

پاییز در محاصره سرماخوردگی و آنفلوآنزا

درمان های فوری برای بیماری واگیرداری که این روزها بسیار شایع شده است

سمیرا منشادی؛ همین‌که سوز و سرمای پاییز شروع می‌شود، مطب پزشکان عمومی هم از تعداد بیماران سرماخورده غلظه می‌شود. بیماری ساده و همه‌گیری که با همه مراقبت‌هایی که داریم، باز هم دست‌کم دو، سه‌باری در سال غافل‌گیرمان می‌کند و از پا در مان می‌آورد. سردرد، آبریزش بینی، بی‌حالی و کسالت، تب و سرفه که به‌جز آزار جسمی، از کارافتادگی و عقب‌ماندن از کار و درس و برنامه‌های معمول زندگی را هم به‌همراه دارد.

آنفلوآنزا هم که این روزها و ویروس جدیدی از آن در بین مردم شایع شده است، نوع حادثر بیماری سرماخوردگی است که اصلا با کسی شوخی ندارد و حتما باید برای درمان آن به پزشک مراجعه و دارو مصرف کرد. بحث امروز ما درباره آنفلوآنزا و سرماخوردگی‌های شایعی است که می‌توان آن‌ها را بدون مراجعه به پزشک و مصرف داروهای شیمیایی هم درمان کرد. برای این منظور در طب سنتی توصیه‌های درمانی زیادی وجود

آنفلوآنزا را جدی بگیرید

و افرادی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی دریافت می‌کنند، ضروری است و برای بقیه هیچ الزامی ندارد. ویروس آنفلوآنزا انواع مختلفی دارد و درست مانند ویروس سرماخوردگی در گذر زمان جهش پیدا می‌کند، ازاین‌رو ما هر سال با نوع جدیدی از آن روبه‌رو هستیم و لازم است که گروه‌های خطر به‌صورت سالیانه واکسن را دریافت کنند. سال قبل ویروس N2H3 شایع بود و امسال ویروس N1H1 که علائم بیماری آن قدری شدیدتر است و فرد مبتلا بدن درد و علائم بیماری بیشتری را تجربه می‌کند. علائم بیماری ۲ تا ۷روز طول می‌کشد و خیلی وقت‌ها هم این بیماری خودبه‌خود خوب می‌شود. تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی و استخوانی از جمله کسردرد، ضعف،

دارو+ مراقبت = درمان

سرماخوردگی اگر همراه با عفونت نباشد در خانه به سادگی و بدون نیاز به مصرف داروهای شیمیایی درمان می‌شود. درکنار این درمان‌ها شما نیاز به برخی اقدامات مراقبتی هم دارید که باعث می‌شود دوره نقاهت کوتاه‌تر ی داشته باشید. این توصیه‌ها درباره بیماری آنفلوآنزا هم صدق می‌کند.

- برای سرماخوردگی بهترین دارو استراحت مطلق و کامل است، یعنی حتی از رختخوابتان هم تا یک روز کامل بیرون نیابید.
- بدنتان را گرم نگه‌دارید و خودتان را به‌قول قدیمی‌ها سرد و گرم نکنید و دوباره به سرما ندهید.
- برای این منظور حتی اگر تب دارید و عرق کرده‌اید هم نباید خودتان را در معرض هوای سرد قرار دهید.
- در طول چند روز اول بهتر است که حمام نرئید.
- بهتر است از مصرف شیر و لبنیات در دوران سرماخوردگی پرهیز کنید، چون ترشحات حلقی را زیاد می‌کند.
- برای اینکه بدنتان با سرماخوردگی مبارزه کند باید قوی بمانید، ازاین‌رو غذاهای مقوی و سبک را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید و از مصرف غذاهای سرخ‌کرده، شور، ترش و چرب خودداری کنید.

دارد که بخش پیشتر آن‌ها جنبه پیشگیری است و می‌توان با رعایت آن‌ها در تمام طول سال از این بیماری‌ها در امان ماند. این موضوع در بین افراد سال‌خورد، ضعیف و بیمار، کودکان و زنان باردار و شیرده به‌نسبت دیگران از اهمیت بیشتری برخوردار است و می‌توان آن‌ها را با چند اقدام کوچک عملیاتی کرد. دکتر دانا مهرابیان، متخصص طب سنتی در این باره برایمان توصیه‌هایی دارد که در ادامه باهم می‌خوانیم.

