

## سرماخوردگی از نگاه طب سنتی ایران

به ابتلا به عفونت‌های ویروسی مجاری تنفسی فوقانی سرماخوردگی گفته می‌شود که از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که دست‌کم دو تا سه بار در سال افراد مختلف را درگیر می‌کند.



دکتر پیام طاهری: به ابتلا به عفونت‌های ویروسی مجاری تنفسی فوقانی سرماخوردگی گفته می‌شود که از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که دست‌کم دو تا سه بار در سال افراد مختلف را درگیر می‌کند.

و باعث می‌شود که عملکرد روزانه‌شان مختل شود؛ بنابراین درمان صحیح و اصولی و همچنین پیشگیری می‌تواند تا حد زیادی به افراد مبتلا و به‌خصوص افرادی که استعداد بیشتری برای ابتلا به اینگونه عفونت‌ها دارند (افراد خردسال و افرادی که مبتلا به بیماری‌های مزمن هستند) کمک کند. در ادامه به اختصار به درمان‌های مؤثر و ساده اینگونه عفونت‌ها می‌پردازیم. در مکتب طب ایرانی، محور اصلی علائم و پیگیری روند درمان، براساس نوع ترشحات مجاری تنفسی فوقانی تنظیم می‌شود. براساس تعریف، منشأ اصلی این ترشحات مغز است و آنچه از مسیر بینی و چشم خارج می‌شود زکام نامیده می‌شود و ترشحاتی که به حلق و مجاری تنفسی تحتانی ریخته می‌شود نزله نام دارد؛ بر این اساس ترشحات نزله‌ای را در دو گروه کلی طبقه‌بندی می‌کنند: نزله گرم و نزله سرد

علامت‌های ذکرشده در نزله گرم، بیشتر با علائم سرماخوردگی متناسب است و شامل ترشحات آبکی و رقیق بینی و حلق، سوزش و خارش گلو و حلق، سرخی چشم‌ها، التهاب حلق و گرفتگی بینی و صداست؛ این علائم تماماً با مراحل اولیه سرماخوردگی (زکام) مطابقت دارد.

### درمان

اصل درمان در نزله‌های گرم و سرد، به‌قوام‌آوردن خلط و ترشحات و آماده‌کردن آنها برای دفع است؛ بدین‌ترتیب که با تدابیر و داروهای مناسب، خلط رقیق را غلیظ و خلط غلیظ را رقیق کنیم؛ با این توضیح مشخص است که باید تدابیری به‌کاربریم تا در مراحل اولیه سرماخوردگی که خلط رقیق است آن را غلیظ کنیم. برعکس، در روزهای نهایی سرماخوردگی یا هنگام بروز عوارضی چون سینوزیت چرکی و وجود اخلاط غلیظی که دفع آنها مشکل است، باید با تدابیر و داروهای مناسب خلط را رقیق و آماده دفع کرد. به‌طور کلی دستورات درمانی در سرماخوردگی (مراحل اولیه) به شرح ذیل است:

- 1 - غذای اصلی در سه روز نخست باید تنها سوپ جو رقیق با حبوبات بسیار اندک و سبزیجات فراوان باشد؛ به‌عبارت بهتر معده سبک نگه داشته شود. در این مرحله از بیماری، خوردن غذاهای سنگین (به‌ویژه گوشت) به‌شدت منع شده‌است.
- 2 - از مصرف آب خالی به‌ویژه آب سرد اجتناب شود؛ به‌خصوص که با مصرف سوپ جو به همراه سبزیجات، آب مورد نیاز بدن تأمین می‌شود.
- 3 - مصرف حریره تهیه‌شده از آب، سبوس گندم، نشاسته، کتیرا، روغن بادام و شکر به‌همراه مغز بادام توصیه شده است.
- 4 - چکاندن روغن‌های سرد مانند روغن بنفشه و روغن کدو در بینی

علامت‌های نزله سرد، بیشتر با مزممن‌شدن و عوارض سرماخوردگی مانند سینوزیت و برونشیت باکتریایی تطابق دارد. درمان آن با نزله گرم متفاوت است و شامل:

- 1 - پوشاندن سر و حتی گرم کردن آن با حوله گرم یا کیسه‌ای که در آن ارزن ریخته باشند.
- 2 - نوشیدن جوشانده‌ای از شوید، بابونه، بومادران، آویشن و مرزنجوش. طرز تهیه: به نسبت مساوی تمام مواد با هم مخلوط و نیم‌کوب شود و هر شش ساعت، یک قاشق غذاخوری در دو لیوان آب جوشانده و بعد از صاف‌کردن، مصرف شود.
- 3 - جوشانده‌ای از زوفا، ریشه شیرین‌بیان و انجیر جهت نرم‌کردن سینه و طبع مفید است.
- 4 - پرهیز از خواب وسط روز و پس از غذا
- 5 - اجتناب از نوشیدن آب سرد