

چرا سرما می‌خوریم؟

شیپور استاش در کودکان کوتاه‌تر و گشادتر است، به همین دلیل در سرماخوردگی کودکان بیشتر شاهد عفونت‌های گوش هستیم.



شیپور استاش در کودکان کوتاه‌تر و گشادتر است، به همین دلیل در سرماخوردگی کودکان بیشتر شاهد عفونت‌های گوش هستیم. یکی از علامت‌های شاخص آمدن پاییز، برگریزان و کاهش محسوس دمای هواست. این تغییر اقلیمی زیبا با خود بیماری‌هایی به همراه دارد. مهم‌ترین بیماری‌ای که تاکنون درمانی کامل برای آن یافت نشده سرماخوردگی است. سرماخوردگی هر ساله هزینه زیادی را به اقتصاد کشور وارد می‌کند؛ هزینه‌هایی مثل غیبت از محل کار یا رفتن به پزشک و خرید دارو. ویروس سرماخوردگی در مرحله اول به حلق و بینی و گاهی نیز به گوش حمله می‌کند و مشکلاتی را برای فرد مبتلا به وجود می‌آورد. دکتر ابراهیم رزم پا، فوق تخصص جراحی سر و گردن و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره بیشتر توضیح می‌دهد.

چرا در فصل سرما، سرماخوردگی و آنفلوآنزا نسبت به دیگر فصول شدت می‌یابد؟

یکی از ویژگی‌های فصل پاییز تغییرات آب و هوایی ناگهانی است. افت شدید دما در بدن هر فرد تغییراتی ایجاد می‌کند، زیرا کاهش دما روی سیستم ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد و آن را ضعیف می‌کند و در نتیجه بدن مستعد بیماری می‌شود و ویروس وارد شده سرعت عملکرد خود را آغاز می‌کند. عامل مهم دیگری که به ویروس‌ها اجازه فعالیت بیشتری می‌دهد محیط بسته‌ای است که افراد در آن زندگی می‌کنند. در محیط بسته، ویروس‌ها قابلیت جابه‌جایی ندارند و در یک مکان جمع می‌شوند. در این فصل از وسایل گرمایشی نیز استفاده می‌شود. این وسایل، خشکی هوا را زیاد و خشکی نیز مخاط تنفسی و مخاط بینی را در مقابل عفونت‌ها ضعیف می‌کند و خودبه‌خود شیوع بیماری‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی بالا می‌رود.

با توضیحاتی که دادید می‌توان گفت افرادی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای یا نقص سیستم ایمنی هستند بیشتر در معرض خطرند؟

کاملاً درست است. بیمارانی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند مانند بیمارانی که شیمی‌درمانی می‌شوند یا مبتلا به یکی از بیماری‌های خاص هستند، افراد مسن یا کودکان بیشتر در معرض خطرند. البته ویروس، همه افراد سالم یا بیمار را درگیر می‌کند، ولی طبیعی است شدت علائم بیماری به مقاومت بدن فرد بستگی دارد.

برخی افراد مدام سرما می‌خورند. آیا به دلیل ضعف در سیستم ایمنی است؟

البته می‌تواند به همین دلیل باشد. ولی همان‌طور که اشاره کردید برخی بخصوص کودکان دبستانی، چند بار در سال سرما می‌خورند. قطعاً کودک سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به یک بزرگسال دارد، اما عامل مهم در سرماخوردگی کودکان محیطی است که کودک مدت طولانی در آن قرار می‌گیرد. این محیط‌ها بسته هستند و چند نفر در کنار هم قرار می‌گیرند. وجود ویروس در بدن یک کودک بسرعت به دیگران انتقال می‌یابد. این چرخه باید قطع شود، ولی در محیطی مانند مدرسه یا محل کار قطع این چرخه کمی دشوار است.

عفونت ویروسی چگونه بدن را درگیر می‌کند؟

عفونت ویروسی از راه هوایی وارد بدن می‌شود و علاوه بر بینی، سینوس‌ها، حلق و گوش را نیز درگیر می‌کند. سرماخوردگی یک بیماری سیستمیک محسوب می‌شود و فرد مبتلا ممکن است درد عضلانی نیز داشته باشد. خستگی و بی‌حالی مفرط نیز از دیگر علائم فعالیت ویروس در بدن است، زیرا بدن در این حالت انرژی زیادی صرف مبارزه با ویروس می‌کند. عفونت‌های ویروسی سرماخوردگی کمتر با تب همراهند، ولی آبریزش، سوزش گلو و گلودرد نشانه‌های واضحی است که تقریباً در همه بیمارانی مبتلا به سرماخوردگی می‌بینیم. البته در برخی مواقع ممکن است عفونت در گوش ظاهر شود.