خستگی و کوفتگی، سرفه‌های خشک گاهی همراه با خلط، گلودرد، خشونت صدا و آبریزش بینی را می‌توان از شایع‌ترین علائم این بیماری دانست که بروز آن در افراد مختلف، متفاوت است. ویروس این بیماری در خارج از بدن انسان، ساعات‌ها در محیط‌های سرد و کمی مرطوب، زنده می‌ماند و احتمال انتقال آن در محیط‌های بسته تا ۵۰صرد و در محیط‌های باز تا ۲۰صرد وجود دارد. ازاین‌رو، شست‌وشوی پیوسته دست‌ها بهترین راه برای جلوگیری از سرایت آن به دیگران و سایر نقاط بدن مانند چشم‌هاست. در تمام دوره بیماری هم بهتر است که از دست‌دادن و روبوسی با دیگران و نزدیک شدن بیش از اندازه جدا پرهیز شود.



خوراکی‌های مفید

در طول دوره نقاهت مصرف برخی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها بیشتر توصیه می‌شود تا بدن بتواند قوای خودش را زودتر به‌دست آورد.

- نوشیدن مایعات گرم، مانند انواع دمنوش‌ها به شدت توصیه می‌شود.
- مصرف آب‌میوه‌های طبیعی که داری ویتامین C هستند مانند لیموشیرین و لیموی تازه با عسل را فراموش نکنید.
- مصرف سوپ‌به‌ویژه سوپ مرغ داغ به‌همراه کرفس و جعفری برای درمان سرماخوردگی موثر است. این سوپ می‌تواند مجراها و احتقان بینی را به خوبی پاک کند، همچنین سوپ مرغ ضدالتهاب است.
- مصرف شلغم به‌تنهایی یا همراه با سوپ و آش وادویه‌های گرم مانند زنجبیل، دارچین و زردچوبه در سه وعده غذایی توصیه می‌شود.
- تخم‌مرغ آب‌پز و جعفر هم در زمان سرماخوردگی مصرف‌ش خوب است.
- برای افرادی که خشکی مخاط بینی دارند یا نمی‌توانند به‌راحتی آب گلویشان را فرو بدهند قرقره کردن آب نمک بسیار موثر است.
- اسفزه، عناب، گیاه تاج‌خروس، بارهنگ و دانه باهم به‌صورت دم‌کرده برای درمان سرفه معجزه می‌کند و سرماخوردگی را سریع برطرف می‌کند.
- شربت عسل + لیموتازه و دمنوش آویشن به‌تنهایی و همچنین جای زنجبیل + دارچین هم برای درمان این بیماری موثر است.

چند نسخه قدیمی

در طب سنتی افزون‌بر مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های معمول چند نسخه و بزه هم برای درمان سرماخوردگی وجود دارد که معجزه می‌کند.

- آویشن + کاکاتو+ پونه + نعناع + گل‌زفا(این گیاه برای کاهش خارش بینی، گلو و رفع آبریزش بینی موثر است) + ختمی (این گیاه تب‌بر و متعادل‌کننده و از سویی خلط‌آور است) + سه‌پستان + بید (اگر تب‌دارید آویشن را حذف و بید را اضافه کنید، چون تب‌بر قوی است) + سرخه ولیک (اگر کودکان تب‌دارد این گیاه را هم می‌توانید به این دمنوش اضافه کنید)
- در صورتی که سینوزیت همراه با درد دارید، بهار نارنج + گل محمدی + هل سبز + دارچین + بادرنجبویه را مخلوط و دم و میل کنید.
- اگر سرماخوردگی‌تان و ویروسی است سیاه دانه + عسل + عصاره سیر را با آب‌جوش دم و میل کنید.

هر دارویی را برای سرماخوردگی نخورید

مهرناز میرزاده سرماخوردگی بیماری چندان نگران‌کننده‌ای نیست، معمولا خفیف است و درمدت کوتاهی هم درمان می‌شود. این بیماری مجموعه علائمی است از درگیری بدن با یکی از هزاران نوع ویروس سرماخوردگی موجود در اطراف ما. جالب است که بدانید هر کدام از ما فقط یک‌بار به یکی از این ویروس‌ها مبتلا می‌شویم، اما به‌دلیل زیاد بودن تعدادشان، فرد در طول عمر خود صدها بار به سرماخوردگی مبتلا می‌شود.

