

مرزقم!



حكاية عن الجبين
المصاب بالحمى والأنف التي يسيل المخاط منه
وكيف ينجح الأبطال الصغار في التغلب على
الفيروس الخسيس والبكتريا اللعينة

أرني نورلين / ARNE NORLIN

منكم!

حكاية عن الجبين

المصاب بالحمى والأنف التي يسيل

المخاط منه وكيف ينجح

لأبطال الصغار في التغلب على الفيروس

الخصيس والبكتريا اللعينة

النصوص

Arne Norlin / ارني نورلين

الرسومات

كايسا فاسباري

وأجنيس هولباري - لونديفال



شبكة ستراما، قطاع سكوني

Nätverket Strama, Region Skåne

إدارة شؤون الرعاية الصحية والطبية
إدارة ستراما ستوكهولم والتعليم الطبي
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen
Strama Stockholm & Medicinsk
Fortbildning
Box 17533, 118 91 Stockholm

© النصوص أرني نورلين
الحقائق الطبية أستريد لونديفال
ستراما ستوكهولم
© الرسومات كايسا فاسباري
صفحة 1, 6 - 9 و 18 - 19
أجنيس هولباري - لونديفال
صفحة 3 و 10 - 17 و 20

الإخراج الطباعي
أستريد شلستروم / إدارة التعليم الطبي
طبع في السويد 2014 و 2015

الترجمة والتعريب
نائل يوسف طوقان، مترجم قانوني محلف

ISBN 978-91-637-5006-9

Miljömärkt trycksak, 341 142

مقدمة

إن المضادات الحيوية هي أدوية رائعة ولكن ليس لها أي مكان فيما يتعلق بحالات الزكام العادية.

اكتشف ألكسندر فليمنغ وآخرون البنسلين عام 1928 وعندما وصل هذا الاكتشاف لمنفعة العامة بعد الحرب العالمية الثانية نجح الكثيرون في البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بالتهاب عدوى خطيرة.

لا زالت المضادات الحيوية تنقذ الأرواح في حالات التهابات العدوى الصعبة الناجمة عن البكتيريا مثل التهاب السحايا وتسمم الدم والتهاب الرئة. ولن تكون الجراحة أو رعاية الأطفال الذين يولدون بصورة مبكرة أو معالجة حالات السرطان ناجحة بدون المضادات الحيوية الفعالة.

للأسف فلا زال هناك استعمال مفرط للمضادات الحيوية وفي بعض الحالات توصف كتصرف روتيني "للتأكد". هناك العديد من المخاطر التي يتضمنها هذا الشيء. إن هذا الشيء يسرع تطور مقاومة الدواء ويصبح لدى الميكروبات مناعة ضد المضادات الحيوية. كما أن هذه المعالجة تشكل اضطرابا في التوازن الطبيعي للبكتيريا النافعة في الجسد الموجودة في المعدة وفي القناة الهضمية ويمكن أن يسبب ذلك عوارض جانبية مثل الإصابة بالإسهال والطفح والتهاب فطرية.

يجب علينا تقنين استعمال المضادات الحيوية لكي تستمر فعاليتها. إن معظم التهابات العدوى في المسالك الهوائية تشفى بنفسها.

مالمو، سبتمبر / أيلول 2015

شارلوت هاجستام / Charlotta Hagstam
ستراما سكوني / Strama Skåne

هذا الكتاب...

تم تأليفه للأطفال الذين بمقدورهم القراءة بأنفسهم أو سويا مع شخص بالغ. مؤلف هذا الكتاب هو أرني نورلين المشهور منذ أن قام بتأليف مجموعة كتب هالفان. يوفر هذا الكتاب المعرفة اللازمة عن الزكام والبكتيريا والفيروس والمناعة الجسدية والمطعمات والمضادات الحيوية.

تعمل ستراما سكوني للحول دون الاستعمال غير اللازم للمضادات الحيوية ولكافة تطور البكتيريا التي طورت مناعة ضد المضادات الحيوية.

تم إخراج هذا الكتيب من قبل ستراما ستوكهولم والتعليم الطبي في إدارة شؤون الرعاية الصحية والطبية ضمن التنظيم النيابي (اللاندستينغ) في محافظة ستوكهولم. تم طباعة هذه النشرة من قبل ستراما سكوني بالتعاون مع مركز المعرفة للرعاية الصحية للأطفال في قطاع سكوني.

