**الأنفلونزا في موسم الحاج**

يعد العلاج الغذائي المتوازن مع تناول المسكنات والراحة التامة خير علاج لمرض الانفلونزا. صرحت بذلك البندري عبدالرحمن اخصائية التغذية ورئيسة القسم النسائي في الادارة العامة للتغذية بوزارة الصحة. وذكرت ان الحج يأتي في هذا العام في فصل الشتاء الذي تنتشر فيه العديد من الامراض المعروفة منها مرض الانفلونزا الذي يطلق عليه بالانجليزية (FLU) والذي يعد من اكثر واخطر الامراض انتشارا في هذا الفصل. وذكرت ان خطورة المرض وانتشاره من التغيير المستمر في تركيب الفيروس بحيث يقاوم مختلف اللقاحات المناعية. وكذلك تأثيره الواسع على اعداد كبيرة من الناس سنويا خاصة المرضى والمسنين وفي المواسم التي تشهد تجمعات ضخمة للبشر مثل موسم الحج. وهو مرض تنفسي حاد قابل للانتقال بواسطة الهواء تسببه فيروسات من نوع (B) و(A) التي تنتقل عن طريق الرذاذ والافرازات التنفسية او عن طريق الاتصال المباشر كالمصافحة او الاشتراك في ادوات الطعام والشراب او اي ادوات او اجهزة يستعملها المريض. ونظرا لخطورة هذا المرض فان منظمة الصحة العالمية اوصت بوضع تطعيم يلائم الفيروس يعطى للافراد خاصة الاكثر عرضة للعدوى.

**المعرضون للمرض واعراضه:**

وذكرت البندري ان هناك عدة فئات تعد اكثر عرضة للاصابة بالمرض يمكن تصنيفهم كالتالي:

ـ **اولا**: المرضى (مثل مرضى الايدز ـ مرضى الربو ـ مرضى الحساسية).

ـ **ثانيا**: الاطفال والمسنون.

ـ **ثالثا**: المدخنون.

ـ رابعا: الممارسون للتمارين الرياضية المنتظمة ولو ان حدة تعرضهم اقل من غيرهم وفرصة شفائهم اسرع نظرا لان التمارين المنتظمة تزيد من قدرة الجسم المناعية.

اما عن اعراض المرض فانها تختلف حسب العمر ومقاومة الجسم وغالبا ما تتمثل في حمى شديدة عند الاطفال, وسعال, والتهاب في الحنجرة, وزكام, وصداع, وانهاك, وألم في العضلات. وقد تظهر اعراض اخرى مثل الغثيان والقيء. وقد تؤدي الانفلونزا الى مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي الشعبي.

**العلاج الغذائي للانفلونزا**

واوضحت البندري ان الاساس في علاج الانفلونزا هو الدواء الذي يصفه الطبيب ولكن من المناسب بل ومن المطلوب ان يكون هذا الدواء مصحوبا بعلاج غذائي حتى تخف الاعراض ويسهل الشفاء بعون الله تعالى. ففي اطار هذا العلاج الغذائي فانه ينصح بتناول السوائل خاصة العصائر الطازجة والمشروبات الدافئة وفيتامين (ج) الذي يساعد على مقاومة المرض, مع الاقلال قدر الامكان من الشاي والقهوة والمشروبات الغازية. كما ينصح بتناول الطعام حسب الشهية او تناول اغذية سهلة الهضم عدة مرات في اليوم. ومع انه ليس هناك دليل على ان المشروبات الدافئة لها تأثير على فيروس الانفلونزا الا انها تساعد على تهدئة الام الحلق كما تساعد على النوم والراحة.

وايضا مع ان الابحاث دلت على ان تناول فيتامين (ج) او الزنك ليس له تأثير علاجي ضد الانفلونزا او تخلص الجسم من فيروسه الا انهما يساعدان على رفع مقاومة الجسم ضد الفيروس. ومن ناحية اخرى فان تناول المضادت الحيوية ليس لها اي تأثير مضاد لفيروسات الانفلونزا, ولا ينصح بتناولها الا في حالة حدوث مضاعفات او التهابات بكتيرية لذلك كله فان العلاج الغذائي المتوازن مع تناول المسكنات والراحة التامة يعد خير علاج للانفلونزا بعون الله تعالى.

كيف تقاوم الإنفلونزا خلال موسم الحج؟

الإنفلونزا الحجم قاومة

يصاب العديد من حجاج بيت الله الحرام للإصابة بالإنفلونزا والأمراض المعدية خلال آداء مناسك الحج نتيجة الإكتضاض، فتنتشر العدوى بشكل سريع.

وتقوم بعثات الحج واللجان التابعة لها بتوعية الحجاج على اتخاذ الطرق والتدابير اللازمة وأخذ الإحتياطات للوقاية من الإنفلونزا والأمراض المعدية، ومن بين النصائح التي تقدم للحجاج خلال موسم الحج :

1- أخذ التطعيم الخاص بالأنفلونزا، وللعلم فإن التطعيم يتغير كل عام، ولذلك يجب الاعتماد على إرشادات منظمة الصحة العالمية ي هذا الصدد.

2- المداومة على غسل اليدين بالماء والصابون أو المواد المطهرة.

3- استخدام المناديل عند السعال أو العطس والتخلص منه في سلة النفايات.

4- تغطية الفم والأنف أثناء العطس أو السعال لمنع انتشار العدوى لآخرين.

5- محاولة تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد.

6- تجنب الاحتكاك المباشر بالمصابين وعدم مشاركتهم أدواتهم الشخصية.

7 – لبس الكمامات خاصة في الأماكن المزدحمة.

ولكن النصائح الصحية لم تنته بعد، لأن بعض الحجاج يتعرضون لبعض الالتهابات الفيروسية التي تصيب الجهاز التنفسي خلال رحلة الحج ويبقى اثرها بعد العودة من الحج في الأغلب على شكل سعال مزعج، مصاحب بارتفاع في الحرارة في بعض الحالات.

كما أن بعض الحجاج العائدين من رحلة الحج قد يكون يحمل فيروس الأنفلونزا وبعد عودته ينقله لأفراد العائلة.

ويتطلب علاج هذه المشكلة التشخيص الدقيق لها ومن ثم وصف العلاج المناسب، وقد يحتاج المريض في بعض الحالات إلى عمل أشعة للجيوب الأنفية للكشف على مدى تأثر الجيوب الأنفية بالالتهاب، ويتلخص علاج هذه المشكلة في استخدام مضادات الهيستامين ومانعات الاحتقان وقد توصف بخاخات للأنف وإذا اعتقد الطبيب بوجود التهاب بكتيري حاد في الجيوب الأنفية فقد يضيف مضادا حيويا لبرنامج العلاج.