

سرماخوردگی

چکیده و مقدمه



سرماخوردگی یا نازو فارنژیت که عمدتاً بینی را تحت تاثیر قرار میدهد مربوط به دستگاه تنفسی فوقانی نیز شناخته می شود که واگیر دار است و با تب و سردرد آغاز می شود و با علائمی چون سرفه، گلودرد، آبریزش بینی ادامه می یابد. سرماخوردگی معمولاً با خستگی، عطسه هم همراه است و معمولاً ۷ تا ۱۰ روز بعد برطرف می شود و برخی علائم ممکن است تا سه هفته طول بکشد. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس عامل سرماخوردگی است که ۹۹ نوع مختلف شناخته شده است متداول ترین عامل این بیماری **راینو ویروسها** هستند. ویروس های عامل بیماری می توانند تا مدت زمان طولانی تا بیش از ۱۸ ساعت در محیط فعال بمانند و ممکن است از دستان به چشمان و بینی که محل عفونت هستند منتقل شوند. ویروس از طریق عطسه، سرفه، و تماس با افراد یا اشیا آلوده قابل انتقال به بدن است

ویروس‌های موجود در
هوا چگونه شمارا آلوده
می کنند؟



هنگامی که ویروسها درون ذرات ریز وارد هوا می شوند، می توانند بر روی سطوح فلزی یا پلاستیکی ساعت ها زنده بمانند

هنگامی که این ذرات آلوده استنشاق می شوند در پشت گلو جایگزین می شوند و ویروسهای موجود در آنها سعی می کنند تا به سلولهای پوششی این منطقه وارد شوند و شروع به تکثیر کنند

ویروس در این وضعیت ممکن است به عفونت منجر شود یا نشود. دفاع های طبیعی بدن برای از بین بردن عفونت ها طراحی شده اند، و اینکه فردی بیمار می شود یا نه، بستگی به این دارد که چه تعداد ویروس را استنشاق کرده باشد و نیز اینکه دستگاه ایمنی فرد پیش از این با این ویروس برخورد داشته است یا خیر.

بررسی ها نشان داده اند افرادی که ۴ بار یا بیشتر در هفته و هر بار حداقل ۴۵ دقیقه ورزش می کنند ۲۵ تا ۵۰ درصد کمتر به علت بیماری، از رفتن به سرکار باز می مانند.

عطسه و سرفه چگونه
بیماری را منتقل می
کنند؟



سرفه: همانطور که آدم ها اشکال مختلفی دارند، سرفه نیز ممکن است به اشکال و اندازه های مختلف بروز کند ممکن است سطحی، دراز مدت یا کوتاه مدت و اجباری یا اختیاری باشد یک سرفه به طور معمول با یک تنفس عمیق شروع می شود، به دنبال آن هوا درون ریه ها فشرده می شود و بعد یک فوران صدا دار هوا که در کسری از ثانیه با فشار بیرون رانده می شود.

یک سرفه متوسط می تواند حدود سه چهارم یک بطری نوشابه دو لیتری را پر کند هوا به صورت یک جریان سریع که تا چند متر به جلو می رود از ریه ها خارج می شود.

سرفه همچنین هزاران ذره ریز بزاق را به بیرون می راند. حدود ۳۰۰۰ ذره بزاق در هر یک سرفه به بیرون رانده می شود و برخی از آنها با سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت از دهان خارج می شود

عطسه: در پشت گلو شروع می شود و تعداد ذرات بزاقی که بیرون می ریزد بسیار بیشتر است، حدود ۴۰۰۰۰ ذره که برخی از آنها با سرعت هایی بیش از ۳۷۰ کیلومتر در ساعت به بیرون می پرند اکثریت عمده این ذرات اندازه ای کمتر از ۱۰۰ میکرون (یک دهم میلی متر) قطر یک تار موی انسان دارند. اغلب ذرات بزرگتر و سنگین تر تحت تاثیر جاذبه روی زمین می افتند. ذرات کوچکتر و سبک تر (آنهايي که اندازه شان ۵ میکرون یا کمتر است) کمتر تحت تاثیر جاذبه قرار می گیرند و پس بیرون رانده شدن با سرفه و پراکنده شدن با جریان هوای اتاق ممکن است تقریبا برای همیشه در هوا شناور بمانند اگر شخصی بیمار باشد ذراتی که با یک سرفه واحد از دهان او خارج می شود، ممکن است حاوی بیش از دویست میلیون ویروس باشد. این تعداد در طول عفونت در حالیکه دستگاه ایمنی فرد در حال پاک کردن عفونت است ممکن است خیلی متغیر باشد.