نتمنى لكم قراءة سعيدة!

بإمكانك العثور على المزيد من المعلومات على الموقع
www.antibiotikaellerinte.se

لم تكن حالة تورستن جيدة عندما أفاق من النوم صباح يوم الأربعاء. كان يشعر بألم في الحلق وشعر بثقل في الرأس. بالرغم من أنه نام طوال الليل كان لا يزال يشعر بالتعب بحيث أنه كان بمقدوره أن ينام من جديد بصورة مباشرة.

حضر والده وتحسس على جبينه،

وقال "سأحضر ميزان الحرارة".

أظهر ميزان الحرارة 38.4 درجة مئوية.

وأضاف الوالد قائلاً "عليك أن تبقى في المنزل وألا تذهب إلى المدرسة بضعة أيام".

"ولكن يا بابا هناك مباراة يوم السبت ويجب أن أشارك فيها".



هز الوالد رأسه بالنفي.

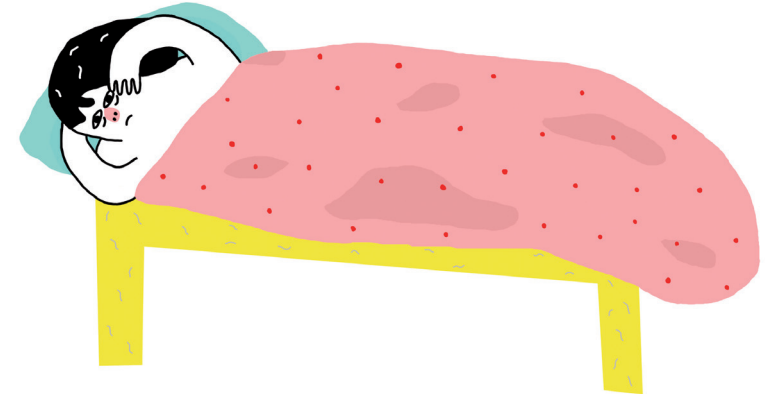
"لن تتمكن من ممارسة لعبة كرة القدم يوم السبت".

"أليس هناك أي دواء؟ بحيث يصبح المرء معافى بصورة مباشرة؟"

هز الوالد رأسه بالنفي مرة أخرى. ثم ذهب وأحضر كتابا كان قد استعاره من المكتبة العمومية.

اقرأ هذا الكتاب وستفهم."

ولكن لم يقرأ تورستن أي شيء ذلك اليوم ولم يفعل أي شيء سوى النوم.



لا يزال غير قادر على أن يقرأ أو يشاهد التلفزيون أو يمارس ألعاب الكمبيوتر ولكنه يستمتع إلى الموسيقى في جهاز الهاتف الجوال ويذهب مترنحاً إلى المطبخ ليأكل كمية قليلة من وجبة العشاء سويماً مع والده وجيني.

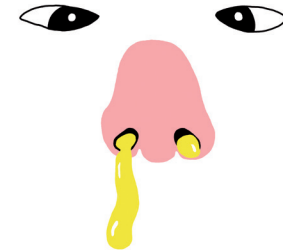
في يوم الجمعة بعد الظهر شعر تورستن بتحسّن كبير. نهض من الفراش وقام بتحضير كوباً من الكاكاو وسندويشة. كما أخذ معه الكوب والصحن والكتاب الذي أعطاه له والده واللحاف من السرير وعمل موضع رقود لطيف في الصوفا في غرفة الصالون.

ثم بدأ بقراءة كتاب الزكام.



كانت إجابة تورستن "لا" عندما حضرت أخته الكبيرة جيّني إلى غرفته لتسأله إذا كان يريد ممارسة ألعاب الكمبيوتر معها. ولم يكن يقدر أن يأكل أكثر من نصف السندويش اللذيذ الساخن المفضل لديه والذي أعده والده خصيصاً له.

