

زمستان و سرماخوردگی

سرماخوردگی شایع‌ترین بیماری عفونی در انسان است. بچه‌های کوچک‌تر از ۵ سال مستعدترین گروه سنی برای ابتلا به این بیماری هستند، استعداد ابتلا به طور تدریجی از ۵ سالگی تا ۲۰ سالگی کاهش می‌یابد و سپس ثابت می‌ماند. گفته می‌شود به طور متوسط، هرکدام از افراد جامعه، در طول یک سال بین ۳ تا ۵ بار دچار سرماخوردگی می‌شوند. عوامل زمینه‌ساز در ابتلا به سرماخوردگی عبارتند از:

ضعف عمومی و خستگی (در معرض سرمای شدید قرارگرفتن هم احتمالاً باعث تغییراتی در بدن می‌شود که شبیه ضعف عمومی فرد را به این بیماری مبتلا می‌کند). رعایت نکردن بهداشت مخصوصاً در محیط‌های پرجمعیت در ماه‌هایی از سال که ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا در آن فراوان‌تر است. وضعیت نامناسب تغذیه و ناهنجاری‌های ساختمانی قسمت‌های فوقانی دستگاه تنفس مثل انحراف بینی و بزرگ بودن لوزه‌ها.

دوران نهفتگی (کمون) بیماری کوتاه و از ۲ تا ۴ روز متغیر است. شروع بیماری ناگهانی و با احساس خارش یا سوزش در حلق، بینی یا گوش همراه است و به دنبال آن علائم واضح‌تر ظاهر می‌شوند. عطسه، آبریزش از بینی، احساس خستگی و کوفتگی، تب خفیف که ندرتاً با لرز همراه است. سردرد خفیف، اختلال حس بویایی و چشایی، دردهای مبهم کمر یا دست و پا و ... ترشح چرکی (زرد یا سبز) از بینی نشانه‌ی عفونت باکتریایی است و یعنی بیماری از یک سرماخوردگی ساده فراتر رفته است.

علائمی مثل گلودرد، آب ریزش از بینی و چشم، تب و لرز، سرفه، درد مفاصل و بی‌حوصلگی همگی نشانه بیماری سرماخوردگی و آنفولانزا است. با سرد شدن هوا در پاییز و زمستان، شرایط لازم برای ابتلای انسان‌ها به ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا (که تاکنون صد نمونه از ویروس‌ها آن شناخته شده است) فراهم می‌شود. بنا به گفته متخصصان انتقال ویروس‌های سرماخوردگی بیشتر از طریق تماس مستقیم و غیر مستقیم، ترشحات بینی و دهان (سرفه یا عطسه) صورت می‌گیرد.

چرا سرما باعث سرماخوردگی می‌شود؟

وقتی بدن در معرض وزش باد سرد یا هوای خیلی سرد قرار گیرد، به ویژه زمانی که خیس است، رگ‌های خونی مخاط دستگاه تنفسی فوقانی انقباض پیدا می‌کند. جریان خون در آن کاهش می‌یابد و مقاومت مخاط که بستگی به جریان خون



کافی در آن دارد، در مقابل هجوم ویروس‌ها کم می‌شود و بدین صورت ویروس‌ها، سلول‌های مخاطی را مورد حمله قرار می‌دهند و باعث سرماخوردگی می‌شوند. بنابراین این دو عامل در ایجاد سرماخوردگی مؤثرند: اول ویروس بیماری و دوم کاهش مقاومت در اثر قرار گرفتن در شرایط نامساعد.

ویتامین C

مصرف مواد غذایی و میوه‌های سرشار از ویتامین C در این فصول توصیه می‌شود. ویتامین C در بیماری‌های برونشیت مزمن، نقش مهمی در حفظ ریه‌ها دارد. به طوری که طبق بررسی‌های محققین افرادی که روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به این بیماری در آنها ۳۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. ویتامین C را می‌توان از مرکبات به ویژه لیموشیرین، پرتقال، گریپ‌فروت و همچنین در سیر، میخک، لیمو، فلفل و مواد غذایی چون فلفل تند قرمز و سوپ مرغ و ماست دریافت نمود.

سیر و شلغم؛ طیبیان گیاهی

سیر این طیبیان گیاهی علاوه بر خواص دارویی و تغذیه‌ای به واسطه داشتن ماده ضد ویروسی، گزینه‌ی خوبی برای مصرف چه در هنگام سلامت و چه در زمان سرماخوردگی است. و برای رفع بوی آن نیز می‌توان سیب یا عسل مصرف نمود و یا به شکل نیم‌پز و خرد کرده استفاده کرد.

شلغم نیز مانند سیر دارای خواص مفید زیادی است و استفاده از شلغم نیز در فصل سرد توصیه می‌شود. که می‌توان به شکل خام در سالاد یا به صورت پخته با نمک و شکر مصرف نمود.

ماست

اگر جزء افرادی هستید که به سرماخوردگی ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی دچار هستید، توصیه می‌شود برای پیشگیری، از سه ماه قبل ماست مصرف نمایید. ماست باعث افزایش ایمنی و تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود و بدن را در مقابله با عوامل عفونی و آلرژی آماده می‌کند. اگر به خوردن ماست علاقه چندانی ندارید، می‌توانید مصرف پیاز را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. چون پیاز نیز از بالا پراننده‌های کآرایی سیستم دفاعی بدن است.

بخورها و دم کرده‌های گیاهی

استفاده از دم کرده‌ها و بخورهای گیاهی از دیرباز مورد استفاده بوده و اثرات مثبتی

داشته و در صورت آگاهی از مصرف صحیح آن بهترین پیشگیری کننده از سرماخوردگی است.

