

# أمراض الشتاء

العدد 5 | شعبان 1446هـ | فبراير 2025



03 1. افتتاح العدد  
أمراض الشتاء

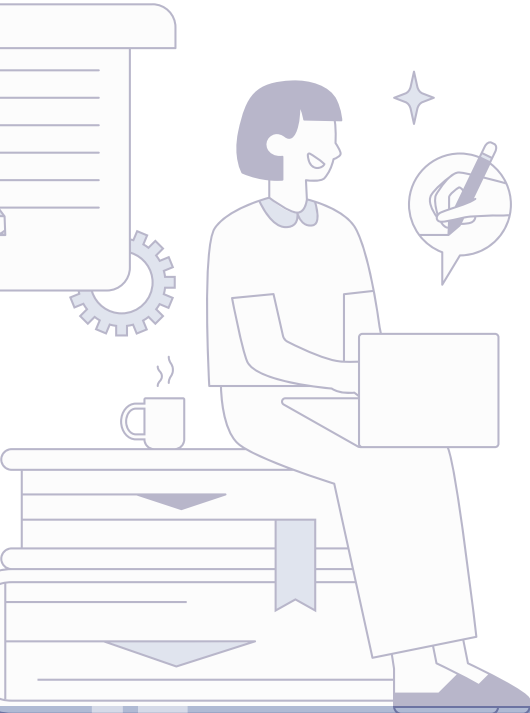
04 2. مقال  
أمراض الشتاء الموسمية

06 3. قصة  
في قبضة البرد

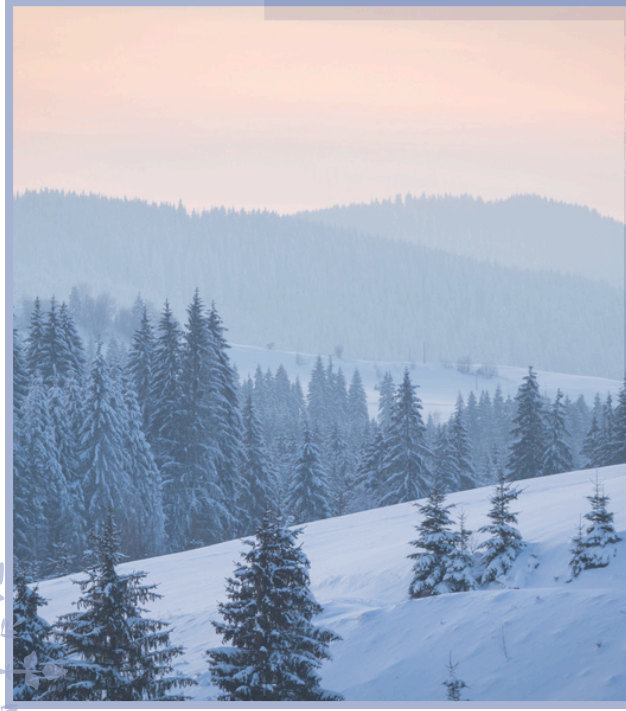
08 4. مقال  
حماية نفسك من الأمراض الموسمية

09 5. من أنا؟

11 6. السؤال التفاعلي



# افتتاح العدد



## أمراض الشتاء



يُعد الوعي الصحي الخط الأول للوقاية، و الوقاية خير من العلاج. وهنا يأتي دورنا في نادي وعي كمنصة مختصة في الصحة العامة وكمجلة مهتمتها تزويد القارئ بمعلومات موثوقة ونصائح مفيدة للتقليل من خطر الإصابة والحفاظ على صحة المجتمع.

يأتي فصل الشتاء مصحوباً بنسيمه البارد والسماء المُلبدة بالغيوم لكنه يحمل معه أيضاً تحديات صحية هامة. فكما هو موسم للرحلات البرية الممتعة، فهو كذلك موسم لبعض الأمراض الشائعة. تكون الأجسام في هذا الفصل أكثر عرضة للإصابة بالفيروسات والعدوى ما يجعل موضوع الوقاية والتوعية امرأ ضرورياً.