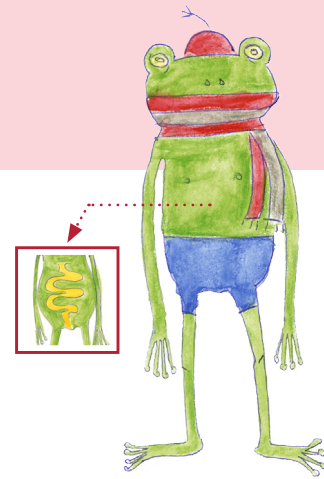
عندما استيقظ تورستن في صباح يوم الخميس حسب عن ظهر قلب أنه نام بين وحين وآخر ما مجموعه 17 ساعة بصورة مستمرة. ولكنه لم يكن يشعر بالحمى الآن. بدلا من ذلك كان المخاط يسيل من كلا فتحتي أنفه. بعد فترة أصبح هناك كومة من المناديل الورقية في حاوية الفضلات الموجودة تحت السرير.



البكتريا

إن البكتريا هي كائنات دقيقة للغاية. وهي صغيرة إلى درجة أنه ليس بمقدورنا أن نراها بالعين المجردة. وفي الواقع فإنها موجودة في كل مكان - في البحر وفي الغابات وفي الحيوانات وفي أجسادنا. توجد معظم كميات البكتريا في معدتنا وأمعاننا.

إن معظم أشكال البكتريا حميدة وتساعدنا في المحافظة على المعافاة. إنها تحمينا من أشكال البكتريا الأخرى التي تسبب مرضنا. من بين الأمراض التي يمكن أن تسببها البكتريا هناك التهاب الحلق والتهاب الأذن.



الفيروس

يعود سبب الإصابة بالزكام إلى فيروس والفيروسات هي كائنات دقيقة بشكل أصغر من البكتريا. إنها صغيرة لدرجة أنه لا يمكن رؤيتها إلا في ميكروسكوب قوي للغاية.



هناك آلاف الأشكال من فيروسات الزكام. إن هذا يعني أنه يمكن أن صاب المرء بالعدوى بفيروس ما خلال أسبوع ومن ثم يصاب بالعدوى بفيروس من نوع آخر بعد بضعة أسابيع. في أغلب الأحيان نصاب بالزكام خلال فصل الشتاء. كما إن التسمم المعوي وأمراض الأطفال مثل الحصبة وجدي الماء يعود سببها أيضا إلى فيروس.



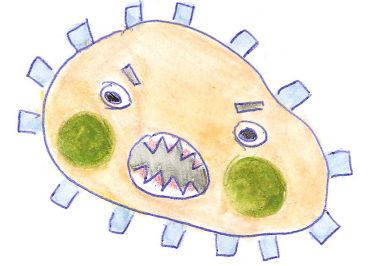
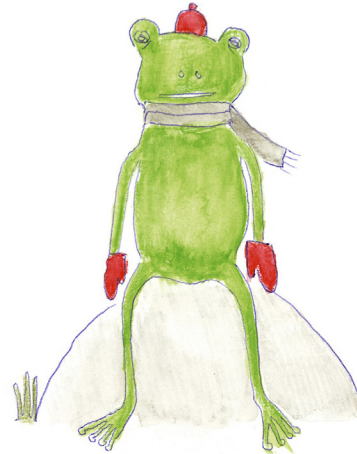
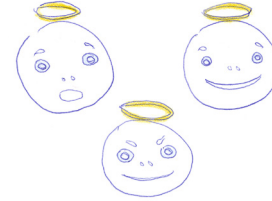
المطعمات

يمكن أن يحصن المرء نفسه بالمطعمات ضد بعض أنواع الفيروس والبكتريا. عندها يحصل المرء على حقنة تضم كمية دقيقة للغاية منها. إن هذا يعني أن الجسد يتعرف فيما بعد على هذه العدوى. عندها يكون المرء قد حصل على مناعة ولا يمكن أن يصاب بالعدوى ويمرض.

لا توجد مطعمات ضد أشكال الزكام المعتادة. يقدر الجسد بنفسه أن يكافح ذلك.

عندما كنت صغيراً حصلت على التحصين بالمطعمات في مركز رعاية الطفولة ضد بعض الأمراض من بينها الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

إن الانفلونزا هي مرض شتوي مجهد وعندما تكون على وشك الانتشار ينصح كبار السن بأن يتحصنوا بالمطعمات ضدها.



المناعة الجسدية

إن المناعة الجسدية هي منظومة دفاع الجسد ضد البكتريا والفيروس. أما كريات الم البيضاء فهي جنود الجسد. عندما تعثر كريات الدم البيضاء على فيروس أو بكتريا لا يتعرف عليها الجسد فإنها تحاول مكافحتها. في أغلب الأحيان تبحث عن الدخلاء الخطيرين وتقتلهم.

