



چگونه سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کرونا را تشخیص دهیم؟

در این فصل از سال که انواع ویروس‌های تنفسی به طور گسترده شروع به گردش می‌کنند...

در این فصل از سال که انواع ویروس‌های تنفسی به طور گسترده شروع به گردش می‌کنند، سوالی که به ذهن بسیاری از مردم خطور می‌کند این است که چگونه می‌توان تفاوت بین علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید را تشخیص داد؟

به گزارش ایسنا، هر ساله با آغاز فصل پاییز و کاهش تدریجی دما، بیماری‌های تنفسی گسترش می‌یابند و شمار بالایی از افراد را مبتلا می‌کنند.

دکتر «ویلیام برایان گلن» از گروه پزشکی Hackensack Meridian در نیوجرسی، آنچه را که باید بدانید برای آمادگی برای هر ویروسی که در پاییز و زمستان امسال به سراغ شما می‌آید را به اشتراک می‌گذارد.

گلن خاطرنشان کرد: چالش سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید ۱۹ این است که علائم این عفونت‌ها، شباهت زیادی با هم دارند.

با این حال سرماخوردگی می‌تواند به صورت سرفه، عطسه، آبریزش بینی، گلودرد و خستگی ظاهر شود، در حالی که آنفلوآنزا می‌تواند شامل همه این علائم به همراه سردرد، تب، لرز، بدن درد و خستگی باشد.

گلن گفت در عین حال، کووید می‌تواند با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا، همراه با از دست دادن چشایی یا بویایی، اسهال، تهوع و استفراغ یا تنگی نفس ظاهر شود.

علائم سرماخوردگی به تدریج ظاهر می‌شوند، در حالی که علائم آنفلوآنزا به طور ناگهانی ظاهر می‌شوند. علائم کووید بین دو تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض سطح طول می‌کشد - و در برخی افراد می‌تواند به علائم شدیدتر تبدیل شود.

آیا برخی از افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید ۱۹ هستند؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، سالمندان و همچنین کودکان و بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری‌های ریوی یا کلیوی، اختلالات متابولیک، بیماری قلبی و سرطان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی هستند. گلن افزود: مصرف داروهای خاصی که سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند نیز می‌تواند افراد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها قرار دهد.

اگر در سفر هستید، به یاد داشته باشید که فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در محل مقصد شما ممکن است با شهر شما متفاوت باشد. همچنین اگر قصد سفر خارجی هم دارید، بهتر است از واکسن‌هایی که در مقصد شما مورد نیاز است، آگاه شوید.

اگر در خطر متوسط هر یک از این ویروس‌های تنفسی هستید، دستورالعمل‌های واکسن آنفلوآنزا و کووید را دنبال کنید. اگر به دلیل سایر شرایط یا نگرانی‌های سلامتی در معرض خطر بیشتری قرار دارید، باید با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد استراتژی پیشگیری برای بیماری صحبت کنید.

برای محافظت از خود در برابر همه این ویروس‌ها، مرتباً دست‌های خود را بشویید، هنگام سرفه، دهان خود را بپوشانید، در صورت عطسه روی شانه خود عطسه کنید، در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید، به طور مرتب سطوح بسیار لمس شده (پیشخوان، دستگیره در، دستگیره توالت) را تمیز کنید، آب کافی مصرف کنید و در صورت نیاز استراحت کنید.

پزشکان برای درمان سرماخوردگی آنتی‌بیوتیک تجویز نمی‌کنند. دلیل آن هم روشن است: آنتی‌بیوتیک نه عوارض این بیماری را تسکین می‌دهد و نه تاثیری روی سرعت بهبودی خواهد داشت، چون کاربرد آنها برای از بین بردن عفونت‌های باکتریایی است؛ درحالی‌که سرماخوردگی بیماری ویروسی است.

چنانچه زمان و شرایطش مهیا باشد، بدن فردی معمولی که به بیماری‌های مزمن یا نقص ایمنی مبتلا نباشد، می‌تواند به راحتی

با سرماخوردگی مقابله کند.

دو نکته کلیدی برای کمک به بهبود سریع تر، استراحت و خواب است.

برای جلوگیری از کم آبی بدن (هنگام ابتلا به سرماخوردگی) نیز مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید.

قرقره آب نمک هم برای تسکین گلودرد خوب است اما برای کودکان توصیه نمی شود.

هرچند گفته می شود که برای درمان سرماخوردگی اغلب نیازی نیست به پزشک رجوع کنیم اما اگر احساس کسالت شما برطرف نشد، می توانید از پزشک داروساز در داروخانه کمک بگیرید.

داروهای ضدسرفه و سرماخوردگی زیادی در بازار و داروخانه ها موجود است که پزشک داروساز می تواند در انتخاب درست یکی از آنها به شما کمک کند.