

امان از سرفه‌های خشک

سرفه‌های خشک و آزاردهنده دست از سرت برنمی‌دارد. نه نشانه‌های سرماخوردگی و مشکلات ریوی داری و نه هوا آنقدر سرد یا آلوده است که توجیهی بر طولانی شدن سرفه‌هایت باشد.



جام جم سرا- سرفه‌های خشک و آزاردهنده دست از سرت برنمی‌دارد. نه نشانه‌های سرماخوردگی و مشکلات ریوی داری و نه هوا آنقدر سرد یا آلوده است که توجیهی بر طولانی شدن سرفه‌هایت باشد.

متخصصان تاکید می‌کنند سرفه‌هایی که بیش از شش هفته ادامه داشته باشد، سرفه مزمن نامیده می‌شود که علل متعددی دارد و با بررسی سابقه بیماری و گرفتن تاریخچه کامل پزشکی بیمار و خانواده او، معاینه دقیق و در صورت نیاز انجام آزمون‌های آزمایشگاهی از سوی پزشک معالج علت آن تشخیص داده می‌شود، اما سرفه حاد به سرفه‌های کوتاه‌تر از سه هفته گفته می‌شود. در واقع، سرفه‌های حاد به دنبال عفونت‌های ریه، سرماخوردگی‌ها و افتادن جسم خارجی در راه‌های هوایی ایجاد می‌شود.

دکتر مصطفی معین، متخصص آسم و آلرژی معتقد است: معمولا علل سرفه‌های طولانی و مزمن را باید در بیماری‌هایی چون آسم و آلرژی بینی، رفلاکس معده، برونشیت مزمن و بیماری‌های انسدادی مزمن ریه جستجو کرد، اما در افراد عصبی به علت استرس یا هیجان، اضطراب و افسردگی و نیز در افرادی که دچار تیک عصبی هستند، ممکن است سرفه‌های خشک مشاهده شود. البته سرفه این بیماران هنگام خواب ناپدید می‌شود و بیشتر تحت تاثیر فضای نامساعد محیطی رخ می‌دهد.

سرفه‌های خشک بوی آلرژی می‌دهد

آلرژی‌ها از جمله آلرژی بینی یا آسم از جمله علل شایع سرفه‌های مزمن و معمولا خشک یا با خلط اندک است که در همه گروه‌های سنی، بویژه کودکان و جوانان دیده می‌شود.

معین در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به این که آلرژی جنبه ارثی و خانوادگی دارد و نوعی واکنش بیش از حد سیستم ایمنی نسبت به عوامل حساسیت‌زا و مواد تحریک‌کننده موجود در محیط زندگی است، می‌گوید: این واکنش در اثر فعالیت سلول‌های سیستم ایمنی در مقابل ترشح مواد التهاب‌زا رخ می‌دهد. از جمله نشانه‌ها و علائم بالینی آلرژی که در اثر ایجاد التهاب در اندام‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود، سرفه، عطسه، گرفتگی یا آبریزش از بینی، اشک ریزش و سرخی چشم، خارش بدن و کهیر است که اگر شدید باشد، خواب و استراحت، تحصیل، فعالیت و کیفیت زندگی بیمار را مورد تهدید قرار می‌دهد. عوامل حساسیت‌زا که به آنها آلرژن هم می‌گویند شامل گرده‌های گل و گیاه، حشرات، کپک‌ها، برخی داروها و غذاها می‌شود. بنابراین بر اثر تماس زیاد با آلرژن‌ها در فصل‌های گرده‌افشانی، بویژه در بهار و پاییز، شدت آلرژی و علائم ناراحت‌کننده آنها روبه افزایش می‌گذارد و نیاز به مراجعه به پزشک و درمان آنها خواهد بود.

برونشیت یا آسم

برونشیت مزمن معمولا در افراد میانسال یا مسن که به مدت طولانی سیگار یا قلیان می‌کشند، رخ می‌دهد.

به گفته این پزشک، مواد شیمیایی سمی در دود تنباکو موجب تخریب بافت مخاطی راه‌های هوایی، مزک‌ها و دیواره نایژه‌ها، نایژک‌ها و خانه‌های ششی شده و دفع ترشحات و مواد زائد دچار اختلال شده و سرفه‌های مزمن، تنگی نفس و خس‌خس سینه عارض می‌شود.

او می‌افزاید: بیماری آسم نیز در کودکان، نوجوانان و جوانان شیوع بیشتری دارد و نوعی آلرژی تنفسی است که باعث التهاب مزمن در راه‌های تنفسی ریه می‌شود. البته آسم در بزرگسالان کمتر شیوع دارد و عوامل دیگری غیر از آلرژی نیز در پیدایش آن

دخالته دارد. سرفه‌های خشک، تنگی نفس و خس‌خس سینه، سه نشانه بالینی آسم است که به طور مکرر در ساعات شب یا اول صبح، هنگام تماس با آلرژن‌ها و مواد محرک، هنگام ورزش و در سرماخوردگی‌ها ظاهر می‌شود و کیفیت زندگی بیمار را از نظر خواب و استراحت، تحصیل و اشتغال و ورزش کاهش می‌دهد.

