

## سرماخوردگی در فصل تابستان



به نظر می‌رسد سرماخوردگی و سینوزیت، یک مشکل زمستانی هستند، ولی این طور نیست. افراد در فصل تابستان هم سرما می‌خورند. نباید اجازه دهید که سرماخوردگی، تعطیلات و استراحت تابستانی شما را خراب کند.

به نظر می‌رسد سرماخوردگی و سینوزیت، یک مشکل زمستانی هستند، ولی این طور نیست. افراد در فصل تابستان هم سرما می‌خورند. نباید اجازه دهید که سرماخوردگی، تعطیلات و استراحت تابستانی شما را خراب کند.

### پیشگیری از سرماخوردگی تابستانی

با عمل به توصیه‌های زیر می‌توانید از سرماخوردگی در فصل تابستان جلوگیری کنید:

1- چای سبز یا سیاه بنوشید. هر چقدر چای بیشتری بنوشید، پروتئین‌های بیشتری به شما کمک خواهند کرد تا با میکروب‌های مولد سرماخوردگی مبارزه کنید. نوشیدن یک فنجان چای سبز خنک در روزهای گرم تابستان، دل‌پذیر و خوشایند است.

2- استراحت کنید. استراحت کردن میزان استرس شما را کم می‌کند و در نتیجه از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. وقتی که استرس دارید، بدن شما به ویروس‌ها بیشتر اجازه می‌دهد که سیستم ایمنی را آلوده کنند. تعطیلات آخر هفته را در منزل استراحت کنید یا هر آنچه را که باعث آرامش و دفع سرماخوردگی می‌شود، انجام دهید.

3- چرت نیمروزی داشته باشید. نیم تا یک ساعت چرت وسط روز باعث می‌شود که بدن شما آنتی بادی (عوامل ضد میکروبی) بسازد.

مرتباً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید تا دیگران را مریض نکنید

4- یک عدد پرتقال بخورید. پرتقال حاوی بیوفلاوونوئید است که از انتشار میکروب‌ها جلوگیری می‌کند و در نتیجه میزان سرماخوردگی را کم می‌نماید. هفته‌ای 3 یا 4 عدد پرتقال بخورید تا سرما نخورید.

5- در هوای آزاد بایستید. نشستن در یک اتاق کولر دار یا فن‌کوئل دار برای مدت طولانی باعث می‌شود که مشکلاتی در سینوس‌ها و بینی شما ایجاد شود و راهی برای ورود ویروس‌ها از سوراخ بینی باز شود؛ لذا 15 تا 30 دقیقه از اتاق خارج شوید و در هوای تازه و آزاد قرار بگیرید.

6- از دهان‌شویه استفاده کنید یا آب غرغره کنید. با این کار میکروب‌هایی را که روی زبان و گلوئی شما نشسته‌اند، از بین می‌برید. دهان و بدن خود را تمیز و سالم نگه دارید تا از تابستان خود لذت ببرید.

### بهبود سرماخوردگی تابستانی

سرماخوردگی اغلب در هوای سرد به وجود می‌آید، ولی ویروس سرماخوردگی در هوای گرم هم به بدن حمله می‌کند و باعث سرما خوردگی تابستانی می‌شود. راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید با آن‌ها سریع‌تر از شر سرماخوردگی خلاص شوید:

1- به پزشک مراجعه کنید و با توصیه ایشان، از داروهای بهبود دهنده سرماخوردگی استفاده کنید.

2- ویتامین C بیشتری مصرف کنید. برای این کار قرص جوشان ویتامین C مصرف کنید و آب پرتقال تازه بنوشید.

3- حداقل 8 لیوان آب در روز بنوشید. مصرف آب کافی، سموم را از بدن دفع می‌کند.

4- بیشتر استراحت کنید و کمتر فعالیت بدنی داشته باشید. هر چند که فعالیت‌های بیرون از منزل در تابستان بیشتر است، ولی برای این که زودتر بهبود یابید، باید بیشتر استراحت کنید. استراحت و خواب کافی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و باعث می‌شود

بهتر با سرماخوردگی بجنگید.

5- سوپ مرغ گرم بخورید. گلو درد و خلط سینه در سرماخوردگی تابستانی شایع هستند. سوپ مرغ این خلطها را کم می‌کند. هم چنین گرمی سوپ، گلودرد را کاهش می‌دهد.

\* هشدارها:

- مرتباً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید تا دیگران را مریض نکنید.

- آب نمک ولرم غرغره کنید تا گلو دردتان کم شود. همراه سوپ جوجه، آب هم بنوشید تا خلط گلو را کم کند و سینه را پاک کند. بینی‌تان را نیز خالی کنید.

- علائم آلرژی فصلی شبیه سرماخوردگی هستند. اگر علائم شما با مصرف داروهای سرماخوردگی بهبود نیافت، می‌توانید تحت نظر پزشک از داروهای ضد آلرژی استفاده کنید تا نتیجه کار را ببینید.