بزرگسالان معمولا دو تا سه‌بار درسال این بیماری را تجربه می‌کنند که به‌وضعیت سلامت عمومی بدن، سن و در معرض ویروس بودن بستگی دارد، اما در کودکان دفعات ابتلا بیشتر است. با آنکه داروهای زیادی برای سرماخوردگی تولید شده است باید گفت که درمان مشخصی برای آن وجود ندارد و بیشتر داروها برای کم‌کردن علائم آن است. در ادامه به برخی از این داروهای رایج اشاره‌ای می‌کنیم.

توصیه‌های دارویی

روزنامه شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

گفت‌وگو با دکتر حسن

داروهای مرکب (تلفیق چند ماده موثر در یک دارو)

بسیاری از داروهای سرماخوردگی ترکیبی از چند دارو هستند. این داروها در بازار، اسم‌های گوناگونی دارند: آلدت کلد، کلداستاپ و... برای مثال حاوی یک ضداحتقان، یک آنتی‌هیستامین، یک ضدسرفه و یک ضد درد هستند، بنابراین وقتی چنین داروهایی را می‌خورید، درواقع همه این داروها را با هم مصرف کرده‌اید درحالی‌که شاید شما نیازی به بعضی از آن‌ها نداشته باشید.

داروهای تب‌بر

تب، پاسخ بدن در مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌هاست و گاهی لازم است برای فروکش آن دارو مصرف کرد. داروهایی مانند استامینوفن، اسپیرین و ایبوپروفن هم آثار ضددرد و هم آثار ضدتب دارند. (اگر باوجود مصرف دارو بازهم تب داشتید یا درجه بدنتان بالاتر رفت یا تب بیش از ۳روز طول کشید، حتما باید به پزشک مراجعه کنید.)

داروهای ضداحتقان بینی

زمانی‌که بینی دچار گرفتگی می‌شود، داروهای ضداحتقان کمک خوبی هستند. آن‌ها التهاب را در راه‌های بینی کم می‌کنند و اجازه می‌دهند فسر راحت‌تر از راه بینی تنفس کند. ضد احتقان‌ها یا خوراکی‌اند یا اسپری: قرص‌ها و شربت‌هایی مانند فنیل‌افرین و سودوافدرین ضداحتقان‌های خوراکی محسوب می‌شوند. این داروها با اینکه آثار ضداحتقان خوبی دارند، مانند همه داروها عوارضی هم دارند، برای نمونه تهوع، بیخی و مشکل خواب. افراد با فشارخون بالا، دیابت، مشکل قلبی و تیرئوئید و زنان باردار و شیرده بهتر است قبل از مصرف دارو با پزشک خود مشورت کنند. اسپری بینی ضداحتقان هم ممکن است باعث سوزش و خشکی بینی شود. مصرف این اسپری‌ها نباید بیش از ۳روز پشت سر هم ادامه پیدا کند چون باعث بدتر شدن وضعیت احتقان می‌شود.

داروهای رفع آبریزش بینی

اگر عطسه و آبریزش بینی داشته باشید، آنتی‌هیستامین‌هایی مانند کلر فنیر آمین و دیفن‌هیدرامین موثر هستند. این داروها با مسدودکردن آثار حساسیت در خشک کردن راه‌های بینی مؤثرند و عارضه مهمی هم که دارند خواب‌آلودگی است.

پنداشت

این روزها سیگار کشیدن، زن و مرد، کوچک و بزرگ، تحصیل کرده و نکرده و متأسفانه پزشک و غیرپزشک ندارد. آن‌قدر شایع شده که دیگر باید گفت جایگزین آب و غذای افراد شده است. درحالی‌که اگر واقع‌بینانه کمی به مضرات آن فکر کنیم، هیچ‌گاه هوس یک پاک سیگار هم نخواهیم کرد. همه می‌دانیم که توتون گیاهی مضر و سمی است ولی شاید ندانیم که انتقال‌دهنده ویروس‌های زیادی هم هست. تحقیقات پژوهشگران حوزه سلامت نشان می‌دهد؛

بیش از هفتاد ماده سمی در توتون وجود دارد که همگی آثار سوء زیادی برای سلامتی آدمی دارند. در ادامه تنها به چند مورد آن اشاره کوتاهی خواهیم کرد. شاید دلیل پرهیزی باشد برای شمایی که گاهی تفتنی به آن پکی می‌زنید.

