



چگونه باید از سرفه خلاص شد

سرفه موقعی رخ می دهد که ویروس، باکتری، گرد و خاک، گرده یا مواد دیگر به پایانه عصبی در مجرای هوا بین ریه و گلو وارد و باعث تحریک آن شود. سرفه باعث پاکسازی مجراهای تنفسی می شود.

سرفه موقعی رخ می دهد که ویروس، باکتری، گرد و خاک، گرده یا مواد دیگر به پایانه عصبی در مجرای هوا بین ریه و گلو وارد و باعث تحریک آن شود. سرفه باعث پاکسازی مجراهای تنفسی می شود.

سرعت سرفه می تواند به حدود ۹۶ کیلومتر در ساعت برسد و هوای تولید شده، تا سه چهارم یک شیشه نوشابه ۲ لیتری را پر کند.

این هوا که هنگام سرفه کردن از دهان بیرون می آید، حاوی حدود ۳ هزار قطره بزاق است. به گزارش سایت «نیوزویک» سرفه های مزمن می تواند علائم یک بیماری جدی باشد اما اغلب مردم به آن توجه نمی کنند.

عوارض جانبی مانند درد سینه، خستگی مفرط و بی اختیاری ادرار ممکن است در پی سرفه کردن ایجاد شود. سرفه مداوم علاوه بر پخش کردن میکروب، آرامش فرد و خانواده را مختل می کند. به گفته کارشناسان، بیشتر داروهای OTC در درمان سرفه، بی اثر است، اما درمان های طبیعی می تواند موثر واقع شود.

عسل: ادله علمی نشان می دهد، عسل در درمان سرفه و گلو درد موثر است. می توانید آن را خالی یا به صورت مخلوط شده با آب لیمو مصرف کنید.

دمنوش آویشن: در کشور آلمان، آویشن به عنوان گیاهی موثر در درمان سرفه، برونشیت و سیاه سرفه شناخته شده است. برگ های این گیاه غنی از ترکیب آرام کننده است که نای و عضله «ایلیو» را آرام می کند و التهاب را نیز کاهش می دهد.

حمام: قرار گرفتن در بخار آب یکی از بهترین راهکارهای رفع سرفه است. بخار، لوله جریان هوا را نرم می کند و گرفتگی سینوس و خلط را در ریه و گلو برطرف می کند. توجه داشته باشید، بخار سرفه های ناشی از آسم را تشدید می کند.

فلفل سیاه و چای عسل: برای رفع سرفه های مرطوب، چای فلفل سیاه و عسل بخورید زیرا فلفل سیاه باعث تحریک گردش خون و جریان مخاط می شود و عسل نیز تسکین دهنده طبیعی سرفه است. برای تهیه این دمنوش، یک قاشق مربا خوری فلفل سیاه تازه آسیاب شده را با ۲ قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب مخلوط کنید و بگذارید دم بکشد.

مصرف مایعات: مصرف هر نوع مایعاتی باعث رقیق شدن مخاط می شود که غشاء بینی را مرطوب نگه می دارد. این روش سرفه را کاهش می دهد.

قطره سرفه: قطره های منتول سرفه، پشت گلو را بی حس می کند تا سرفه کنترل شود.

لیمو ترش بخورید: مقداری نمک و فلفل سیاه روی لیمو بریزید و بمکید.

شیرین بیان: از ریشه شیرین بیان، برای رفع سرفه استفاده می شود. شیرین بیان برای تسکین ناراحتی گلو و کاهش سرفه موثر است. کافی است، حدود ۲۸ گرم آب نبات شیرین بیان را در یک لیوان آب قرار دهید و جرعه جرعه بنوشید.

زنجبیل: این گیاه ریشه ای قدرت زیادی دارد. در کشورهای شرق، از زنجبیل برای رفع علائم سرماخوردگی و آنفولانزا استفاده می شود زیرا خاصیت آنتی هیستامین و خلط آور دارد. دمنوش آن را با کمی عسل و لیمو مصرف کنید.

منبع: روزنامه خراسان