في هذا العدد، تُركِّز مجلة «وعي» على الأمراض الموسمية الشتوية، مثل الإنفلونزا، التهابات الحلق، ونزلات البرد. سوف نلقي ضوءاً على الأسباب، ومخاطر هذه الأمراض، وكيفية التعامل معها ووقاية الأفراد والمجتمع من مضاعفاتها.

## ٣- التهاب الحلق.

**الأعراض:** التهاب الحلق، صعوبة في البلع، احمرار الحلق، تورم الغدد الليمفاوية.  
**التشخيص:** يمكن تشخيص التهاب الحلق عن طريق الفحص البدني. يمكن إجراء اختبار مسحة الحلق لاستبعاد التهاب الحلق البكتيري.  
**العلاج:** الغرغرة بالماء الدافئ والملح، استخدام المسكنات، المضادات الحيوية في حالة التهاب الحلق البكتيري.

## ٤- الربو والحساسية.

**الأعراض:** ضيق التنفس، السعال (خصوصاً في الليل).  
**التشخيص:** يتم تشخيص الربو عن طريق الفحص السريري واختبارات وظائف الرئة وأحياناً اختبارات الحساسية.  
**العلاج:** استخدام بخاخات موسعات الشعب الهوائية، الأدوية المضادة للحساسية، تجنب المحفزات المعروفة.

## ٥- التهاب الشعب الهوائية.

**الأعراض:** سعال مستمر، بلغم، ضيق في الصدر.  
**التشخيص:** يتم تشخيص التهاب الشعب الهوائية بناءً على الأعراض والفحص البدني. يمكن إجراء أشعة سينية لاستبعاد الحالات الأخرى.  
**العلاج:** الراحة، تناول السوائل، مثبتات السعال وفي بعض الحالات المضادات الحيوية.

أمراض الشتاء الموسمية هي مشاكل صحية شائعة تصيب العديد من الأشخاص خلال فصل الشتاء. وتتراوح هذه الأمراض بين العدوى الفيروسية والبكتيرية وعادةً ما تكون نتيجة للتغيرات المناخية والبيئية المرتبطة بهذا الوقت من العام. تقدم هذه المقالة لمحة عامة عن أمراض الشتاء الشائعة وأعراضها وتشخيصها وعلاجها.

## ١- نزلة البرد

**الأعراض:** سيلان الأنف، احتقان الأنف، السعال، التهاب الحلق، الدوار والشعور بالضغط العام.  
**التشخيص:** يمكن تشخيص نزلة البرد بناءً على الفحص السريري للأعراض. لا يلزم عادةً إجراء اختبارات معملية.  
**العلاج:** استخدام المسكنات مثل الباراسيتامول، قطرات الأنف لتخفيف احتقان الأنف.

## ٢- الإنفلونزا.

**الأعراض:** ارتفاع في درجة الحرارة، قشعريرة، إرهاق شديد، سعال جاف، آلام في العضلات وصداع.  
**التشخيص:** يمكن تشخيص الإنفلونزا بناءً على الفحص السريري للأعراض.  
**العلاج:** الراحة والرعاية الذاتية، الأدوية المضادة للفيروسات (مثل أوسيلتاميفير).

