

كيف تفرق بين نزلة البرد والحساسية الموسمية؟



الاثنين 29 أبريل 2024 10:33 م

هل تجد صعوبة في التغلب على نزلة البرد المزعجة، وتتساءل لماذا تشعر عينك أيضًا بالتهيج، إلى جانب الشهقات التي لا نهاية لها؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أن الأمر لا علاقة له بنزلة البرد على الإطلاق، لكن ذلك بسبب الحساسية الموسمية، والتي تنتشر خلال فصل الربيع.

ويمكن أن تتداخل الأعراض، لذا يتعين عليك معرفة الفرق بينهما، حتى تتمكن من التعامل مع كل منهما بشكل مناسب.

نزلة برد أم حساسية موسمية؟

تنتج نزلات البرد عن فيروس ينتشر من شخص مصاب إلى آخر وفي الوقت نفسه، فإن الحساسية الموسمية ليست معدية. فهي رد فعل تحسسي لدى بعض الناس تجاه حبوب اللقاح. وتقول كلير نيفينسون، الصيدلية المشرفة على شركة "بوتس": "حبوب اللقاح عبارة عن غبار ناعم ينتشر في مهب الريح للوصول إلى نباتات أخرى للتلقيح وبدء نباتات جديدة". وأضافت: "تبلغ أعداد حبوب لقاح الأشجار أعلى مستوياتها بين أواخر مارس ومنتصف مايو، في حين أن أعداد حبوب لقاح الحشائش والأعشاب تكون أعلى بين منتصف مايو وسبتمبر"، بحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل". وفقًا لها، "إذا كنت مصابًا بالحساسية الموسمية، فمن المرجح أن تعاني من الأعراض عند ارتفاع عدد حبوب اللقاح".

متى تحدث الأعراض؟

ملاحظة الأنماط مع توقيت الأعراض يمكن أن يساعد أيضًا في تحديد ما إذا كانت الحساسية الموسمية أم لا. هل تظهر الأعراض عادةً خلال موسم حبوب اللقاح، وتزداد سوءًا عند الخروج؟ لكن ذلك لا يعني عدم استبعاد الإصابة بالبرد تمامًا، نظرًا لوجود الفيروسات خلال فصلي الربيع والصيف. وتقول نيفينسون: "لا زال من الممكن أن تحدث نزلات البرد خلال الأشهر الأكثر دفئًا، وعادة ما تنطوي على العطس والسعال، إلى جانب التهاب الحلق والصداع وأحيانًا فقدان حاسة التذوق والشم".

هل هناك اختلافات في الأعراض؟

يمكن أن تكون العديد من الأعراض متشابهة، ولكن هناك أيضًا اختلافات واضحة بين نزلات البرد والحساسية الموسمية. وتقول نيفينسون: "الحساسية الموسمية لا تسبب ارتفاعًا في درجة الحرارة ومعظم الناس لا يشعرون بالإعياء". ومع ذلك، يمكن أن تكون الحساسية الموسمية شديدة جدًا لدى بعض الأشخاص، لذا قد يختلف مدى تأثرهم بها.

مدة الأعراض

مؤشر رئيس آخر هو مدة الأعراض. وفقًا لنيفينسون، فإن "البرد عادة ما يستمر من أسبوع إلى أسبوعين، في حين أن الحساسية الموسمية يمكن أن تستمر لأسابيع أو حتى أشهر، اعتمادًا على عدد حبوب اللقاح. كلما زاد عدد حبوب اللقاح، كلما زادت احتمالية ظهور الأعراض".

وأوضحت أن الأعراض الرئيسية للحساسية الموسمية تشمل: "العطس، سيلان أو انسداد الأنف، وحكة ودموع واحمرار العين، أو حكة في الحلق".

ويرتبط السعال بشكل عام بنزلات البرد أكثر من الحساسية الموسمية، بالإضافة إلى الأوجاع والألم العام، وربما الحمى والتهاب الحلق. وتسبب نزلات البرد والحساسية الموسمية، سيلان الأنف والعطس. يمكن أن يؤدي كلاهما أيضًا إلى شعور الأشخاص بالتعب والإرهاق أكثر من المعتاد.

لكن عند الإصابة بالحساسية الموسمية، من المحتمل أيضًا أن تعاني من حكة واحمرار ودموع في العين، كما تشير نيفينسون في بعض الحالات، قد تترافق الحساسية الموسمية أيضًا مع الشعور بضيق التنفس، خاصة إذا كان الشخص مصابًا بالربو أيضًا

هل تحتاج إلى معالمتها بشكل مختلف؟

لا يوجد علاج لنزلات البرد، لذا يتعلق الأمر بالسيطرة على الأعراض، اعتمادًا على مدى الشعور بالإعياء تقول نيفينسون: "في حالة نزلات البرد، يجب عليك الراحة وشرب الكثير من السوائل". ويمكنك تناول أحد منتجات تخفيف أعراض البرد، والتي غالبًا ما تتضمن أدوية لتخفيف الألم للمساعدة في تخفيف الآلام، إلى جانب مزيل الاحتقان للمساعدة في تخفيف انسداد الأنف وأوضحت نيفينسون: "إذا كان المنتج يحتوي على الباراسيتامول، فتأكد من عدم تناول أي منتجات أخرى تحتوي على الباراسيتامول في نفس الوقت".

في حالة الحساسية الموسمية، يعد اتخاذ خطوات للمساعدة في إبقاء حبوب اللقاح بعيدًا أمرًا أساسيًا أيضًا وتوصي نيفينسون بـ "وضع بلسم حاجز، مثل الفازلين، حول فتحتي الأنف لاحتجاز حبوب اللقاح، وارتداء نظارات شمسية ملفوفة للمساعدة في إبعاد حبوب اللقاح عن عينيك".

وبينت أن "هناك مجموعة من منتجات تخفيف الحساسية الموسمية المتاحة - من الأقراص إلى بخاخات الأنف - ويمكنك دائمًا التحدث إلى الصيدلي الخاص بك للعثور على المنتجات المناسبة لك".

وإذا لم تكن العلاجات المتاحة دون وصفة طبية مفيدة، فراجع طبيبك، حيث قد يحتاج بعض الأشخاص إلى مزيد من الدعم في السيطرة على الحساسية

[لمطالعة الموضوع من المصدر اضغط هنا](#)