

## درمان‌های خانگی آنژین

آنژین نوعی التهاب گلو است که علائم مختلفی دارد. برای درمان خانگی این بیماری بهتر است آب لیموترش، جوشانده‌ی آویشن، قرقره با آب نمک و غیره را امتحان کنید.



آنژین نوعی التهاب گلو است که علائم مختلفی دارد. برای درمان خانگی این بیماری بهتر است آب لیموترش، جوشانده‌ی آویشن، قرقره با آب نمک و غیره را امتحان کنید.

در صورت بروز آنژین مهم‌ترین کار تسکین درد و تقویت سیستم ایمنی بدن است. برای درمان خانگی این بیماری بهتر است آب لیموترش، جوشانده‌ی آویشن، قرقره با آب نمک و غیره را امتحان کنید. این درمان‌ها بسیار موثر است و گلودرد شما را درمان می‌کند. برای آشنایی بیشتر با درمان‌های خانگی آنژین با ما همراه باشید.

### آب لیموترش بنوشید

آب لیموترش حاوی مواد معدنی مثل منیزیم و کلسیم است و اسیدسیتریک موجود در آن خواص ضدعفونی‌کنندگی دارد. علاوه بر این لیموترش سرشار از ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

روش مصرف: هر روز آب یک یا دو لیموترش تازه را بگیرید و تا بهبود بیماری میل کنید. اگر نمی‌توانید آب لیموترش خالی را بنوشید کمی آب داغ و یک تا دو قاشق عسل به آن اضافه کنید.

برای پیشگیری از بیماری‌های زمستانی نیز می‌توانید با شروع سرما هر روز مقداری آب لیموترش بنوشید.

توجه داشته باشید اگر بعد از 48 ساعت هیچ تغییری در وضعیت بیماریتان حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید.

### جوشانده‌ی آویشن میل کنید

آویشن حاوی میزان قابل توجهی &#171; تیمول» است. این ماده ضدعفونی‌کننده و ضدباکتری بسیار موثری است. از آویشن به ویژه برای درمان التهاب و عفونت‌های مجاری تنفسی و همچنین برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده می‌شود.

روش مصرف: یک تا دو گرم آویشن خشک را با یک فنجان آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. به مدت 5 روز و هر روز سه تا چهار فنجان از این جوشانده میل کنید.

می‌توانید یک تا دو قاشق چای‌خوری عسل نیز به آن اضافه کنید. آویشن برای درمان گلودرد بسیار موثر است زیرا خلط‌ها را از بین می‌برد و از تکثیر باکتری‌ها پیشگیری می‌کند.

با رسیدن فصل سرما برای پیشگیری از بیماری‌های زمستانی می‌توانید هر شب یک فنجان جوشانده‌ی آویشن بنوشید. توجه داشته باشید اگر بعد از 48 ساعت بهبودی در بیماریتان حاصل نشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

لیموترش سرشار از ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

با آب نمک قرقره کنید

نتایج یک پژوهش آمریکایی که در سال 2005 انجام گرفته نشان می‌دهد که قرقره کردن با آب نمک ولرم احتمال ابتلا به عفونت‌های تنفسی را در زمستان به میزان 40 درصد کاهش می‌دهد و همچنین در صورت نیاز نیز آب نمک می‌تواند باعث درمان این عفونت‌ها شود.

می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه وجود ویروس باعث احتباس آب در گلو می‌شود و این مسئله باعث می‌شود گلو متورم شده و زمانی که می‌خواهید بزاقان را قورت دهید دردهای شدیدی احساس می‌کنید. نمک التهاب مخاط را از بین می‌برد و همین امر باعث می‌شود خون راحت‌تر جریان داشته باشد و پادتن‌ها تحریک شوند.

روش استفاده: نصف یک قاشق چای‌خوری نمک را در نصف فنجان آب ولرم حل کرده و قرقره کنید. هر روز سه مرتبه بعد از هر غذا این کار را تکرار کنید. می‌توانید به آب نمک‌تان آب لیموترش نیز اضافه کنید. بعد از 48 ساعت اگر گلودردتان بهتر نشد به پزشک مراجعه کنید.

از عصاره های گیاهی استفاده کنید

در یک لیوان آب داغ یک قطره عصاره‌ی گیاهی آویشن و دو قطره عصاره‌ی گیاهی اسطوخودوس بچکانید.

یک نوک انگشت نمک نیز به آن اضافه کنید. با این محلول قرقره کنید.

به مدت دو تا سه روز و هر روز این کار را 4 تا 6 مرتبه تکرار کنید.

توجه داشته باشید که استفاده از عصاره‌ها و روغن‌های گیاهی برای زنان باردار و کودکان زیر 6 سال مورد منع استفاده دارد.

توصیه می‌کنیم اگر بعد از 48 ساعت بهبودی در وضعیت بیمارستان حاصل نشد به پزشک مراجعه کنید.

علائم و نوع آنژین

علائم آنژین: گلو درد شدید زمان قورت دادن بزاق یا غذا، تب شدید 39-40 درجه، قرمز شدن گلو، سرفه، آب ریزش بینی، در برخی موارد غده‌ها و جوش‌های سفید رنگ در انتهای گلو از علائم آنژین محسوب می‌شوند.

از آویشن به ویژه برای درمان التهاب و عفونت‌های مجاری تنفسی و همچنین برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده می‌شود

آنژین ویروسی یا باکتریایی: 80 تا 90 درصد آنژین‌ها دلیل ویروسی دارند. اما چنانچه غده‌ها و جوش‌های سفید رنگ در انتهای گلو وجود داشته باشد و فرد استفراغ کند احتمالاً دارد آنژین باکتریایی باشد و شما باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. مصرف آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از حادتر شدن مشکل ضروری است. توجه داشته باشید اگر تب و درد بعد از دو روز از بین نرفت حتماً به پزشک مراجعه کنید.