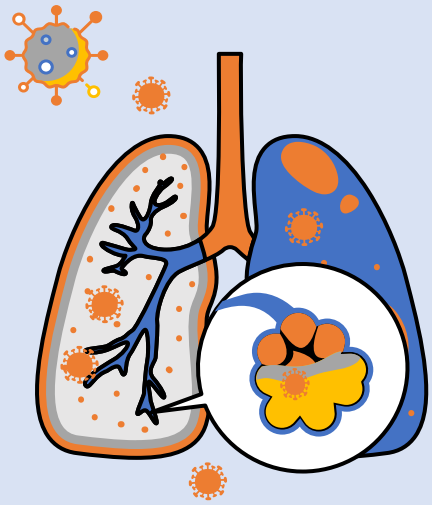


التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية الأكثر شيوعاً

كوفيد-19، الإنفلونزا، عدوى الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية هي عدوى تحدث في الرئتين أو الشعب الهوائية أو الجيوب الأنفية أو الحلق. في حين أن التهابات الجهاز التنفسي تحدث على مدار السنة، هناك زيادة كبيرة في هذه العدوى خلال أشهر الخريف والشتاء (موسم نزلات البرد والرشح) عندما يميل الناس إلى قضاء المزيد من الوقت في المناطق المغلقة.
مع وجود حالات كوفيد-19 أصبح من المهم معرفة الأعراض الشائعة وكيفية تجنب انتشار المرض للمخالطين خلال موسم نزلات البرد والرشح ولتحديد خيارات الرعاية الصحية.

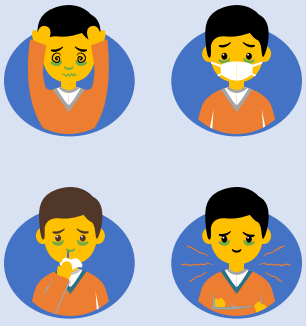
الفرق بين كوفيد-19، الإنفلونزا، عدوى الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

الإنفلونزا وكوفيد-19 والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) جميعها التهابات تنفسية شديدة العدوى تسببها الفيروسات، من الممكن أن يصاب الشخص بفيروسات متعددة في نفس الوقت.

كوفيد-19	الإنفلونزا	الفيروس المخلوي RSV
يحدث كوفيد-19 بسبب الاصابة بفيروس SARS-CoV-2، وهو فيروس تاجي جديد. وهي عائلة من الفيروسات سميت لشكلها الشبيه بالتاج فترة الحضانة والعدوى طويلة وقد تمتد حتى 14 يوم.	تحدث الإنفلونزا بسبب الاصابة بفيروس الأنفلونزا. هناك العديد من سلالات فيروس الأنفلونزا، ويمكن أن تتغير سلالة الفيروس من سنة إلى أخرى.	يحدث RSV بسبب الفيروس المخلوي التنفسي، وهو فيروس شديد العدوى يصيب الأطفال والبالغين وتكون الأعراض أكثر حدة لدى الرضع وكبار السن.

أعراض التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية

الأعراض بين الأنواع الثلاثة متشابهة للغاية من الصعب تحديد المسبب دون اجراء فحص مخبري تأكيدي، وتشمل الأعراض:



- الحمى
- القشعريرة
- القيء
- السعال
- ألم العضلات
- الاجهاد
- الإسهال
- ضيق التنفس
- سيلان الأنف
- الصداع
- التهاب الحلق
- فقدان حاسة التذوق أو حاسة الشم (أكثر وضوحا عند مرضى كوفيد-19)

يمكن أن يصيب الفيروس المخلوي RSV أي شخص، أعراضه تشبه أعراض نزلات البرد. تميل الأعراض إلى أن تكون أكثر حدة لدى الرضع وكبار السن، ويمكن أن تشمل الحمى والصفير عند التنفس وقد تتطلب بعض الحالات دخول المستشفى. مدة المراضة في معظم الإصابات من اسبوع إلى اسبوعين. قد يتطلب الطفل المصاب بفيروس RSV الكثير من المراقبة والعناية حتى الشفاء وهناك أعراض خطيرة يمكن أن تستدعي مراجعة الطوارئ مثل التعب الشديد، أو تنفس سريع أو ازرقاق في الجلد والاظافر.

العلاج

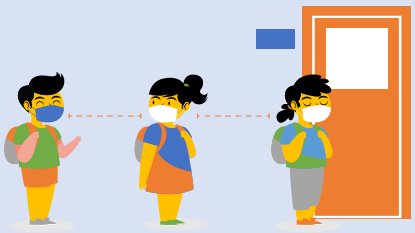
تختلف الفيروسات اختلافا كبيرا عن البكتيريا، ولا تعمل المضادات الحيوية ضد الالتهابات الفيروسية. هناك مضادات فيروسية نوعية للإنفلونزا بينما لا يوجد مضاد فيروسي نوعي لكوفيد-19، علما بأن هناك بروتوكولات علاجية يطبقها استشاريو معالجة المرضى.
يتم إنتاج أجسام مضادة، إما نتيجة الاصابة الطبيعية أو من خلال التطعيم. الأجسام المضادة هي بروتينات ينتجها الجهاز المناعي لاستهداف عدوى محددة، وهي متخصصة لسلالة معينة أو نوع معين من الفيروسات أو البكتيريا.

كيفية الوقاية من الإنفلونزا وكوفيد-19 وRSV

يمكن تقليل احتمالات الإصابة بالأمراض التنفسية بشكل كبير عن طريق:

- الالتزام بممارسة النظافة الشخصية والبيئة المحيطة
- غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون
- تجنب لمس العينين والانف والفم
- الالتزام بآداب العطاس والسعال وتتمثل في استخدام مناديل ورقية والتخلص منها بأقرب وقت في سلة مهملات مغلقة وغسل الأيدي بالماء والصابون في حال عدم وجود مناديل يُستخدم المرفق عن طريق ثني الذراع

- تجنب مخالطة الاشخاص الذين لديهم أعراض نزلات البرد والجهاز التنفسي
- تجنب المصافحة بالأيدي
- المحافظة على مسافة لا تقل عن متر واحد عن الآخرين وارتداء كمامه عند اللزوم وخاصة في الأماكن المغلقة



- تجنب الأماكن المزدحمة وسيئة التهوية
- المحافظة على التهوية الجيدة للغرف

- الحصول على اللقاحات المتوفرة علماً أنه لا يوجد لقاح للفيروس المخلوي التنفسي عالمياً حتى الان