

راه‌های رفع گرفتگی بینی

هوای سرد، گرفتگی بینی را شایع می‌کند، اما همه گرفتگی‌های مجاری بینی به سبب هوای سرد رخ نمی‌دهد. آگاهی‌های ذیل ممکن است برای این دسته افراد مفید باشد.



جام جم آنلاین: هوای سرد، گرفتگی بینی را شایع می‌کند، اما همه گرفتگی‌های مجاری بینی به سبب هوای سرد رخ نمی‌دهد. آگاهی‌های ذیل ممکن است برای این دسته افراد مفید باشد.

برای رفع گرفتگی بینی و مشکل تنفسی ابتدا باید دلیل گرفتگی را مشخص کرد. ابتلا به آسم، انحراف استخوان بینی، حساسیت به گرده گل‌ها یا برخی عوامل طبیعی و شرایطی خاص، تنگی یا گشادی عروق اطراف مجاری بینی، وجود پولیپ، سینوزیت، سرماخوردگی، وجود کثیفی و جرم در مجاری، غبار یا آلودگی بیش از حد هوا، حتی کمبود رطوبت هوا برخی از عوامل ایجاد گرفتگی در بینی به شمار می‌رود.

به یاد داشته باشید همواره هر دارو یا راهکار درمانی باید پس از مشورت با پزشک استفاده شود. پزشکان می‌توانند بر حسب تداخلات دارویی یا عوارض احتمالی و شناخت و آگاهی بهتر و بیشتر، امکان خطر و ریسک را کاهش دهند و درمان را آسان‌تر و سریع‌تر کنند.

اگر انحراف بینی ندارید، گاهی مؤثرترین کار برای حذف مخاط، شست‌وشوی مجاری بینی با مخلوط آب و نمک است.

برخی داروهای موسوم به ضد احتقان بدون نیاز به نسخه پزشک در داروخانه‌ها عرضه می‌شود که می‌توان با آنها گرفتگی بینی را برطرف کرد؛ هرچند نباید آنها را پی‌پی و دو یا سه روز متوالی مصرف کرد. قطره‌های موسوم به منیلافرین، فنیلافرین، منتون و قرص پزودوافدرین از این دسته است.

برخی عصاره‌های گیاهی یا راهکارهای سنتی نیز بسته به دلیل گرفتگی بینی، مفید است؛ به عنوان مثال انداختن مقداری جوهر نعنا در آب جوش و تنفس یا بخور آن در حال بسته بودن چشم‌ها (برای جلوگیری از وارد شدن بخار آن به چشم)، اغلب مواقع راهگشاست. انفییه و جوهر نعنا را می‌توان از عطاری‌ها تهیه کرد.

پزودوافدرین گاهی سبب گیجی، تپش قلب، بدخوابی یا بیخوابی و اختلال فشار خون در برخی افراد می‌شود. احتیاط و مشورت با پزشک را بخصوص همزمان با مصرف داروهای خاص برای درمان یا پیشگیری از بیماری‌های دیگر فراموش نکنید.

بیشترین کاربرد داروهای ضداحتقان درمان گرفتگی‌های حاصل از حساسیت، سینوزیت، سرماخوردگی و مانند آن است.

گاهی دلیل احساس گرفتگی در بینی، سختی تنفس در هوای خشک است. استفاده از دستگاه‌های کوچک افزایش رطوبت در این مواقع توصیه می‌شود.

گفته می‌شود جای دادن مقداری عسل در برنامه غذایی روزانه، به سبب خاصیت آنتی‌اکسیدان آن، سبب رفع گرفتگی رگ‌های خونی می‌شود و چون برخی گرفتگی‌های بینی به دلیل گرفتگی در رگ‌های نزدیک آن است، راهکاری مفید تلقی می‌شود.

برخی نیز بر این باورند که مخلوط یک لیوان آب با یک قاشق چایخوری سرکه سیب و غرغره یا شست‌وشوی بینی با آن نیز برای رفع گرفتگی بینی مفید است.

از ایجاد فشار به نواحی بینی و دستکاری مجاری آن به سبب احتمال ایجاد التهاب و افزایش گرفتگی خودداری کنید.

رشید حسام - جام‌جم