

درمان غیردارویی گلودردهای شایع

هوا کمی بهاری شده است و آفتاب و باد با هم رقابت می‌کنند تا از میان آدم‌هایی که توان جسمی پایینی دارند با گرم و سرد کردن هوا آنها را بیمار کنند.



زهره رفیعی: هوا کمی بهاری شده است و آفتاب و باد با هم رقابت می‌کنند تا از میان آدم‌هایی که توان جسمی پایینی دارند با گرم و سرد کردن هوا آنها را بیمار کنند.

گلو درد از نشانه‌های آزاردهنده سرماخوردگی و آنفلوآنزاست که برای رفع آن راه‌های مختلف ولی آسان وجود دارد. بنابراین وقتی پزشکتان به شما می‌گوید دهانت را باز کن و بگو آآآآ؛ مقصودش این است که داخل گلو را ببیند تا نوع گلودرد شما را تشخیص دهد. مثلاً عفونت باکتری استرپتوکوک، باعث ایجاد لکه‌های سفید رنگی در گلو و لوزه‌ها می‌شود.

گلو دردها عموماً تارهای صوتی را نیز درگیر می‌کنند بنابراین گلو درد در بیشتر مواقع با صدای گرفته و خس خس صدا همراه است. گلو درد بیشتر به خاطر ورم ناحیه حلق است که باعث احساسی ناخوشایند مخصوصاً در هنگام بلع می‌شود. سرما خوردگی معمولی (ویروسی و باکتری) تورم تارهای صوتی و عفونت‌های دهانی از عمده‌ترین دلایل بروز گلو درد هستند ولی شایع‌ترین آنها گلودردهای ویروسی هستند که هر از گاهی در طول سال فرد به واسطه سرماخوردگی دچار این ویروس‌ها می‌شود، این ویروس‌ها باعث می‌شوند فولیکول‌های لنفاوی که در ناحیه حلق و لوزه‌ها فراوان وجود دارند متورم بشوند. این تورم و درد بین 2 تا 3 روز معمولاً به طول می‌انجامد. این دوره باید سپری شود ولی می‌توانید در این فاصله آب نمک و یا آسپرین قابل حل غرغره کنید تا التهاب گلو کاهش یابد.

برخی گلو دردها ریشه باکتریایی دارند. گلودردی که ناشی از باکتری‌های استرپتوکوکی است باعث عفونت و التهاب حلق می‌شود و این باکتری نیز مسری است. معمولاً افراد بعد از 2 الی 7 روز پس از مواجهه با باکتری بیمار می‌شود. این بیماری در کودکان شایع‌تر است. گلو درد عموماً طی چند روز درمان دارویی و تغذیه‌ای رو به بهبود می‌رود ولی اگر فرد یک تا 2 ماه درگیر درد در ناحیه گلو باشد احتمالاً او دچار آلرژی فصلی است. علاوه بر این دو عامل اصلی گلودرد با ریشه باکتری یا ویروس، برخی گلودردهای دیگر نیز شایع هستند که تشخیص آن با پزشکان است.

گلودردهای ثانویه، گلودردهای همراه با دیفتری، گلودردهای تیخالی، گلو درد حاد، آبسه پیرامون لوزه، گلو درد مزمن، مونونوکلئوز عفونی از دیگر انواع و دلایل گلو درد هستند. ولی در مواجهه با بیشتر این موارد می‌توان از درمان‌هایی مانند غرغره آب ولرم و نمک استفاده کرد. برای درمان گلودردهای شایع ویروسی و باکتریایی می‌توان از مخلوط لیموترش، آب یا چای ولرم به همراه یک قاشق عسل استفاده کرد.

این فرمول‌ها همان لحظه معجزه نمی‌کنند و باید چندین بار در روز استفاده شوند. شربت‌هایی که از عصاره گیاه آویشن گرفته شده است علاوه بر اینکه سرفه را تسکین می‌دهد باعث کاهش گلو درد می‌شود. البته بهتر است این شربت‌ها توسط پزشک تجویز شوند.

براساس تحقیقات طب سنتی گیاه مریم گلی باعث تسکین گلودرد است. برگ‌های این گیاه خواص ضدالتهابی و ضدعفونی دارد. روش استفاده آن هم ساده است. یک تا 3 گرم برگ خشک مریم گلی را در یک فنجان آبجوش ریخته و اجازه دهید به مدت 10 دقیقه دم بکشد. روزانه 5 مرتبه با این محلول غرغره کنید. زنان باردار، شیرده، کودکان زیر 18 ماه و افرادی که دچار سرطان سینه و صرع هستند نباید از گیاه مریم گلی استفاده کنند. وجود زینک برای عملکرد سلول‌های بدن ما لازم و ضروری است. این ماده معدنی نقش مؤثری در عملکرد خوب سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. نتایج پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که مصرف مکمل زینک باعث کاهش دوره سرماخوردگی، آنفلوآنزا و گلودرد می‌شود.