يمكن أن تتعلم كريات الدم البيضاء التعرف على الدخلاء وفي المرة القادمة تقوم بالحوار دون أن يسبب الفيروس والبكتريا المشابهة مرض في الجسد.

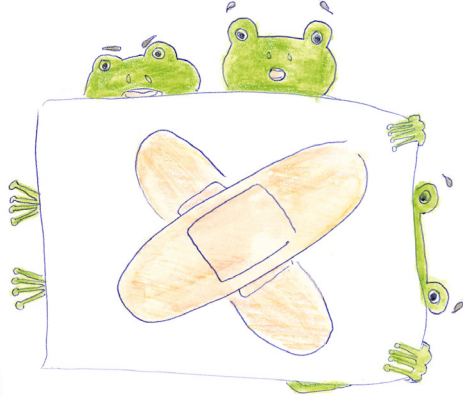
في هذه الحالة يقال أن المرء حصل على مناعة. لذلك فلا يمكن أن نصاب بنفس نوع الزكام مرتين متتاليتين.

هل يعتبر الزكام مرضاً خطيراً؟

الإجابة: لا.

إن الأطفال الصغار الذين يذهبون إلى مدرسة المرحلة التمهيديّة والذين لم يبنوا بعد مناعتهم الجسدية يمكن أن يصابوا بالزكام عدة مرات في الشهر. وبعد ذلك وعندما يتقدم المرء في العمر فإننا لا نصاب بالزكام بمثل هذا التكرار.

يبقى الزكام المعتاد أسبوع واحد تقريباً. في بعض الأحيان يمكن أن يصاب المرء بسعال يستمر بضعة أسابيع ولكن لا يعتبر هذا السعال خطيراً ولا يُعدي الآخرين.



الزكام والدرولاء

تنقضي حالات الزكام بصورة ذاتية ولا توجد أي أدوية تشفي من الزكام. يقوم الجسد بنفسه بمكافحة الالتهاب.

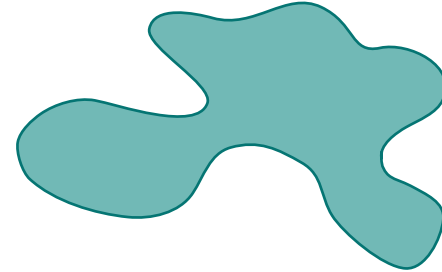
هذا ونعلم أنه يصعب على الفيروس والبكتيريا أن تبقى على قيد الحياة عندما ترتفع حرارة الجسد.



من اللذي يصاب بالزكام ولماذا؟

ينتقل الفيروس من شخص لآخر إما عن طريق الهواء أو عندما نلامس بعضنا البعض. يسمى ذلك أن المرء يصاب بالعدوى. لكي يسبب الفيروس المرض لدينا فيجب أن يدخل إلى الجسد، مثلاً عن طريق الأنف أو الفم.

لذلك فمن المهم أن نغسل أيدينا بصورة متكررة كل مرة يزور فيها المرحاض وقبل تناول الطعام.

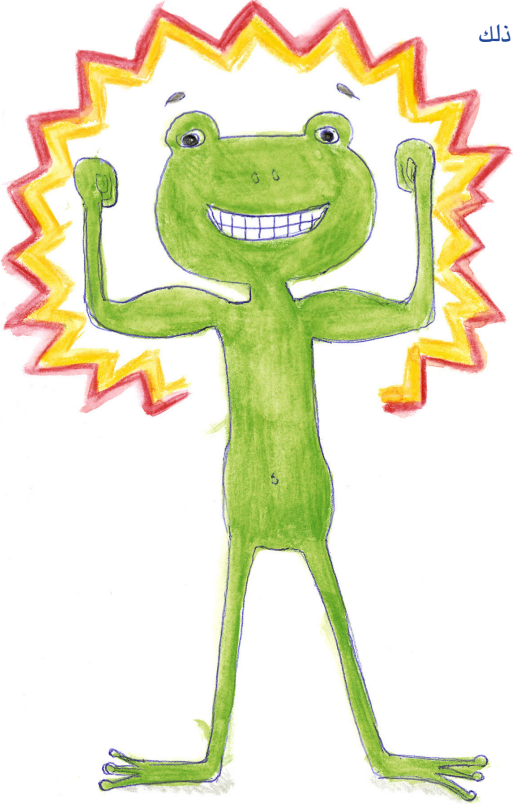


استعمل منشفة خاصة بك وتجنب نكش الأنف بالأصبع واعطس في زاوية كوعك ولا تعطس في راحة يدك. ويستحسن أن تستخدم المناديل الورقية لأنه من الممكن أن يتخلص المرء منها بعد الاستعمال.