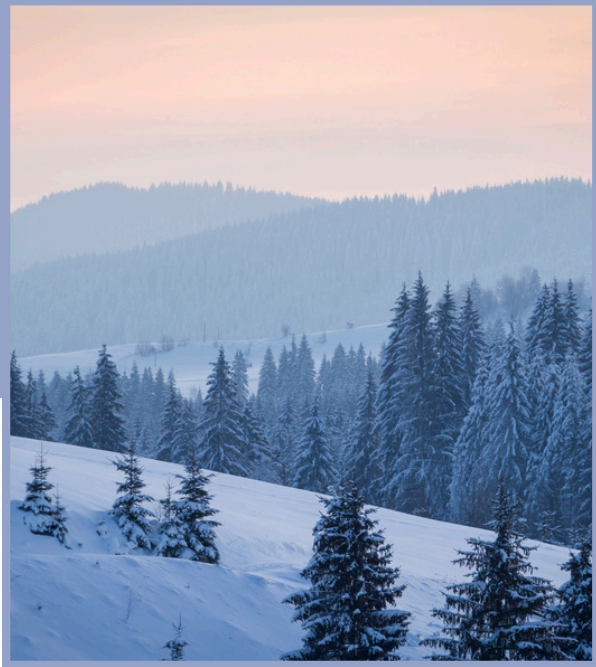




## نصائح للوقاية:

- غسل اليدين بانتظام
- تجنب مخالطة المرضى عن قرب
- تناول نظام غذائي متوازن لتعزيز المناعة
- الحصول على التطعيمات الموصى بها، بما في ذلك لقاح الإنفلونزا.

الأمراض الموسمية الشتوية تتطلب وعياً واهتماماً من الأفراد والمجتمع. من خلال فهم الأعراض والتشخيص والعلاج، يمكن للناس اتخاذ خطوات فعالة للسيطرة على هذه الأمراض وتقليل انتشارها.



## في قبضة البرد

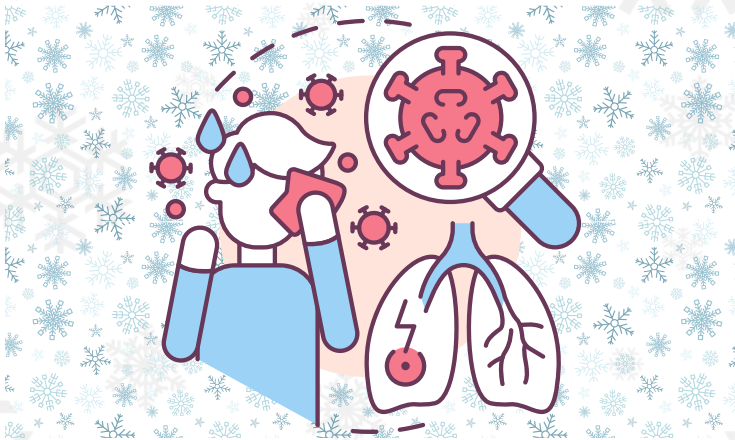
قصة بقلم أ. بتول المطر



في أحد أيام الشتاء الباردة، استفاقت مدينة "الزهور" على موجة من البرد القارس. كانت الرياح تعصف، والثلوج تغطي الأرض كالغلاف الأبيض الناصع. ومع تلك البرودة، كان الناس في المدينة يستعدون لاستقبال العام الجديد، غير أن هناك ما كان يلوح في الأفق: موجة الأمراض الشتوية التي لا تُرى بالعين المجردة، لكنها تترك أثرًا عميقًا في الأجساد.



في أحد أحياء المدينة، كانت عائلة الحاج "سمير" تستعد لاستقبال فصل الشتاء. كان الحاج سمير، الرجل الوقور الذي تجاوز الخمسين من عمره، معروفًا بحكمته وتوكله على الله في كل أمر. اعتاد أن يوصي أسرته بالاعتناء بأنفسهم في الشتاء والتوكل على الله مع الأخذ بالأسباب. كان يقول لهم دائمًا: "قال النبي صلى الله عليه واله وسلم: "تداووا عباد الله، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء"



ذات يوم، بدأت تُذَر التحذيرات تتحقق عندما أصيب الطفل "عادل"، ابن الحاج سمير البالغ من العمر تسع سنوات، بزكام شديد. كان يعاني من سيلان الأنف، وسعال متواصل، وآلام في الجسم. وبعد أيام قليلة، أصيبت والدته "منى" بنزلة برد قوية، وبدأت تشعر بالتهاب في الحلق وضعف في الجسد.



