

## گرفتگی بینی

گرفتگی بینی در نتیجه پرخونی مخاط بینی ممکن است ناشی از عفونت باکتریایی یا ویروسی، آلرژی یا سرماخوردگی باشد...



گرفتگی بینی در نتیجه پرخونی مخاط بینی ممکن است ناشی از عفونت باکتریایی یا ویروسی، آلرژی یا سرماخوردگی باشد. برای کمک به باز کردن احتقان یا گرفتگی بینی به این توصیه‌ها عمل کنید:  
از داروهای آنتی‌هیستامین یا ضداحتقان که بی‌نسخه قابل تهیه هستند، استفاده کنید.  
از اسپری‌های بینی محلول نمکی استفاده کنید.  
از دستگاه‌های مرطوب‌کننده و بخور سرد برای افزایش رطوبت هوا در خانه استفاده کنید.  
مقدار زیادی مایعات بنوشید. چای، آبگوشت یا سوپ جوجه داغ سربکشید.  
مستقیم بنشینید و سرتان را کمی بالا بگیرید، چرا که هنگامی دراز می‌کشید پرخونی و گرفتگی بینی بدتر می‌شود.  
از نوارهای بینی که سوراخ‌های بینی را گشاد می‌کنند و تنفس را بهبود می‌بخشند، استفاده کنید.