



### درمان سریع هنگام سرماخوردگی

سرماخوردگی بیماری فصل سرماست که معمولا هر کسی چند بار به آن مبتلا می شود. با این که سرماخوردگی بیماری چندان مهمی نیست، همین بیماری به ظاهر ساده باعث می شود افراد به مدت یک یا چند روز در منزل بستری شوند و از کارهای روزانه خود عقب بیفتند و از طرفی سرماخوردگی بسیار مسری است؛ به طوری که اگر یکی از اعضای خانواده به آن مبتلا شود، معمولا بقیه افراد نیز دچار خواهند شد. بر همین اساس در این مطلب به این نکته می پردازیم که چگونه هنگام سرماخوردگی به بهبود سریع خود کمک کنید و از چه مواد غذایی کمک بگیرید. در ابتدا به موادی غذایی اشاره می کنیم که بهتر است آنها را در منزل داشته باشید و به محض بروز علائم سرماخوردگی از آن ها استفاده کنید .

▪ نعناع: از آن جایی که این گیاه حاوی ماده ای است که باعث تسکین، گرفتگی بینی و سرفه های شدید می شود بهتر است هنگام سرماخوردگی برگ نعناع را به آب جوش اضافه و مصرف کنید تا گلودرد شما را تسکین دهد. عصاره آن را به آبی که در حالت بخار کردن است اضافه کنید تا هوای خشک را مرطوب کند .

▪ فلفل: ماده ای به نام «Capsaicin» موجود در فلفل تند عملکردی شبیه یک ماده محرک را دارد که باعث تحریک ترشح خلط و ترشحات بینی می شود .

▪ زنجبیل: زنجبیل دم کرده در صورتی که تب و لرز کرده اید بدن را گرم می کند. یک قاشق چای خوری زنجبیل تازه رنده شده را به یک لیوان آب داغ اضافه و مصرف کنید .

▪ دارچین: همانند زنجبیل طعم تندی دارد و احساس گرمی ایجاد می کند . کمی پودر دارچین به آب داغ اضافه کنید یا چند چوب دارچین بجوشانید تا بخار آن گرفتگی بینی را برطرف کند. از این مایع به عنوان نوشیدنی هم می توانید استفاده کنید .

▪ عسل: عسل را هرطور که استفاده کنید، درمانی برای سرماخوردگی به حساب می آید. بررسی ها نشان می دهد کودکانی که روزی یک قاشق چای خوری عسل مصرف می کنند هنگام سرماخوردگی کمتر سرفه می کنند و خواب بهتری دارند .

▪ لیمو: ویتامین C موجود در آن برای درمان این بیماری موثر است. از آن جا که مصرف آب

لیمو هنگام سرماخوردگی اهمیت زیادی دارد، برای طعم دار کردن آب از لیمو استفاده کنید. برای رفع گلودرد، کمی لیمو در یک لیوان آب جوش بریزید و یک قاشق چای خوری عسل و یا کمی زنجبیل به آن اضافه و مصرف کنید .

▪ آب نمک: قرار دادن نمک روی زخم می تواند آزاردهنده باشد اما غرغره کردن آب نمک می تواند تسکین دهنده گلودرد باشد. زیرا آب نمک التهاب گلو را کاهش می دهد. نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب مخلوط کنید و آرام غرغره کنید. این کار را بر حسب نیاز تکرار کنید .

▪ سوپ گیاهی بدون گوشت : مایعات داغ و مغذی تاثیر مثبتی روی بیماری سرماخوردگی دارند. به خصوص سوپ های سبزیجات تازه نظیر : کرفس، جعفری، اسفناج، زردک، فلفل دلمه ای، لوبیا سبز .

### • رعایت چند نکته هنگام سرماخوردگی :

(۱) خواب کافی؛ بررسی نشان داده، کمبود خواب، فرد را در برابر بیماری مستعد می کند. به طور میانگین، یک فرد بزرگسال به روزی ۶ تا ۸ ساعت، نوزاد ۱۸ ساعت، نوپا ۱۲ تا ۱۳ ساعت و پیش دبستانی به ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند .

(۲) ورزش؛ فعالیت جسمی گلبول های سفید که با بیماری مقابله می کنند را افزایش می دهد .

(۳) رعایت نظافت؛ شستن دست را با صابون فراموش نکنید. از آن جا که تحقیقات نشان داده صابون های معمولی در از بین بردن میکروب ها موثر است و نیازی به استفاده از صابون ضدباکتری نیست. هر بار بین انگشتان، دور ناخن و پشت دست را به مدت ۲۰ ثانیه بشوید. بهداشت دست قبل و پس از هر وعده غذایی، هنگام بازگشت از بیرون، استفاده از دستشویی، پس از دست زدن به حیوانات و تمیز کردن بینی، حتما رعایت شود. خارج از منزل از دستمال های مخصوص استفاده کنید.

(۴) دمای اتاق را پایین نگه دارید، خانه بیش از حد گرم، هوای خشک ایجاد می کند که محیط مناسبی برای رشد ویروس ها به حساب می آید. کاهش درجه حرارت به میزان ۵ درجه و استفاده از مرطوب کننده (مانند بخور)، برای حفظ رطوبت در فصل سرما، در کاهش ابتلا به سرماخوردگی موثر است .

(۵) استراحت: روزی چند دقیقه از همه اعضای خانواده بخواهید با بستن چشم، تنفس عمیق و با پرداختن به فکرهای خوب، استرس بدن را کاهش دهند. کاهش استرس یعنی آمادگی کمتر بدن به بیمار شدن .

(۶) مصرف میوه و سبزی: زردک، کیوی، کشمش، لوبیا سبز، پرتقال حاوی ویتامین می باشند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. سبزی هایی مانند کلم بروکلی، کلم و گل کلم منابع خوب بتاکاروتن محسوب می شوند که از بدن در مقابل آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند، سعی کنید روزی ۵ وعده میوه و سبزی خام و یا کمی پخته مصرف کنید. پخت بیش از حد سبزی، باعث از بین رفتن خواص آن می شود .

۷) مصرف شیرینی جات را ممنوع کنید. از آن جا که شکر محیط مناسبی برای عوامل بیماریزا است، مصرف مواد قندی را به خصوص هنگام سرماخوردگی قطع کنید .

۸) مکمل ها: کارشناسان معتقدند که امروزه مواد مغذی کافی کودکان از طریق رژیم غذایی تامین نمی شود، بنابراین برای جبران آن و طبق دستور پزشک باید مکمل هایی مانند مولتی ویتامین و مواد معدنی در برنامه رژیم غذایی آن ها افزوده شود .

**در صورتی که یکی از اعضای خانواده سرما خورده است، این نکات رعایت شود :**

- مسواک فرد مذکور را از بقیه جدا نگه دارید. پس از دوره واگیری، مسواک فرد را با آب جوش بشوید تا هر نوع جرم یا ویروس باقی مانده از بین برود .
- در فصل سرماخوردگی، حوله های دستی را هر ۳ تا ۴ روز با آب جوش بشوید .
- مصرف آب: با مصرف بیشتر مایعات، بافت های سیستم تنفسی مرطوب می ماند و مانع تراکم میکروب می شود .
- تصفیه هوا: هر روز برای مدت کوتاهی یک یا ۲ پنجره را باز کنید تا هوای آلوده ی داخل خانه خارج شوند .

<< واحد علمی درمانگاه سلامت مشهد >>

درمانگاه شبانه روزی سلامت