## في قبضة البرد

بعد أن عادوا إلى المنزل، بدأ أفراد العائلة بتطبيق هذه النصائح بجدية. كانت الأم تُجهز مشروبات العسل بالليمون يوميًا، فيما كان الحاج سمير يحثهم على الأذكار والوضوء المستمر، إلى جانب التدفئة الجيدة والابتعاد عن التجمعات الكبيرة.

ومع مرور الأيام، لم يقتصر التحسن على صحة "عادل" ووالدته فقط، بل أصبحت العائلة بأكملها أكثر وعيًا بأهمية الالتزام بتعاليم الإسلام التي تحفظ النفس والبدن. أدركوا أن التداوي والوقاية من الأمراض ليسا مجرد مسؤولية صحية، بل عبادة وتوكل على الله.

في ختام فصل الشتاء، جلس الحاج سمير مع أبنائه في جلسة عائلية، يحيط بهم دفء الحب ونور الإيمان. قال لهم: "تذكروا دائمًا أن الله يحب العبد الحريص على صحته، وأن الأذى بالأسباب لا يتعارض مع التوكل عليه."

وهكذا، أصبحت عائلة الحاج سمير مثالًا يُحتذى به في الحي، حيث بدأ الجميع يتبعون نصائحهم، يجمعون بين العلم والدين ليعيشوا شتاءً صحيًا خاليًا من الأمراض، شاكرين الله على نعمة الصحة والوعي.

بدلاً من التذمر أو الجزع، قرر الحاج سمير أن يلجأ إلى الله بالدعاء، قائلاً: "اللهم اشف مرضانا ومرضى المسلمين، وبارك لنا في صحتنا وأعمارنا، وأعنا على تحمل البلاء". ثم أخذ أفراد أسرته إلى الطبيب "عماد"، المعروف في المدينة بأمانته ومهارته.

عندما دخلوا العيادة، رُحّب بهم الطبيب بابتسامة قائلاً: "الوقاية خير من العلاج، وهي وصية نبينا صلى الله عليه واله وسلم، عندما قال: "فر من المجذوم كما تفر من الأسد". ثم شرح لهم تأثير الأمراض الشتوية وكيف أن الهواء البارد يضعف المناعة.

### وأوصاهم بعدة نصائح تجمع بين الطب الحديث والهدي النبوي:

1. الوضوء المتكرر: فالوضوء يطهر الجسد ويعزز النظافة الشخصية.
2. ارتداء الملابس الدافئة: للوقاية من البرد، خاصة عند الخروج.
3. الحرص على تناول العسل والتمر: امتثالاً لهدي النبي صلى الله عليه وآله وسلم الذي قال: "من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر".
4. الدعاء والتحصن بالأذكار: مثل قراءة آية الكرسي والمعوذات صباحاً ومساءً.
5. تناول الغذاء المتوازن: بما يحتوي على الفيتامينات التي تقوي المناعة.
6. شرب السوائل الدافئة: كالعسل والزنجبيل الذي ذكر في القرآن في قوله: "ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً".
7. أخذ قسط كافٍ من الراحة: لأن الراحة تعين الجسد على مقاومة الأمراض.

## استراتيجيات فعالة للوقاية

مع فصل الشتاء، تزداد فرص الإصابة بالأمراض الموسمية مثل الإنفلونزا ونزلات البرد. لذا، من الضروري أن نتعرف على كيفية حماية أنفسنا وأحبائنا من هذه الأمراض التي قد تؤثر على صحتنا وجودة حياتنا. في هذا المقال، سنستعرض استراتيجيات فعالة تساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض الشتوية.

### 1. أهمية الوقاية

تُعد الوقاية الوسيلة الأساسية لحماية أنفسنا من الأمراض. من خلال اتخاذ تدابير بسيطة، يمكننا تقليل انتشار العدوى وتعزيز الصحة العامة. لذلك، فإن الوعي بأهمية الوقاية يمكن أن يحدث تأثيرًا كبيرًا على صحة المجتمع.