كلما زاد عدد الناس الذين تقابلهم كلما ازداد خطر التعرض للعدوى. إن الشخص المزمك ينقل العدوى بأكثر صورة عندما يكون على وشك أن يصاب بالمرض. لذلك على المرء أن يبقى في المنزل عندما يبدأ بمعايشة الشعور بسوء الحال.

المناعة

تقطن البكتريا في الكرة الأرضية قبل الإنسان بفترة طويلة. مع الوقت أصبحت البكتريا ماهرة في البقاء على قيد الحياة في مختلف الأوضاع. على سبيل المثال عندما نحاول مقاومتها بالأدوية مثل المضادات الحيوية. عندها يمكن أن تكور البكتريا مناعة ضد المضادات الحيوية. وعندها يقال أن البكتريا أصبحت ذات مناعة.



إذا استعملنا المضادات الحيوية بكثرة فسينجم عن ذلك خلق العديد من أشكال البكتريا ذات المناعة. لذلك عليك ألا تتعاطى المضادات الحيوية بدون داع.

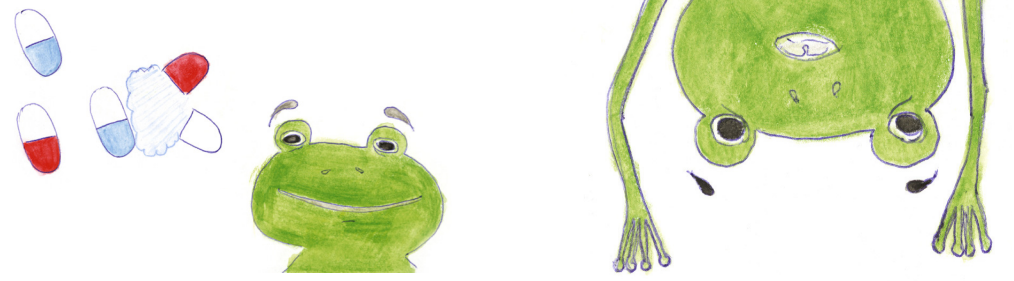
تتمتع بالسعادة

إن المناعة الجسدية تقوى عندما نشعر بحسن الحال.

لذلك فمن المهم أن ننام كثيراً وأن نأكل الطعام اللذيذ والغني بالمواد المفيدة.

كما أن اللهو والضحك هي من الأمور الجيدة أيضاً وكذلك الحال بالنسبة للتواجد كثيراً في الخارج.

ا يفوتك أن تتذكر عنما تكون منسجماً مع أحد الأصدقاء أن الأمر لا يعني شعورك فقط بالسعادة بل أيضاً حصولك على مناعة جسدية أفضل.



إن الحمى هي أحد الوسائل المتاحة للجسد لكي يدافع عن نفسه. يمكن أن يتعاطى المرء الأدوية المخففة للحمى إذا كان حاله سيئاً للغاية بحيث أنه لا يقدر على تناول الطعام والشراب.

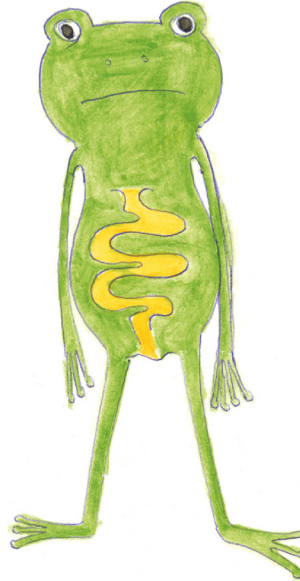
ولكن هناك أشكال من البكتريا التي تسبب المرض الشديد لدى الإنسان، على سبيل المثال مرض التهاب الرئة. عندها يحتاج المرء إلى نوع خاص من الجواء يسمى المضادات الحيوية، من بين الأنواع المعتادة هناك البنسلين. تساعد المضادات الحيوية الجسد على مكافحة البكتريا عن طريق إضعافها أو إلحاق إصابات بها أو تقضي عليها.

