

چرا سرماخوردگی طولانی می‌شود؟

سرماخوردگی از جمله بیماری‌هایی است که در ظاهر ساده به نظر می‌رسد، اما همه افراد مثل هم سرما نمی‌خورند.



جام جم سرا: سرماخوردگی از جمله بیماری‌هایی است که در ظاهر ساده به نظر می‌رسد، اما همه افراد مثل هم سرما نمی‌خورند.

در واقع سرماخوردگی بعضی‌ها به آبریزش بینی و کمی بدن درد خلاصه شده و بیشتر از دو سه روز طول نمی‌کشد، اما کم نیستند افرادی که در طول بیماری با علائم شدیدتری مثل تب و لرز، گلودرد، سرفه‌های آزاردهنده و... دست و پنجه نرم می‌کنند و بیش از دو هفته با این مشکل مواجهند. حالا سوال اینجاست که چرا دوره سرماخوردگی در برخی افراد طولانی می‌شود و چطور می‌توانیم از شر آن خلاص شویم؟

اگر جزو افرادی هستید که در صورت ابتلا به سرماخوردگی به پزشک مراجعه نمی‌کنید و معتقدید بیماری بعد از اتمام دوره و خود به خود درمان می‌شود، سخت در اشتباهید، چون در صورتی که علائم سرماخوردگی بیشتر از چهار هفته ادامه پیدا کند زمینه سینوزیت مزمن فراهم خواهد شد. از طرفی ممکن است عوامل آلرژی‌زا، آسم، عفونت‌های باکتریایی، پولیپ بینی و اختلال ساختمانی بینی باعث عود سینوزیت مزمن شود.

آلرژی فصلی یا سرماخوردگی؟

دکتر ابراهیم رزمپا، متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: بعضی از گیاهان که گل‌های زیبا و معطری دارند، حشرات را جذب می‌کنند و همین حشرات باعث انتقال گرده‌های گیاهان به یکدیگر می‌شود، اما گیاهانی که گل‌های بدون بو دارند، مورد توجه حشرات نیستند، بنابراین گرده‌های خود را رها می‌کنند تا از طریق وزش باد به گیاه منتقل شود. با پراکنده شدن گرده‌های گیاهان در هوا احتمال تنفس آنها به وسیله انسان و حیوانات و ایجاد اختلالات عمده در بدن بویژه حساسیت‌های فصلی وجود دارد. به طور کلی گرده‌افشانی درختان در اوایل بهار صورت می‌گیرد، اما ممکن است در پاییز همزمان با گرده‌افشانی بعضی از گیاهان باز هم علائم آلرژی بروز کند. البته افراد قبل از درمان باید مطمئن شوند که علائم بارز مربوط به آلرژی فصلی است یا این‌که به واسطه سرماخوردگی یا عود سینوزیت ایجاد شده است. در واقع عطسه، آبریزش بینی، سوزش و خارش گلو، ریزش اشک از چشم‌ها و بعضی علائم سرماخوردگی مثل سردرد از نشانه‌های بروز آلرژی است. بنابراین اگر علائم بیماری درست مشابه این علائم هستند - هر سال در یک زمان مشخص بروز می‌کنند و پس از مدتی به سرماخوردگی عفونی منجر می‌شوند - می‌توان گفت فرد به آلرژی فصلی مبتلاست. در عین حال، دوره سرماخوردگی بین سه تا هفت روز است و بندرت به ده روز می‌رسد، ولی آلرژی به طور معمول بعد از دو تا سه هفته جدی می‌شود و بیمار به دلیل علائم شدیدتر از یک سرماخوردگی ساده مجبور است به پزشک مراجعه کند. همچنین علامت‌های سرماخوردگی در تمام شبانه‌روز، یکسان بوده ولی آلرژی حالت حمله‌ای دارد و در اوایل صبح و غروب بیشتر می‌شود. از طرفی سرماخوردگی یک بیماری مسری است و معمولا بعد از ابتلای یک نفر بقیه اعضای خانواده هم به آن مبتلا می‌شوند، ولی آلرژی مسری نیست و جنبه ژنتیک و محیطی دارد. حتی سرماخوردگی با استراحت خوب می‌شود، اما استراحت در درمان آلرژی نقشی ندارد و با درمان‌های خانگی هم برطرف نمی‌شود.

