

## کم هزینه ترین روش های درمان سرماخوردگی

بیشتر افراد به محض سرما خوردن به داروخانه مراجعه و قرص های OTC خریداری می کنند. اگر این روشی است که شما هم برای درمان سرماخوردگی از آن استفاده می کنید بهتر است بدانید که روش های مناسب تری هم برای درمان سرماخوردگی وجود دارد.



بیشتر افراد به محض سرما خوردن به داروخانه مراجعه و قرص های OTC خریداری می کنند. اگر این روشی است که شما هم برای درمان سرماخوردگی از آن استفاده می کنید بهتر است بدانید که روش های مناسب تری هم برای درمان سرماخوردگی وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ برای این که دریابید بهترین و بدترین راه درمان سرماخوردگی چیست، این مطلب به نقل را مطالعه کنید.

بهترین راه های پیشگیری از سرماخوردگی و درمان آن که آسان و بی هزینه است و طی ۶۷ تحقیق تأیید شده، عبارت است از:

۱ - رعایت بهداشت دست ها

۲ - استفاده از تمیزکننده دست

۳ - مرخصی گرفتن از محل کار و در منزل ماندن

۴ - در صورت همراهی با افراد مریض؛ استفاده از دستکش و ماسک

۵ - مصرف قرص روی

آنچه احتمالاً جواب می دهد

1- پروبیوتیک: استفاده از محصولات پروبیوتیک

2- ورزش: طی مطالعه ای مشخص شد زنان یائسه ای که از اضافه وزن و چاقی مفرط رنج می برند با انجام ورزش ۴۵ دقیقه ای طی ۵ روز در هفته، کمتر دچار سرماخوردگی می شوند.

3- سیر: تحقیقات نشان دهنده تأثیرگذاری سیر در بهبود سرماخوردگی است.

4- غرغره با آب: غرغره کردن با آب بدون نمک روزی ۳ بار به طور موثر از بروز عفونت دستگاه تنفس فوقانی پیشگیری می کند.

مصرف بعضی از مواد

۱ - مصرف استامینوفن و ایبوپروفن

ملتهب شدن مجرای بینی هنگام سرماخوردگی آزاردهنده است. مصرف قرص های ضدالتهابی راه سریع و آسان تسکین آن است.

۲ - عسل: نتایج تحقیقی که صرفاً بر روی کودکان انجام شد نشان داد مصرف عسل حدود ۳ تا ۱۰ میلی گرم قبل از خواب بسیار مفید است.

عسل نسبت به قرص هاي OTC، سرفه را کنترل و خواب آرام تري ايجاد مي کند.

### 3 - داروي رفع احتقان

اگرچه تأثير زيادي نمي گذارد اما داروهاي رفع احتقان، گرفتگي بيني را تا حدي رفع مي کند.

4- روي: برخي ادله نشان مي دهد مصرف روي حال بيمار را بهتر مي کند.

آنچه بي فايده است

۱ - آنتي بيوتيك: سرماخوردگي بر اثر ويروس است نه باكتري. بنابراين مصرف آنتي بيوتيك موثر نخواهد بود و مصرف آن باعث مي شود كه بدن به آن مقاوم شود.

بررسي ها نشان مي دهد، آنتي بيوتيك ها تأثيري در از بين بردن علايم سرماخوردگي ندارد و ۸۰ درصد افرادي كه اين دارو را مصرف مي كنند از عوارض آن شكايهت مي كنند.

۲ - شربت سرفه OTC: مصرف داروهاي حاوي دکسترومتورفان ماده اصلي تسكين سرفه، در بزرگسالان چندان موثر نيست.

۳ - استفاده از قرص هاي ويتامين D، C، و جينسينگ نيز در اين زمينه موثر نيست.

به طور كلي محققان توصيه مي کنند براي بهبود علايم سرماخوردگي قبل از خواب عسل مصرف کنید و از پماد ويكس(ترموراب) هم کمک بگيريد.