

معتقدات شائعة خاطئة عن نزلات البرد والأنفلونزا

نلوم المكيفات والرياح والحرارة المنخفضة على حدوث نزلات البرد. يعتقد البعض أنه من المستحيل الإصابة بنزلة برد أكثر من مرة في موسم واحد. البعض الآخر يعلم انه يجب تناول المضادات الحيوية بهدف منع تحول نزلة البرد لأنفلونزا. بعد متابعة هذه المقالة، لن تصدق هذه الحقائق المتعلقة بنزلات البرد.



إليك 8 معتقدات شائعة خاطئة عن نزلات البرد والأنفلونزا :

يمكن أن تتحول نزلة البرد لأنفلونزا

تحدث نزلات البرد والإنفلونزا للانسان بسبب وجود فيروسات مختلفة، بالتالي لا يمكن للبرد ان يصبح انفلونزا والعكس تماما. يخلط الناس بين علامات هذه الامراض المبكرة. اليك ميزات تساعك على تمييز المرضين عن بعضهما :

- تبدأ نزلة البرد بالحدوث بالتدريج مع وجود التهاب الحلق والصداع والحمى وسيلان الأنف. يشعر الشخص بأنهم يصابون بالبرد خلال 3 أيام.
- يصاحب الإنفلونزا الحمى والصداع والآلام في العضلات والوجع.
- ان كنت تعاني من نزلة برد، فلن ترتفع درجة حرارة جسمك عادة.
- إذا كنت مصابًا بالأنفلونزا، تؤدي الى حصول ارتفاع بدرجة حرارتك إلى 100 درجة فهرنهايت وأكثر.
- أنت لا تعطس اثناء الإصابة بالأنفلونزا، الذي يعد من أعراض نزلات البرد.

يمكن علاج نزلات البرد بتناول المضادات الحيوية

لا يمكن ان تحارب المضادات الحيوية فيروس لأن تركيبها يختلف عن مرض بكتيري. ما هو أكثر من ذلك، يمكن للمضادات الحيوية في الواقع أن تجعل الأمور أسوأ: لن تختفي أعراض نزلة البرد وسوف يستمر انتشار الفيروس.

لا يجب تناول المضادات الحيوية " فقط في حالة". ستكون النتيجة عكس ذلك؛ ستجعل جهاز المناعة ضعيف وتسبب بخلق بيئة مناسبة للفيروس حتى يزدهر بها .

لا ينبغي أن تأخذ إجازة مرضية في حال كنت تعاني من البرد

يواصل اغلبية الاشخاص عملهم إذا شعروا بتوعدك . من الأفضل اخذ راحة في المنزل ليومين ثم العودة لمباشرة العمل من بعد ذلك . سبب آخر يجعلك ترغب بالبقاء في المنزل : أنت تكون معدي في الأيام الأولى من البرد ويمكن أن تسبب بانتقال العدوى الى أشخاص آخرين.

الهواء البارد يسبب بحدوث نزلات البرد

يمكنك أن تصاب بنزلة البرد إذا تعرضت الى الفيروس، بغض النظر ان كنت ترتدي قبعة أم لا . ليس هناك اي سبب لإلقاء اللوم على المكيفات والرياح وغيرها . الهواء الجاف من الغشاء المخاطي وحيث يصبح من الصعب على الجسم أن حماية ذاته من الفيروسات.

إذا خرجت بشعر مبلل، ستصاب بالبرد

شعرنا المبلل، وكذلك الرياح أو المطر ، ليس من الممكن ان تسبب بحدوث البرد أو الانفلونزا. هناك طرق معينة لإلتقاط الفيروس؛ فالفيروسات بإمكانها أن تعيش على:

- على الأسطح الداخلية لأكثر من 7 أيام.
- على الملابس أو التنجيد أو الورق لمدة 12 ساعة.
- على اليدين لبضع دقائق أو لمدة ساعة، اعتمادا على نوع الفيروس الذي هو عليه.
- على مقابض الأبواب لمدة 6 ساعات.

يمكنك أن تصاب بالبرد مرة واحدة في الموسم

إليك الأخبار الجيدة : لا يمكن أن يصاب المرء بنفس مرض نزلة البرد مرتين على التوالي. تحدث هذه المشكلة بسبب الفيروسات، حين يحارب نظام المناعة، فإنه يقوم بتكوين وبناء الأجسام المضادة لهذا الفيروس. يوجد أكثر من 200 نوع فيروس مسبب للبرد، لذلك يوجد فرصة التعرض لنفس النوع مرتين وحتى أكثر.

يمكن الشفاء من نزلات البرد خلال يوم فقط

يعتقد عدد من الأشخاص أن تناول العديد من الأدوية المختلفة،
فسيصبحون على ما يرام خلال يوم. لكن يحتاج الجسم لوقت للتعافي، في
حال كنت تأخذ أدوية تخفف الأعراض فقط، فإنها تؤثر على القلب ومن
الممكن ان تسبب بحدوث عواقب خطيرة.