- نیکوتین، ماده‌ای سمی است که در توتون وجود دارد و سیستم‌های پنجگانه بدن، هاضمه، خون، تنفسی، عصبی و تناسلی را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد و قوای ایمنی بدن را ضعیف و مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌کند. در چنین شرایطی انواع ویروس‌ها و میکروب‌ها به آسانی می‌توانند وارد جریان خون شوند، درعوض به‌سختی از آن بیرون روند.
- سیگار کلسیم را از دندان‌ها و استخوان

شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

گفت‌وگو با دکتر حسن

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR

۱۱

شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ آذر ۱۳۹۸ (پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۸)

SHAHARANNEWS.IR



تشخیص سرماخوردگی

تصور بیشتر ما از سرماخوردگی یک بیماری ساده است، درحالی‌که گاهی این‌طور نیست و اگر به‌موقع درمان نشود می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد. به همین دلیل باید برای درمان به‌موقع آن اقدام کرد. برای این منظور ابتدا باید نوع سرماخوردگی را مشخص کنید. سرماخوردگی‌ها گاهی هم عفونی هستند، ازاین‌رو دارویی هم که استفاده می‌کنیم باید متناسب با آن باشد. در ادامه براساس همین تقسیم‌بندی توصیه‌هایی به شما خواهیم داشت.

سرماخوردگی ساده

این نوع سرماخوردگی با سوزش و درد گلو، آبریزش بینی، عطسه و سرفه شروع می‌شود. علائم بین ۲ تا ۳روز شدت و پس از ۵ تا ۷روز کاهش می‌یابد. در کودکان این سرماخوردگی همراه با تب و در بزرگسالان گاهی همراه با تب است.

سرماخوردگی ویروسی

تشخیص قطعی اینکه شما به سرماخوردگی ویروسی مبتلا شده‌اید یا باکتریال، به‌عهده پزشک است. اما نشانه‌هایی وجود دارد که از روی آن می‌توانید به‌همید به کدام نوع سرماخوردگی مبتلا شده‌اید. سرماخوردگی ویروسی همیشه همراه با تب بالا و سرفه‌های شدید است. سوزش گلو و احساس ضعف از علائمی است که بیشتر بیماران را آزار می‌دهد.

سرماخوردگی باکتریال

سرماخوردگی باکتریال همان سرماخوردگی ساده‌است که آن را به خوبی درمان نکرده‌اید و ریه، گوش یا حتی سینوس‌ها را درگیر کرده است. در سرماخوردگی‌های باکتریال یا عفونی فرد گلودرد و آبریزش بینی و چشم دارد و آب دهانش را به سختی فرو می‌دهد. بی‌حالی و بی‌قراری هم از دیگر نشانه‌های آن است.

درگیر شدن سینوس‌ها

افرادی که سینوس دارند با استرس و اولین باد پاییزی دچار سرماخوردگی می‌شوند که این نوع سرماخوردگی با سردرد، چشم درد، درد در بالای پیشانی و گونه‌ها و گردن درد همراه است. درگیری سینوس‌ها، تظاهر سرماخوردگی دارد و گرچه به‌خودی‌خود سرماخوردگی نیست.

چرا نباید سیگار بکشیم؟

می‌گیرد و سبب پوسیدگی و سستی آن‌ها می‌شود.

- دود سیگار باعث التهاب گلو، مری و غده بزاقی دهان می‌شود و دهان را تلخ می‌کند.

- نیکوتین داخل شده به خون و دود داخل ریه‌ها عمل ساخت هم‌گلوبین را مختل و باعث تنگی نفس و انسداد مسیرهای هوایی و ریه می‌شود و زمینه‌ساز آسم است.

- مدهه را کم‌کار و هاضمه را ضعیف و باعث زخم اثنی عشر می‌شود.

- سیگار با ایجاد اختلال در متابولیسم و ساختن هم‌گلوبین باعث کم‌خونی و درنهایت ضعف و خستگی زود هنگام می‌شود.
- همچنین بی‌اشتهایی، دردسر و درد پا، کم‌بینایی و کم‌شنوایی، افت فشارخون و ایست قلبی را هم باید از عوارض کم‌خونی دانست.

- بی‌میلی و بی‌ثباتی در روابط جنسی و ناتوانی جنسی را باید از دیگر اختلالات کشیدن سیگار به‌حساب آورد که به‌روند بارداری و انعقاد نطفه هم صدمه زیادی می‌زند و ممکن است طفلی که بعدها به دنیا می‌آید دچار نقص مادرزادی هم شود.
- خون‌رسانی ناقص به مغز هم آسیب دیگری است که کشیدن سیگار بر سیستم عصبی بدن تحمیل می‌کند و نتیجه آن سکنه‌های مغزی ناقص و کامل خواهد بود.



دکتر علی‌احمد اکبرهاشمی

پزشک عمومی اهل هرات افغانستان