این متخصص می‌افزاید: افرادی که زمینه ارثی و خانوادگی دارند، باید از عوامل حساسیت‌زا و همچنین مواد محرک پرهیز کنند. دود سیگار، اسپند یا آتش، گردو غبار، آلودگی هوا و بوهای تند مواد شیمیایی مانند شوینده‌ها، عطر، ادکلن و رنگ از جمله مواد محرکی است که راه‌های هوایی بیمار را تحریک کرده و منجر به سرفه، تنگی نفس یا حمله آسم می‌شود.

مراقب مصرف مواد غذایی حساسیت‌زا باشید

برخی غذاها ممکن است در فردی که زمینه آلرژی دارد، موجب علائمی مثل سرفه، خارش بینی و پوست، آبریزش از چشمان و بینی، کهیر و در کودکان خردسال باعث حالت تهوع و استفراغ، دل پیچه، اسهال یا یبوست شود.

دکتر معین می‌گوید در صورت تشخیص حساسیت غذایی، شاید لازم باشد مدتی بیمار از غذا یا غذاهای مشکوک پرهیز کند. باید توجه داشت غذاهای دریایی، تخم‌مرغ، سویا، شیر و لبنیات، بادام زمینی، فلفل و ادویه، شکلات و کاکائو، بویژه در کودکان بیشتر باعث آلرژی می‌شود. در دود سیگار نیز بیش از 3000 ماده شیمیایی سمی تاکنون کشف شده است که از سوختن تنباکو و ترکیبات نیکوتینی حاصل می‌شود و علت اصلی سرطان ریه است. دود سیگار برای اطرافیان فرد سیگاری هم بسیار مضر است و می‌تواند موجب حمله آسم شود.

آلودگی هوا، عامل تشدید آسم و آلرژی

ذرات و آلاینده‌های شیمیایی بسیاری در هوای آلوده شهرهای بزرگ و پرتراфик وجود دارد که سمی و بسیار زیان‌آور است.

این متخصص درباره اثرات آلودگی هوا در بروز و تشدید مشکلات تنفسی و ریوی توضیح می‌دهد: ذرات ریز دود دیزل و گازهایی چون ازن، منواکسید و دی‌اکسیدکربن نیز در شرایط آلودگی هوا، بویژه در پاییز و تابستان موجب تشدید علائم آسم و آلرژی می‌شود. کودکان، کهنسالان و بیماران مبتلا به آسم، برونشیت مزمن و بیماران قلبی - عروقی قربانیان اصلی آلودگی هوا هستند. در زمان بحران آلودگی هوا، این بیماران بهتر است از منزل خارج نشوند و پنجره‌های اتاق و شیشه اتومبیل را بسته نگه دارند. ریزگردها هم در غلظت‌های بالا می‌تواند برای این بیماران تحریک‌کننده و خطرناک باشد.

درمان سرفه؛ چگونه و از چه طریق؟

به گفته دکتر معین، درمان سرفه‌هایی که به تشخیص پزشک، ریشه در بیماری‌های تنفسی و آلرژی نداشته و بیشتر ریشه عصبی دارد باید به روانپزشک برای بررسی بیشتر ارجاع داده شود. البته این گونه سرفه‌ها بیشتر در کودکان و نوجوانان در سنین شش تا شانزده سالگی شیوع دارد.

رئیس انجمن آسم و آلرژی ایران در پاسخ به این که در چه مواردی سرفه‌ها خطرناک است، می‌گوید: سرفه‌هایی که همیشه با خلط فراوان، تب و لرز یا ورم در پاها همراه باشد، ممکن است ناشی از ذات‌الریه، فرو افتادن جسم خارجی در ریه یا نارسایی قلب باشد و نیاز به بررسی سریع دارد. معمولاً طول درمان سرفه بستگی به علت آن دارد، اما در آسم و آلرژی و همچنین در برونشیت مزمن و بیماری‌های انسدادی مزمن ریه یا بیماری‌های قلبی، درمان باید در بلندمدت و متناسب با شدت علائم بیمار ادامه یابد.

وی می‌افزاید: چنانچه سرفه در اثر سرماخوردگی، سینوزیت یا عفونت ریه باشد با مصرف داروهای کمکی یا آنتی‌بیوتیک، علائم آن در کوتاه‌مدت برطرف می‌شود. اسپری‌های کورتیکواستروئیدی نیز موثرترین و کم‌عارضه‌ترین داروهای آسم محسوب می‌شود. مصرف داروهای گیاهی نیز به تنهایی یا همراه با داروهای شیمیایی لازم است با بررسی و تجویز پزشک معالج باشد و بدون رویه و سرخود مصرف نشود.

پونه شیرازی / گروه سلامت