اصلاح یک باور نادرست

دکتر رزمپا با بیان این‌که برخلاف باور عموم، اصطلاحاتی مانند سرماخوردگی مزمن یا سرماخوردگی مکرر معنی ندارند، می‌افزاید: در صورتی که دوره سرماخوردگی طولانی شود بیمار باید از لحاظ ابتلا به آلرژی فصلی یا سینوزیت مورد بررسی قرار بگیرد. البته درمان سرماخوردگی تا حد زیادی می‌تواند جلوی عود بیماری‌های گفته شده را بگیرد، اما درمان نکردن آن ممکن است زمینه بروزشان را فراهم کند.

به گفته دکتر رزم‌پا، سینوزیت معمولا به دنبال سرماخوردگی و آنفلوآنزا بروز می‌کند و اگر علائم سرماخوردگی بیشتر از یک هفته باقی بماند، ممکن است به سینوزیت تبدیل شود. در واقع عفونت اولیه، مخاط سینوس‌ها را ملتهب می‌کند و بدن هم ترشحات سینوس را افزایش می‌دهد. از طرفی زیاد شدن این ترشحات باعث می‌شود که دهانه سینوس‌ها تنگ شده و با جمع شدن ترشحات و میکروب‌ها درون حفره سینوس محیطی برای رشد و تکثیر میکروب‌ها و حتی عفونت قارچی فراهم شود. پس اگر مبتلا به سینوزیت هستید باید بیشتر مراقب خودتان باشید، چون ابتلا به سرماخوردگی می‌تواند همه برنامه‌ریزی‌های نروزی‌تان را به هم بریزد و شما را خانه‌نشین کند.

از سرماخوردگی پیشگیری کنید

شست‌وشوی مداوم دست‌ها، برنامه غذایی مناسب و مصرف همه گروه‌های غذایی، تماس نداشتن با بیماران سرماخورده، تقویت سیستم ایمنی با مصرف خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین C، ورزش روزانه، خواب کافی، پوشش مناسب در هوای سرد و... تا حد زیادی در پیشگیری از بروز سرماخوردگی موثرند.

بر اساس توصیه‌های حکمای طب سنتی در سه روز اول سرماخوردگی باید اجازه دهیم که ترشحات و مواد زائد از مجاری بینی خارج شود. همچنین مصرف سوپ جو رقیق و پرهیز از مصرف گوشت و سبک نگه‌داشتن معده بهترین روش برای بهبود علائم زکام است. در مرحله بعدی مصرف حریره (ترکیبی از آب، سیوس گندم، نشاسته، کتیرا، روغن بادام و عسل) توصیه می‌شود.

در صورتی که میزان ترشحات و غلظت آن زیاد باشد باید سیوس گندم را در سرکه خیس کرده و دود خشک‌شده آن را استنشاق کنید. برای جلوگیری از ورود ترشحات به پشت حلق نیز باید به جای طاق‌باز به پهلو بخوابید و زیر سر خود را هم بالا نبرید تا ترشحات از بینی دفع شود، اما در صورت ورود ترشحات باید سراغ غرغره کردن آب انار ملس (نه ترش و نه شیرین) یا آب عدس (آبی که عدس در آن پخته شده) بروید.

آویشن علیه سرماخوردگی

مدتی است بسیاری از پزشکان مصرف شربت آویشن را برای تسکین سرفه و التهاب گلو برای بیماران سرماخورده تجویز می‌کنند. از نظر طب سنتی آویشن خلط‌آور، ضدسرفه، ضد درد، ضد تب و گرفتگی بینی و کاهنده ترشحات بزاقی است که هم می‌توان به صورت شربت یا جوشانده و هم بخور آن را مصرف کرد. عرق آویشن نیز می‌تواند در درمان و کاهش علائم زکام و نزله موثر باشد؛ به شرطی که دو بار در روز یک استکان از این عرق گیاهی بنوشید.

همچنین متخصصان طب سنتی براین باورند دارچین از جمله ادویه‌هایی است که هزار و یک خاصیت دارد؛ از کاهش قند خون گرفته تا درمان آرتروز و سرماخوردگی. فقط کافی است مقداری دارچین (چوب دارچین بهتر از پودر آن است) را با دو لیوان آب جوش و مقداری نبات به مدت 20 دقیقه دم کنید و صبح و شب هنگام خواب یک فنجان چای دارچین بنوشید.

پریسا اصولی / جام‌جم