درباره عفونت‌های گوش بیشتر توضیح دهید.

گوش از طریق شیپور استاش (لوله ای که از طرف عقب بینی به گوش راه پیدا می کند و تهویه گوش میانی از طریق این لوله انجام می شود) درگیر می شود. وقتی عفونت به این مجرا راه می یابد، فشار منفی در گوش ایجاد می شود و شیپور استاش عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد. شیپور استاش در کودکان کوتاه تر و گشادتر است، به همین دلیل در سرماخوردگی کودکان بیشتر شاهد عفونت های گوش هستیم.

آیا سرماخوردگی به درمان نیاز دارد؟

عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی اغلب مواقع خود به خود و بعد از یک دوره بیماری بهبود می یابد و نیازی هم به درمان ندارد ولی گاهی دیده می شود با پایین آمدن سیستم ایمنی، عفونت میکروبی نیز بر عفونت ویروسی سوار می شود که در این شرایط حال جسمانی بیمار وخیم تر خواهد شد. اینجاست که یک سرماخوردگی ساده به یک گلو درد چرکی تبدیل شده و تب و لرز و سایر نشانه ها بروز می کند. در این مواقع باید از آنتی بیوتیک برای درمان عفونت باکتریایی استفاده شود. برای سرماخوردگی به دادن آنتی بیوتیک نیاز نیست و متأسفانه به غلط برای این بیماران آنتی بیوتیک تجویز می شود. تجویز آنتی بیوتیک بدون دلیل مشخص باعث می شود مقاومت بدن در برابر آنتی بیوتیک ها افزایش یابد و اگر بیماری عفونی جدی پیش آید ب راحتی نتوان آن را کنترل کرد. در بدن ما میکروب های طبیعی زندگی می کنند که هیچ ضرری هم برای بدن ندارند. تجویز آنتی بیوتیک بی مورد این میکروب ها را از بین می برد.

توصیه شما برای مبتلایان به سرما خوردگی چیست؟

سرماخوردگی حدود هفت تا ده روز طول می کشد. در این مدت بهتر است استراحت کافی داشته باشید و از خوددرمانی پرهیز کنید. در صورتی که زمان بیشتر از این باشد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

هنگام بروز علائم، مصرف مایعات گرم و غذاهایی مانند سوپ و آش را بالا ببرید. استفاده از آبمیوه های حاوی ویتامین ث، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. سعی کنید رطوبت محل زندگی تان را بیشتر کنید. این کار را می توانید با استفاده از بخور انجام دهید.

اگر دچار گلودرد یا سوزش گلو هستید، می توانید یک قاشق غذاخوری نمک را در یک لیوان آب بریزید، آن را هم بنزید و سپس آب نمک را غرغره کنید. این کار برای تسکین گلو درد بسیار مفید است.

گرچه ویروس در فضا پخش می شود، ولی مهم ترین راه انتقال، دست های آلوده به ویروس است. سعی کنید در این ایام از دست دادن یا روبوسی با دوستان پرهیز کنید یا به اشیای فردی که سرما خورده است، دست نزنید.

مدام دست های خود را با آب و صابون بشویید این کار زنجیره انتقال ویروس را می شکند.

دارویی گیاهی به نام سرخارگل وجود دارد که سیستم ایمنی را قوی تر می کند. این دارو برای پیشگیری از بیماری است و افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند در فصول سرد سال می توانند از آن استفاده کنند.

در ضمن افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند می توانند به پزشک مراجعه و با نظر او واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند. بهترین زمان برای تزریق واکسن مهر و آبان است، البته در ماه آذر نیز می توان این واکسن را دریافت کرد، ولی اقدام سریع تر برای تزریق واکسن می تواند در پیشگیری موثرتر باشد.

ورزش منظم را از یاد نبرید. ورزش سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. / ضمیمه سیب