

13 نکته ساده برای جلوگیری از سرماخوردگی

سرماخوردگی‌ها معمولاً ناگهانی شروع می‌شوند. آب ریزش در ابتدا شفاف بوده و ممکن است شدت یافته و زرد رنگ گردد. گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد، بی‌حالی، خستگی، بی‌تابی، بی‌اشتهایی، گاهی ریزش اشک و التهاب از علائم عمده آن است.



سرماخوردگی‌ها معمولاً ناگهانی شروع می‌شوند. آب ریزش در ابتدا شفاف بوده و ممکن است شدت یافته و زرد رنگ گردد. گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد، بی‌حالی، خستگی، بی‌تابی، بی‌اشتهایی، گاهی ریزش اشک و التهاب از علائم عمده آن است. سلامت نیوز: سرماخوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که راه‌های تنفسی فوقانی را آلوده نموده و باعث تحریک و ترشح در راه‌های هوایی می‌شود. ابتلا به سرماخوردگی ممکن است در اثر تماس با فرد آلوده یا تماس با وسایل آلوده صورت پذیرد و گاهی عواملی مانند سرما، استرس و خستگی می‌توانند شرایط را برای فعالیت ویروس سرماخوردگی نهفته در مجرای تنفسی مناسب کند. به گزارش ایسنا، سرماخوردگی‌ها معمولاً ناگهانی شروع می‌شوند. آب ریزش در ابتدا شفاف بوده و ممکن است شدت یافته و زرد رنگ گردد. گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد، بی‌حالی، خستگی، بی‌تابی، بی‌اشتهایی، گاهی ریزش اشک و التهاب از علائم عمده آن است.

عوامل موثر در بروز سرماخوردگی

ویروس‌های سرماخوردگی پس از ورود به بدن در مخاط دستگاه‌های تنفسی ایجاد بیماری کرده و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر قابل انتقال است. بنابراین:

- دست دادن، روبوسی، عطسه و سرفه در محل‌های عمومی باعث انتقال آن می‌شود.
- رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است.
- از دیگر علل افزایش بروز سرماخوردگی در فصل سرما حضور در مکان‌های شلوغ همچون وسایل نقلیه عمومی و تجمع در فضاهای بسته و عدم استفاده از تهویه مناسب است.
- تغذیه یکی از فاکتورهای موثر در عملکرد سیستم ایمنی است. بنابراین سوء تغذیه در بروز بیماری‌های عفونی نقش مهمی را ایفا می‌کند. ابتلا به بیماری‌های مزمن قلبی، کلیوی و ریوی نیز فرد را مستعد ابتلا به این عفونت می‌کند.
- بر اساس گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سرماخوردگی بیماری است که اگر چه مرگ و میر به دنبال ندارد ولی بروز آن باعث مشکلات زیادی برای افراد می‌شود و باعث غیبت از کار می‌شود. از طرفی با انجام اقداماتی به راحتی قابل پیشگیری است بنابراین در مبارزه با سرما خوردگی، پیشگیری باید هدف اصلی باشد برای پیشگیری باید اقدامات زیر را انجام داد:

1 - دست‌های خود را بشوئید: بیشتر ویروس‌های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می‌شوند. کسی که سرماخورده است بداخل دست‌های خود عطسه کرده و سپس اشیائی مثل تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس می‌کند. میکروب‌ها می‌توانند برای ساعت‌ها و در بعضی موارد هفته‌ها زنده باقی مانده و سپس به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس می‌کند منتقل شود. بنابراین باید دست‌های خود را مکرراً بشوئید. در صورتی که امکان شستن دستتان را ندارید دست‌های خود را بسیار سخت برای یک دقیقه به هم بمالید. این کار باعث جداسدن اکثر ویروس‌های سرماخوردگی از پوست می‌شود.

2 - سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید: زمانی که احساس می‌کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال دستمال استفاده کرده و آنرا بلافاصله دور بیندازید. اگر دستمال ندارید سر خود را از افرادی که نزدیک شما هستند به طرف دیگر چرخانده و به فضای آزاد سرفه کنید.

3- صورتتان را لمس نکنید: ویروس‌های سرماخوردگی از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می‌شوند. لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدینشان می‌باشد.

4 - مقدار زیادی مایعات بنوشید: آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن شما می‌شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه 8 لیوان مایعات نیاز دارد

- 5- از سونا استفاده کنید: وقتی به سونا می‌روید هوایی که استنشاق می‌کنید بالاتر از 80 درجه است و این درجه حرارت باعث از بین رفتن ویروس‌های سرماخوردگی می‌شود .
- 6- از هوای آزاد استفاده کنید: اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه‌های بسته می‌مانند بنابراین میکروب‌های بیشتری در اطاق‌های خشک و شلوغ در حال گردش است .
- 7- ورزش‌های آبرویک را به طور منظم انجام دهید: این ورزش‌ها باعث افزایش سلولهای مقابله‌کننده با ویروس در بدن می‌شود .
- 8- غذاهای گیاهی مصرف کنید: مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین‌های بدن می‌شود . بنابراین میوه و سبزیجات سبز تیره ، قرمز و زرد مانند اسفناج ، کاهو ، هویج ، گوجه‌فرنگی ، سیر و ... مصرف کنید . آب‌پرتقال هرچه تازه‌تر باشد ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان را کوتاه‌تر می‌کند
- 9- ماست بخورید : باکتری‌های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم‌ایمنی شده که با بیماری مبارزه می‌کند .
- 10- سیگار نکشید: آمار نشان می‌دهد که سیگاری‌ها دچار سرماخوردگی‌های بیشتر و مکرر می‌شوند . حتی نزدیک به افراد سیگاری بودن بطور واضح سیستم‌ایمنی را از بین می‌برد. دود راه‌های هوایی بینی را خشک کرده و مژک‌های آنرا فلج می‌کند . مژک‌های موهای ظریفی هستند که مخاط بینی و ریه‌ها را پوشانده و با حرکات موجی شکل خود ویروس‌های سرماخوردگی را از مجاری بینی خارج می‌کنند . یک سیگار مژک‌ها را برای 30-40 دقیقه فلج می‌کند.
- 11- مصرف الکل را قطع کنید : مصرف الکل کبد را که اولین سیستم تصفیه‌کننده بدن است را تخریب کرده و این به این معناست که تمامی انواع میکروبها بدن شما را به سرعت ترک نخواهند کرد .
- 12- راحت و آسوده باشید: اگر شما بتوانید آرامش داشته باشید می‌توانید سیستم‌ایمنی خود را به هنگام نیاز فعال کنید.
- 13- غرغره کردن نمک: این کار باعث مرطوب شدن گلو و بهبودی موقت می‌شود. این کار را با استفاده از یک قاشق چایخوری نمک داخل یک استکان آب ولرم و روزانه حدود 4 بار انجام دهید .