي عادة أقل انتشاراً، ولكنها أكثر خطورة. وترجع أسباب الالتهابات التنفسية بنوعها العلوية والسفلية إلى أسباب بكتيرية أو فيروسية.

للقاية من الالتهابات التنفسية لتجنب الإصابة بالمرض والابتعاد عن مسبباتها من الضروري الالتزام بعوامل وقائية يمكن إجمالها بما يلي:- الالتزام بمواعيد المطاعيم الأساسية للطفل يساهم في الحماية من الالتهابات الرئوية .. ممارسة الرضاعة الطبيعية فترة لا تقل عن سنتين من عمر الطفل مع الانتباه إلى عدم إعطاء الطفل أية أغذية مساعدة - دون حاجة - خلال الستة شهور الأولى من عمره.. التركيز على التغذية المتوازنة المناسبة لكل مرحلة من مراحل العمر ومراعاة احتوائها على الفواكه والخضروات الطازجة والتي تحتوي على فيتامين أ + ج .. - الحرص على سلامة الجهاز التنفسي للطفل، وذلك بتجنبه التيارات الهوائية الباردة، وإبعاده عن الأشخاص المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي .. - الابتعاد عن المعاديات الصحية السيئة، مثل : أ - تقبيل الرضع والأطفال خاصة من قبل الأشخاص المصابين بالمرض . ب- تجنب العطس والبصق بدون استعمال المناديل الورقية لهذا الغرض.. - الانتباه إلى البيئة المحيطة بالفرد، وذلك ب: أ - تجديد هواء المنزل باستمرار عدة مرات في اليوم . ب- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة سيئة التهوية والرطوبة التي لا تتعرض إلى الشمس قدر الإمكان . ج - الإقلاع عن التدخين نهائياً أو في المنازل على أقل تقدير .. - الاهتمام الدائم والمستمر بالنظافة الشخصية .

علاج الالتهابات التنفسية

عندما لا تفي إجراءات الوقاية بمنع الإصابة بدرجة كاملة، لا بد من البحث عن أشكال العلاج المتاحة، وهذا الالتهابات التنفسية، الذي يجب أن يسير في عدة خطوات؛ أهمها : 1. التغذية: و يندرج تحتها : -الاستمرار في ممارسة الرضاعة الطبيعية .. - إعطاء الطفل وجبات خفيفة ومتعددة تركز على الإكثار من شرب السوائل الدافئة خلال فترة المرض؛ وذلك للمساعدة على تخفيف آلام الحلق وتهذئة السعال، مثل الشورية والبابونج واليانسون... الخ. أما إذا كان عمر الطفل أقل من 6 شهور فيفضل الاقتصار على الرضاعة الطبيعية فقط. 2. النظافة على كل المستويات و بجميع الأشكال، و تشمل :- تنظيف الأنف : ذلك أن انسداد الأنف يقلل من رضاعة الطفل ويجعله عصبياً؛ لذلك من الضروري تنظيف أنف الطفل باستمرار وخاصة قبل النوم والرضاعة، و يتم تنظيف الأنف بواسطة لف محرمة أو قطعة قماش نظيفة وإدخالها في أنف الطفل لامتصاص المخاط .. - تخفيف الأذن التي يسيل منها الصديد (القيح) : وذلك بعمل فتيل من القماش الناعم والقطن ووضع في أذن الطفل حتى يبتل، ثلاث مرات يومياً حتى تجف الأذن، مع مراعاة عدم استخدام مواد صلبة في عملية التنظيف مثل العيدان، وكذلك عدم وضع سوائل في الأذن مثل الزيت.. - تجنب دخول الماء إلى أذن الطفل طيلة فترة العلاج .. - تخصيص أراض خاصة بالطفل المريض مثل المنشفة والملعقة والكأس... وذلك لمنع انتقال العدوى من الشخص المصاب بالمرض إلى أشخاص سليمين حيث أن هذا المرض سريع العدوى 3. ملاحظة حرارة الجسم باستمرار وعن كثب، لأن ارتفاعها مؤشر خطير ؛ لذا لا بد من تخفيض درجة الحرارة : فإذا زادت درجة حرارة المصاب عن 38 درجة مئوية فيجب تخفيضها، وذلك باستعمال : - كمادات الماء الفاتر على الفخذين والجبين واليدين .. - التحاميل أو الشراب الخافض للحرارة (للأطفال عادة) في حالة عدم انخفاضها، وخاصة إذا كانت درجة الحرارة أكثر من 38.5 درجة مئوية. 4. المجاري التنفسية الاهتمام بما يدخل لها و ما تستنشق من أولى الأولويات، و من ذلك :- تهوية الغرفة ؛ وذلك من خلال فتح الباب أو النوافذ عدة مرات في اليوم، مع مراعاة عدم

تعرض المصاب إلى مجرى الهواء .

- عدم التعرض للدخان ؛ حيث أن الأشخاص المعرضين للدخان ، سواء كان دخان سجائر أو مصانع أو سيارات أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي من غيرهم . 5. العلاج الكيميائي (العلاج بالعقاقير) : لها دور في علاج الماتهابات التنفسية ، ويجب عدم تناوله إلا بعد مراجعة الطبيب ووصفه للعقار المناسب ، ويجب التنبه إلى استكمال كامل الوصفة الطبية من المضاد الحيوي حتى لو شعر المريض بالتحسن.