### 2. أساليب الوقاية الأساسية

#### - التطعيمات:

- يُوصى بتلقي لقاح الإنفلونزا سنويًا، خاصةً لأولئك الذين يعانون من حالات صحية معينة أو كبار السن.

#### - النظافة الشخصية:

- غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية.

- استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على 60% كحول في حال عدم توفر الماء والصابون.

- تجنب لمس الوجه، خصوصًا الفم والأنف والعينين.

#### - تجنب الأماكن المزدحمة:

- حاول تجنب الأماكن المزدحمة خلال ذروة انتشار الأمراض.

- إذا كان من الضروري الذهاب إلى مكان مزدحم، يُفضل ارتداء الكمامة.

### 3. التغذية الصحية ودعم المناعة

تؤثر التغذية بشكل مباشر على صحة المناعة. إليك بعض النصائح:

- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين C مثل البرتقال والفراولة.

- التركيز على الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة، مثل التوت والسبانخ والمكسرات.

- شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على ترطيب الجسم.

### 4. العناية بالصحة النفسية

الصحة النفسية تلعب دورًا مهمًا في تعزيز المناعة:

- احرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم، حيث أن التعب يمكن أن يؤثر سلبًا على جهاز المناعة.

- مارس تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو اليوغا لتخفيف التوتر والضغط النفسي.

### 5. نصائح عامة لتحسين نمط الحياة

- ممارسة الرياضة بانتظام: تساعد على تحسين الدورة الدموية وتعزيز المناعة.

- تنظيم الوقت: حاول وضع خطة يومية تتضمن وقتًا للراحة والعمل والنشاط البدني.

- الإقلاع عن العادات السيئة: مثل التدخين، حيث يمكن أن تضعف المناعة.

إن الوقاية من الأمراض الموسمية ليست مهمة صعبة، بل يمكن تحقيقها من خلال خطوات بسيطة وفعالة. بتبني هذه الاستراتيجيات، يمكنك حماية نفسك وأحبائك من الأوبئة الشتوية وضمان صحة أفضل خلال هذا الموسم.

تذكر، الوقاية دائمًا خير من العلاج!

# من أنا؟

أنا عالم فيروسات هولندي، كرّست حياتي لدراسة الفيروسات وتطوير اللقاحات لمكافحة الأوبئة الموسمية، خاصة الإنفلونزا وكورونا... فمن أنا؟





# إجابة سؤال العدد السابق :

**Hippocrates**

Interactive question

# سؤال تفاعلي:

كيف تستطيع الأم أن تقي أطفالها من انتقال العدوى لهم أثناء تواجدهم في المدرسة؟



“

المحاولة للوصول للطريق المثالي النموذجي.  
في الواقع لا يوجد طريق مثال يتناسب للجميع بل الطرق  
مختلفة باختلاف الظروف والامكانيات وحتى المكان  
والزمان. الخطة والطريق مهمين لكن تحقيق الهدف اهم.

لكن في شيء جيد وهو استمرار المحاولة وعدم اليأس

@7usainAdnan

”

من الإجابات المميزة  
للعدد السابق

مجلة شهرية  
يصدرها نادي وعي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 5  
شعبان 1446هـ | فبراير 2025م

رئيس النادي  
د. بشائر الحجيلي

المدير التنفيذي

حسين الجاسم

قائدة فريق المجلة

كيان مهنا

كاتب افتتاح العدد: أمراض الشتاء

حسين الجاسم

كاتبة قصة: في قبضة البرد

أ. بتول المطر

كاتبة مقال: أمراض الشتاء الموسمية

د. أماني العتيبي

كاتبة مقال: حماية نفسك من الأمراض الشتوية

أ. جنى الحربي

سؤال تفاعلي

كيان مهنا

الإخراج الصحفي

حنين سندي

صابرين سندي

صفاء الفيافي

جبران حمزي

التدقيق

أسماء العتيبي

رقية حدادي

ريم المطيري