



۵ راهکار طبیعی برای جلوگیری از گسترش عفونت باکتریایی

در حالی که اکثر عفونت‌های باکتریایی جدی نیستند اما می‌توانند در صورت عدم درمان، روند بدتری پیدا کرده و حتی مسری شوند.

در حالی که اکثر عفونت‌های باکتریایی جدی نیستند اما می‌توانند در صورت عدم درمان، روند بدتری پیدا کرده و حتی مسری شوند. در این میان اگرچه آنتی‌بیوتیک‌ها یک راه معمول برای درمان این عفونت‌ها هستند، اما برخی از انواع باکتری‌ها به این روش درمانی مقاوم شده‌اند و حتی آنتی‌بیوتیک می‌تواند اثرات جانبی ناخوشایند برای مصرف‌کنندگان داشته باشد.

به گزارش ایسنا، انتخاب شیوه‌های درمانی مبتنی بر تغذیه گاهی می‌تواند جایگزین شیوه‌های درمانی مبتنی بر دارو باشد. راهکاری که البته باید پس از آنکه مشخص شد عفونت باکتریایی چندان جدی نیست، اتخاذ شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در حالی که شما با پزشک خود در مورد راه‌های جلوگیری از وخیم‌تر شدن عفونت مشورت می‌کنید، می‌توانید پنج راه طبیعی را نیز برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی انتخاب کنید:

۱- ترساندن عفونت با سیر: سیر حاوی ماده‌ای به نام آلیسین است که درست خواص مشابه پنی‌سیلین را دارد. مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد حبه سیر خام یعنی ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم سیر، برای از بین بردن عفونت‌های تنفسی مفید است.

۲- سرکه سیب: گلودرد استرپتوکوکی یک بیماری بسیار دردناک و البته همراه با تب است. طول دوره این بیماری اغلب بیشتر از یک هفته است و به تنهایی می‌تواند باعث عفونت گوش یا حتی تب روماتیسمی شود و ارگان‌های مهم بدن را هدف قرار دهد. یک راه طبیعی برای مقابله با گلودرد استرپتوکوکی، غرغره کردن سرکه سیب رقیق شده در یک لیوان آب گرم است. یک تا ۳ قاشق چای‌خوری سرکه در هر ۸ اونس آب و غرغره کردن آن در طول روز برای از بین بردن این گلودرد مفید است.

۳- ویتامین ث: عفونت‌های دستگاه ادراری بسیار رایج هستند و می‌توانند الگوی دفع ادرار نامنظم و همچنین درد و ناراحتی باشند. اما خوشبختانه این عفونت‌ها با مقادیر زیادی از آب به همراه ویتامین ث روند بهبود خواهند داشت. مصرف روزانه ویتامین ث یا منابع غذایی آن به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و تقویت‌کننده سیستم ایمنی، رشد باکتری اشریشیاکلی را که مهم‌ترین عامل ایجاد عفونت مجاری ادراری است، مهار می‌کند. به علاوه مکمل یاری با ویتامین ث، منجر به افزایش اسیدپتید ادرار می‌شود که محیطی نامناسب برای رشد باکتری‌ها است؛ در تحقیقی در میان زنان بارداری که مکمل ویتامین ث دریافت می‌کردند، نشان داده شد که ابتلا به عفونت مجاری ادراری در آن‌ها ۵۶ درصد کمتر از گروهی است که مکمل دریافت نکرده‌اند.

۴- پروبیوتیک‌ها: عفونت‌های قارچی واژن هر سال میلیون‌ها زن را تحت تاثیر قرار می‌دهد و این بیماری مزمن می‌تواند چندین بار در سال سیر بازگشت داشته باشد. محصولات پروبیوتیک و مخمرها حاوی باکتری‌هایی برای درمان این عفونت‌ها است. علاوه بر این، ماست با داشتن باکتری‌های مفید یکی از مواد غذایی خوب برای بهبود عفونت‌های ادراری است. فقط به خاطر داشته باشید که برای این منظور باید ماست ساده مصرف کنید و از مصرف ماست‌های طعم‌دار که معمولاً شیرین شده‌اند، پرهیز کنید.

۵- روغن زیتون: عفونت‌های گوش میانی بویژه در کودکان بسیار شایع هستند؛ گرچه در صورت ابتلا به عفونت گوش می‌بایست به پزشک مراجعه کرد اما می‌توان با شیوه‌های درمانی خانگی نیز عفونت خفیف گوش را درمان کرد. روغن زیتون یکی از مواد طبیعی است که می‌تواند علائم عفونت گوش را کم کند. احساس پر بودن گوش، درد، ضعف و مشکلات شنوایی برخی از علائم شایع عفونت گوش هستند. متأسفانه عفونت گوش اغلب نادیده گرفته می‌شود زیرا مردم فکر می‌کنند به خودی خود و با گذشت زمان رفع خواهد شد، اما توصیه می‌شود خیلی سریع به آن رسیدگی شود. داروهای خانگی زیادی برای کاهش و یا درمان مشکلات گوش وجود دارد که در این میان روغن زیتون بهتر از همه عمل می‌کند. روغن زیتون دیواره‌های گوش خارجی را تسکین داده و لایه‌ای برای حفاظت در برابر عفونت‌های باکتریایی فراهم می‌کند.