استعمال المضادات الحيوية ليس جيداً دلائماً

للأسف فإن المضادات الحيوية تقضي على كثير من أنواع البكتريا الموجودة في الجسد حتى تلك الحميدة منها، على سبيل المثال البكتريا الموجودة في المعدة. لذلك فيمكن أن يصاب المرء بالإسهال أو بسببولة البراز ببعج تعاكى المضادات الحيوية.

كما يمكن أن يتطلب الأمر فترة كويّلة قبل أن يتمكن الجسد من إعادة تكوين البكتريا الحميدة وهنا ينجم دائماً خطر التعرض للمرض مرة أخرى.

لذلك فمن الأفضل أن تتاح الفرصة للجسد لكي يقاوم المرض بنفسه. كما إن المضادات الحيوية لا تساعد في القضاء على الفيروسات. لا يمكن أن يسفى المرء من الزكام عن طريق استخدام المضادات الحيوية.



نظر تورستن باتجاه كتاب الزكام مرة أخرى. سوف يأخذه معه ويعرضه على معلمته.
كما يحتاج زملاء الصف أيضاً أن يتعلموا أنه لا يوجد هناك دواء يساعد على الشفاء من الزكام.



بمجرد أن أغلق تورستن الكتاب حضر والده لكي يحضر الطعام له ولنفسه.
"كيف حالك؟" سأله الوالد ونكش شعره تحبباً.
"جيد نوعاً ما". لا تنس أن هذا يشابه وجود حرب داخل الجسد.
أعتقد أن كريات الدم البيضاء لدي قد قضت على كثير من الفيروسات.
"جيداً. أرى أنك فهمت" قال الوالد
"أتمنى أن تسير الأمور على ما يرام للفريق خلال مباراة الغد".
قال تورستن وأضاف "لقد وعدني كيم أن يتصل بي هاتفياً
ويخبرنا عن النتيجة."

قال له والده "هناك قليل من صلصة اللحم المفروم منذ أمس. سباجيتي؟"
ولأول مرة منذ ثلاثة أيام شعر تورستن أنه جائع قليلاً.

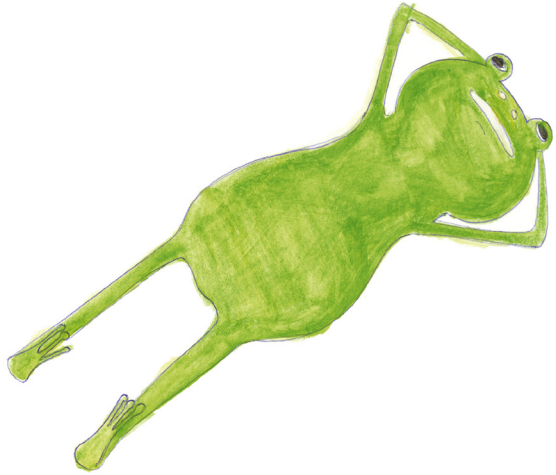


بدأ الوالد يسير باتجاه المطبخ.
"عليك أن تغسل يداك" قال تورستن منادياً والده.
توقف الباب عند فتحة الباب.
وأضاف تورستن قائلاً "لا شك أنك تحمل كثير من
الفيروسات جليتها معك إلى المنزل من العمل". "لا أريد أن
أمرض مرة أخرى لكيلا يفوت على المشاركة أيضاً في المباراة
التي ستتم في الأسبوع المقبل."
ابتسم الوالد وذهب إلى الحمام لكي يغسل يده.

"مزكّم!" FÖRKYLت هذا الكتاب طبعته ستراما سكوني
بالتعاون مع مركز المعرفة لرعاية الأطفال الصحية
في قطاع سكوني/Region Skåne



مزكّم! حكاية تتعلق بالطفل تورستن المزكّم. عن طريق هذا الكتاب يتعلم المرء الكثير من الأشياء عن الفيروس والبكتريا وعن المضادات الحيوية. كما تتاح الفرصة لتورستن أيضاً أن يتعرف كيف يقوم الجسم بنفسه بمكافحة الزكام ليتعافى من جديد.



ISBN 978-91-637-5006-9

Strama

Samverkan mot antibiotikaresistens