



پیشگیری از سرماخوردگی کودکان را در ایام نوروز جدی بگیرید

یک متخصص اطفال با اشاره به اینکه هنگام سفرهای نوروزی به مناطق مختلف، کودکان بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی قرار دارند، گفت: مصرف ویتامین‌های مورد نیاز کودک موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و مقابله با سرماخوردگی می‌شود.

یک متخصص اطفال با اشاره به اینکه هنگام سفرهای نوروزی به مناطق مختلف، کودکان بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی قرار دارند، گفت: مصرف ویتامین‌های مورد نیاز کودک موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و مقابله با سرماخوردگی می‌شود.

دکتر اکبر کوشانفر در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه سرماخوردگی کودکان در سفرهای نوروزی بسیار شایع است، گفت: کودکان بین 2 تا 10 سال به طور میانگین 5 نوبت در سال دچار سرماخوردگی می‌شوند.

وی با بیان اینکه 200 نوع ویروس سرماخوردگی وجود دارد، گفت: اغلب سرماخوردگی‌ها علت ویروسی دارند و به جهت متنوع بودن و تعداد بالای ویروس‌ها، کودکان به سرماخوردگی ایمنی پیدا نمی‌کنند.

کوشانفر با تاکید بر اینکه هنگام سفرهای نوروزی به مناطق مختلف کودکان بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی قرار دارند، گفت: علائم سرماخوردگی در کودکان متفاوت و در افراد متغیر است که شامل آبریزش بینی، بی‌اشتهایی، مشکلات تنفسی، سرفه و عطسه، استفراغ و تب است.

این متخصص اطفال تغذیه مناسب را یکی از عوامل موثر در پیشگیری و درمان سرماخوردگی دانست و گفت: مصرف ویتامین C اساسی‌ترین فاکتور در افزایش سیستم ایمنی در کودکان است، بنابراین مصرف روزانه حداقل 40 میلی‌گرم مورد نیاز است که نصف پرتقال آن را تامین می‌کند.

وی گفت: ماده مغذی روی در کودکان روزانه 3 میلی‌گرم مورد نیاز است که در انواع گوشت یافت می‌شود. این ماده مغذی سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند و بدن را در مقابله با عوامل بیماری‌زا قوی می‌سازد.

کوشانفر با اشاره به اینکه پیاز به دلیل دارا بودن سولفور خاصیت آنتی‌بیوتیکی داشته و در پیشگیری و درمان سرماخوردگی موثر است، گفت: پیاز باید در پخت مواد غذایی به مقدار زیاد استفاده شود.

وی افزود: آب مرغ دارای خاصیت ضد التهاب است. هنگام پخته شدن مرغ، اسید آمینه سیستئین آزاد می‌شود که التهاب دستگاه تنفسی را کاهش می‌دهد و همچنین موکوس بینی را خارج می‌سازد.

این متخصص اطفال با اشاره به اینکه انواع کلم مانند بروکلی دارای خاصیت ضد میکروبی بوده و دستگاه تنفس و گوارش را ضد عفونی می‌کند، گفت: استفاده از این سبزی به طرق مختلف می‌تواند بخش مهمی از ویتامین‌های مورد نیاز کودک را تامین نماید.

کوشانفر با تاکید بر اینکه برخلاف تصور عامه مردم، ماست برای درمان سرفه بسیار مفید است، گفت: پروبیوتیک در ماست خاصیت ضد التهاب و ضد میکروبی دارد و تمامی میکروب‌های روده را از بین برده و مخاط گلو را التیام می‌دهد.

وی یادآور شد: نوشیدن مایعات کافی (روزانه حداقل یک لیتر) برای بهبود سرماخوردگی و دفع میکروب‌ها از ادرار برای کودکان ضرورت دارد. شلغم نیز با دارا بودن سولفور سیستم ایمنی را تقویت کرده و خاصیت ضد التهابی دارد.

کوشانفر با بیان اینکه قارچ با دارا بودن ماده مغذی سلنیوم آنتی‌اکسیدان قوی است، گفت: مصرف قارچ سبب افزایش گلبول‌های سفید در کودکان و پیشگیری از سرماخوردگی می‌شود.

این متخصص اطفال در پایان یادآور شد: عسل به دلیل خاصیت ضد میکروبی و لیموترش به دلیل دارا بودن ویتامین C ترکیب بسیار مناسبی برای درمان سرماخوردگی و گلودرد در کودکان است.