

## السعال الديكي (الشاهوق) Pertussis (whooping cough)

لمزيد من المعلومات حول لقاح السعال الديكي، يرجى زيارة ما يلي:

- ملف HealthLinkBC رقم c18 اللقاح الثلاثي المحسن (Tdap) ضد الكزاز والخناق والسعال الديكي
- ملف HealthLinkBC رقم 105 لقاح الخناق والكزاز والسعال الديكي والتهاب الكبد الوبائي B وشلل الأطفال والمستدمية النزلية من النوع ب (DTaP-HB-IPV-Hib)

### كيف ينتشر السعال الديكي؟

ينتشر السعال الديكي بسهولة عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يخالط الآخرين عن قرب. كما أن مشاركة الطعام أو المشروبات أو السجائر أو تقبيل شخص مصاب ببكتيريا السعال الديكي يمكن أن يعرضك للخطر أيضًا. يمكن أن ينتشر السعال الديكي إلى الآخرين خلال المراحل المبكرة من العدوى عندما لا تكون الأعراض شديدة. إذا تُرك السعال الديكي دون علاج، يُمكنه أن ينتشر لمدة تصل إلى 3 أسابيع بعد بدء السعال.

### ما الأعراض؟

يبدأ السعال الديكي مثل نزلات البرد الشائعة بأعراض مثل العطاس وسيلان الأنف والحمى الخفيفة والسعال الخفيف.

على مدار الأسبوعين التاليين، يزداد السعال سوءًا، مما يؤدي إلى نوبات سعال شديدة ومتكررة وقوية تنتهي غالبًا بصوت صباح الديك قبل التنفس التالي. يمكن أن يستمر السعال الديكي لعدة أشهر ويزداد أثناء الليل. يمكن أن يسبب السعال القيء أو بصبغ المخاط ويجعل التنفس صعبًا. يمكن أن يسبب السعال الديكي لدى الرضع فترات من انقطاع التنفس حيث يتوقف تنفسهم مؤقتًا.

قد لا يصدر صوت صباح الديك عن الرضع الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر والأطفال والمراهقين والبالغين الذين تلقوا التطعيم. لذلك، يجب على أي شخص يُحتمل أن يكون قد تعرض للسعال الديكي ويعاني من سعال يستمر لأكثر من أسبوع أن يراجع مقدم الرعاية الصحية.

### هل هناك علاج؟

يُعالج السعال الديكي بالمضادات الحيوية. إذا تم تناول المضادات الحيوية في المراحل المبكرة من المرض، فإنها تساعد في تقليل انتشار العدوى وطول مدة المرض.

قد يوصى بالمضادات الحيوية للأشخاص المخالطين لشخص مصاب بالسعال الديكي عن قرب للوقاية من المرض. وتزداد أهمية ذلك للرضع الذين تقل أعمارهم عن عام واحد والحوامل

### ما هو السعال الديكي (الشاهوق)؟

السعال الديكي أو الشاهوق، هو عدوى شديدة تصيب مجاري الهواء وتسببها بكتيريا السعال الديكي (جراثيم).

يمكن أن يصاب الأشخاص من أي عمر بمرض السعال الديكي. ويكون المرض لدى الأطفال الصغار الذين لم يتلقوا التطعيم ضده أشد منه لدى الأطفال الأكبر سنًا والبالغين.

يمكن للسعال الديكي أن يسبب مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي، أو نوبات تشنجية، أو تلف في الدماغ، أو حتى الوفاة. تحدث هذه المضاعفات غالبًا لدى الرضع الذين لم يتجاوزوا عامهم الأول من العمر. كل عام، تحدث في كندا من 1 إلى 4 وفيات نتيجة الإصابة بالسعال الديكي، وتكون غالبًا لدى الرضع الذين لا يمكن تطعيمهم بسبب صغر سنهم أو لدى الأطفال الذين لم يتلقوا التطعيم بشكل كامل.

### ما هو لقاح السعال الديكي؟

تتوفر عدة لقاحات في بريتش كولومبيا للوقاية من السعال الديكي. تُقدّم لقاحات السعال الديكي مع لقاحات أخرى، مثل الدفتيريا وشلل الأطفال والتيتانوس، وهي مجانية كجزء من التطعيمات الروتينية لطفلك. من المهم أن يتلقى طفلك التطعيم في الوقت المحدد، بدءًا من عمر الشهرين، حيث أن الجرعة الأولى من لقاح السعال الديكي فعالة جدًا في منع الوفيات الناجمة عن السعال الديكي عند الرضع.

يتوفر لقاح السعال الديكي أيضًا للأطفال الأكبر سنًا والبالغين. تُقدّم جرعة منشطة من لقاح السعال الديكي مجانًا لطلاب الصف التاسع في بريتش كولومبيا. يمكن للبالغين الذين لم يتلقوا التطعيم ضد السعال الديكي في مرحلة الطفولة الحصول على جرعة من اللقاح مجانًا أيضًا.

يوصى بإعطاء لقاح السعال الديكي للحوامل في كل من مراحل الحمل بغض النظر عن تاريخ التطعيم السابق ويُقدّم لهن مجانًا. يجب إعطاء اللقاح ما بين الأسبوع 27 إلى 32 من الحمل ولكن يمكن إعطاؤه ابتداءً من الأسبوع 13 وحتى وقت الولادة.

يوصى بإعطاء جرعة منشطة من لقاح السعال الديكي للبالغين الذين تلقوا التطعيم في مرحلة الطفولة ولكنه لا يُقدّم لهم مجانًا في بريتش كولومبيا. يمكن للبالغين الذين يرغبون في الحصول على اللقاح شراؤه من معظم الصيدليات وعيادات السفر.

أثناء تفشي السعال الديكي أو عند السفر إلى الخارج، يمكن إعطاء لقاح السعال الديكي للأطفال في سن مبكرة، بدءًا من عمر 6 أسابيع بدلاً من 8 أسابيع.

- تجنب الدخان والغبار والضوضاء المفاجئة والأضواء وغيرها من المحفزات غير الضرورية التي قد تؤدي إلى السعال
- تناول كميات صغيرة من السوائل بشكل متكرر، وتأكد من الحصول على ما يكفي من الطعام، حيث يتطلب السعال الكثير من الطاقة
- إذا كانت الرطوبة تساعد في تخفيف السعال، استخدم جهاز لترطيب الهواء البارد في الغرفة. إذا أدت الرطوبة إلى تفاقم السعال، تجنبها. قد يؤدي الهواء الجاف أو الساخن أو الملوث إلى تفاقم السعال.



في الثلث الأخير من الحمل لأنهم معرضون لخطر الإصابة بأمراض شديدة. كما يوصى بالمضادات الحيوية للمخالطين للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض شديدة في المنزل أو في دور الحضانة.

يجب على الأشخاص المصابين أو الذين تُحتمل إصابتهم بالسعال الديكي عدم مخالطة الآخرين، وخاصة الرضع والأطفال الصغار والحوامل في الثلث الأخير من الحمل، حتى يتم اختبارهم وعلاجهم من السعال الديكي بشكل صحيح.

إذا خالطت شخصاً مصاباً بالسعال الديكي، عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك للحصول على مزيد من المعلومات.

### ما هو العلاج المنزلي؟

بعد زيارة مقدم الرعاية الصحية، قد تساعدك نصائح العلاج المنزلي التالية على الشعور براحة أكبر أثناء الراحة والتعافي:

- حافظ على هدوئك وسكونك للمساعدة في منع السعال