بخور گیاهانی مثل تخم گشنیز، مخلوط گیاه آویشن با گیاه بنفشه، ریحان با پونه خشک برای سرماخوردگی به ویژه در خروج ترشحات سینوسی در مبتلایان به سینوزیت بسیار مفید است.

آب آناناس در تسکین التهاب گلو مفید است. مصرف ریشه شیرین بیان و مریم گلی در بهبود سرماخوردگی مؤثر است. البته افرادی که دچار اختلالات فشار خون هستند، در مصرف شیرین بیان احتیاط کنند. معجون عسل به اضافه لیموترش به همراه یک لیوان آبجوش در سرماخوردگی با منشا سرما بسیار مفید واقع می‌شود.

درمان دارویی

درمان سرماخوردگی، درمان علائم بیماری است؛ یعنی دارویی برای خود بیماری وجود ندارد و داروها فقط علائم را تخفیف می‌دهند. تا دوره بیماری طی شود. تأثیر استراحت، نوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی به همان اندازه داروهای شناخته شده است.

هیچ ضرورتی برای ضرورتی برای استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در یک سرماخوردگی وجود ندارد. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها گذشته از این که از نظر اقتصادی باعث خسارات زیادی به کشور می‌شود، باعث ایجاد مقاومت دارویی باکتری‌ها هم می‌شود.

برای شروع درمان آلرژی یا سرماخوردگی، حتماً به علائم اولیه و تفاوت‌های آنها توجه کنید تا راه درستی را برای درمان در پیش بگیرید. چرا که درمان‌های غلط مضر خواهد بود. در کل، افرادی که مبتلا به فشارخون هستند، نباید دکوئستان (ضد حساسیت) مصرف کنند و افرادی که مشکلات پروستات دارند نیز باید از مصرف آنتی‌هیستامین پرهیز نمایند.

سعی کنید دارویی را انتخاب کنید که تنها به درمان عارضه موجود در شما بپردازد و چند منظوره نباشد.

نمی‌توان طول مدت بیماری را با درمان کوتاه کرد. در صورت وجود تب، سرفه، سردرد و غیره، داروها فقط در تسکین ناراحتی‌ها مؤثرند.

سرماخوردگی و نکاتی را که باید به خاطر

بسیاریم

حداقل سی سانتی‌متر از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند، فاصله بگیرید. قطره‌های ریز عطسه یا سرفه حدوداً تا مسافت سی سانتی‌متری پراکنده می‌شوند. دکتر «دنیس موری» پزشک اطفال از دانشکده پزشکی میشیگان، خاطرنشان می‌کند که اگر یکی از این قطره‌ها روی چشم یا بینی شما قرار بگیرد، چند روز بعد به

بیماری سرماخوردگی مبتلا می‌شوید. هرگاه در آسانسور با فردی که سرفه می‌کند مواجه شدید، روی خود را برگردانید.

شستشوی دست‌ها یادتان نرود

اکثر میکروب‌های سرماخوردگی از طریق تماس فیزیکی غیرمستقیم منتقل می‌شوند. به طور مثال فرد بیماری که ویروس سرماخوردگی از بینی به دست‌هایش منتقل شده به هر چیزی که دست بزنند آن را آلوده می‌کند. (ویروس‌های سرماخوردگی به مدت ۳ ساعت بر روی اشیاء زنده می‌ماند). بنابراین دست‌هایتان را در هر فرصتی بشویید.

وجود دستگاه‌های تهویه در ساختمان‌ها

موجب کاهش ابتلا به سرماخوردگی می‌شود

ساختمان‌های اداری که از تهویه هوای مناسب برخوردار نیستند، یکی از محیط‌هایی محسوب می‌شوند که خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می‌دهند. در این مکان‌ها ویروس سرماخوردگی راه خروج ندارد. بدتر از آن رطوبت کم است که باعث خشکی مخاط بینی می‌شود و در نتیجه مخاط را برای شکار ویروس‌ها مستعد می‌کند. به همین دلیل هواپیمایا هم محیط‌های مشابه دیگری برای ابتلا به سرماخوردگی محسوب می‌شوند. دکتر «مارگارت گرادیسون» از انجمن پزشکی دانشگاه دوک می‌گوید: «بهترین پادتن، مرطوب کردن سوراخ‌های بینی با اسپری محتوی آب نمک مخصوص است».

نوشیدن مایعات زیاد ضروری است

نوشیدن مایعات گوناگون، میکروب‌های فعال سرماخوردگی را از بین می‌برند و همین‌طور از کمبود آب بدن که معمولاً با بیماری سرماخوردگی همراه است، جلوگیری می‌کنند. دکتر «ترادیسون» می‌گوید: «تنفس از راه دهان، دمیدن به داخل بینی و مصرف داروهای آبریزش بینی، کمبود آب بدن را افزایش می‌دهد. برای مقابله با این کمبود، حداقل روزی هشت لیوان آب، آب میوه یا مایعات بدون کافئین بنوشید».

بهترین راه برای جلوگیری از

سرماخوردگی رعایت بهداشت فردی است

با توجه به بررسی‌های انجام شده، افراد در هنگام سرماخوردگی اعضای صورت خود را سه بار در ساعت می‌مالند. اگر احساس می‌کنید که باید این کار را انجام دهید، بهتر است به جای نوک انگشت از بند انگشتان استفاده کنید. چون این قسمت کمتر به میکروب سرماخوردگی آلوده می‌شود.

ادامه در صفحه ۱۰