

## ١ = التزكّام

يشكل التزكّام أو الرشح المرض التنفسي الأول الذي يصيب الإنسان بشكل أكثر شوعاً، وهي فيروسات تعزو الألف والحلق والحبوب الأنفية، والتي تصل إلى التهاب الملتحمة في عبور الشخص المصاب. وقد تظهر هذه الأعراض على مريض التزكّام عندما يقوم الجسم بإظهار رد فعل لأي جسم مناعي للعدوى الفيروسية التي تعروه، ويعد المرض الأكثر انتشاراً على الإطلاق نظراً لوقايته من مرض التزكّام سهولة الإصابة به.



### أعراض

الأعراض الشائعة لهذا المرض هو:

- ١- السعال والعطس.
- ٢- احتقان الألف أو انسداد الألف.
- ٣- سيلان الألف.
- ٤- التهاب والإحشاء. والمعدة.

### الوقاية من مرض التزكّام

- ١- تناول الفاكهة الغنية بفيتامين C كالليمون والبرتقال وغيرها من الحمضيات.
- ٢- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.
- ٣- تجنب ملامسة المصابين بالتزكّام.
- ٤- استخدام المعاديل عند العطس لضمان عدم نقل العدوى.

## ٢ = التريزو

وهو أحد امراض الرئة الالتهابية المزمنة، التي تصيب الممرات التنفسية وتتسبب بتضييقها، مما يعيق مرور الهواء خلالها، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض على الشخص المصاب.



ما هي الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي



اشهد

بأنني قد قرأت هذا الكتاب

بالتفصيل

بالتفصيل

بالتفصيل

## غسل اليدين



## طرق الوقاية من الالتهاب الرئوي

- 1- تناول فيتامين سي بشكله
- 2- تناول الأندوية التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي
- 3- العزس على النظافة الشخصية. غسل اليدين بشكل دائم وخصوصاً قبل وبعد تناول الطعام
- 4- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة
- 5- العزس على أخذ حقن الأهلونزا الموسمية. يجب تساعد بحدودها على الوقاية من الالتهاب الرئوي.
- 6- الابتعاد عن التدخين.
- 7- أخذ قسط من الراحة.
- 8- مراعاة الطيور بشكل دوري، للتأكد من عدم وجود مشكلة في الزونة.



## أعراض الربو

- ضيق تنفس
- انقباضات أو الإف في الصدر
- مشاكل في سبب ضيق التنفس
- سعال، صفير أو خشخشة عند التنفس
- صوت صفير أو خشخشة يمكن سماعه عند الزفير.
- نوبات أو خشخشة أثناء التنفس.

## الوقاية من الربو

- من خلال التعاون والعمل المشترك مع الطبيب من الممكن وضع برنامج عمل، تدريجي، يسهل مواجهة الربو ومنع نوبات الربو:
- كتابة برنامج عمل من أجل علاج الربو
- التعرف على العوامل التي تثير الربو وتلاقيها
- مراقبة التنفس
- التعرف على النوبات وسعالها في مرحلة مبكرة

## أحد الأثر الجانبية للربو

وهو مرض يحدث بسبب التهاب الرئتين نتيجة تعرضها لعدوى، غالباً ما تكون فيروسية أو بكتيرية، وتتضمن أعراضه الإصابة بالحصى وصعوبة التنفس.