عموما در یک فرد بیمار در اغلب عفونت ها در هنگامی که اولین علائم ظاهر می شود بیماری بیش از هر وقتی مسری است و در ادامه با مقابله ای که دستگاه ایمنی انجام می دهد میزان سرایت بیماری کاهش می یابد.

پیشنهاداتی برای طی کردن این دوران



به ورزشتان ادامه دهید در صورتیکه علائم سرماخوردگی فقط در سرتان است.

اگر سرماخوردگی تان بیشتر شد و به آبریزش بینی رسید در رختخواب بمانید این یعنی اینکه سرماخوردگی به سینه تان رسیده و تب و بدن درد دارید

استفاده از درمانهای گیاهی هنگام کسالت توصیه می شود.

بهترین راه پیشگیری از آلوده شدن کودکان به ویروس ها تشویق آنها به شستن دستهایشان است بگذارید سرماخوردگی دوره خود را طی کند. مصرف داروهای بدون نسخه ممکن است در روند بهبودی طبیعی بدن اختلال ایجاد کند و حتی دستگاه ایمنی بدن را مختل سازد از اینگونه داروها کمتر استفاده کنید هیچ گاه سرفه بهبود بخش را با داروهای بند آور سرفه درمان نکنید زیرا سرفه کردن روش بدن برای رهایی از تجمع خلط است.

با رعایت بهداشت فردی مانع بیمار شدن دیگران شوید.

وسایل خود نظیر تلفن و دستگاههای کنترل از راه دور را ضد عفونی کنید تا از آلوده کردن دیگران و آلوده کردن مجدد خود جلوگیری کنید ملحفه های تخت خوابها و حوله های حمام را مرتباً عوض کنید و در آشپزخانه و دستشویی های مشترک از حوله های یکبار مصرف استفاده کنید.

در فصل زمستان از دستگاه های مرطوب کننده هوا استفاده کنید به منظور پیگیری از ابتلا به بیماری های عفونی دستهای خود را به طور مرتب و با آب و صابون شستشو دهید .

تغذیه



از مصرف نان و محصولات لبنی پرهیز کنید زیرا احتقان همراه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا را تشدید می کند بعد از به پایان بیماری مصرف مجدد نان و لبنیات را می توانید آغاز کنید.

از آنتی بیوتیک برای درمان سرماخوردگی استفاده نکنید.

از محلولهای نمکی برای شست و شوی بینی و قرص های مکیدنی برای کاهش سوزش گلو استفاده کنید.

از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین سی و از انواع مرکبات و کلم های پخته و کیوی استفاده کنید.

کیوی منبع غنی از آنتی اکسیدان می باشد که سیستم ایمنی را تقویت می کند

از غذاهایی که منبع غنی از فیبر هستند استفاده کنید زیرا آنها خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را هم کاهش می دهند.

سوپ جوجه بخورید خوردن سوپ گرم علاوه بر تسکین احتقان بینی و جلوگیری از کم آبی بدن دوره سرما خوردگی را نیز کوتاه تر می کند.

استفاده از زینک طول دوره و شدت بیماری را کاهش میدهد.

پیشگیری و درمان



سرماخوردگی یک بیماری برای تمام فصول به شمار می رود. که رعایت بهداشت و تغذیه صحیح ، راه حل مناسب برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی است. اگر می خواهید عملکرد سیستم ایمنی خود را بهبود بخشید و بیمار نشوید دو هدف را در نظر بگیرید: اول اینکه با تغییر درست شیوه زندگی خود از تمام بار قرار گرفته روی بدنتان بکاهید و دوم پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متنوع و حاوی مواد غذایی کامل و تازه ، خواب کافی فراگیری کنترل موثر تنش و انجام دادن برخی حرکات ورزشی است که دستگاه گردش خون و غدد لنفاوی را تحریک می کند.

در دوره بیماری و غیر از آن علاوه بر مصرف آنتی اکسیدانهای حاوی ویتامین آ، ای، و سلنیم ، مصرف روزانه حدود ۱۰۰ تا ۳۰۰۰ سیستم ایمنی بدن به ویژه در ماههای سرد سال مفید و کارآمد است. این باور که هوای سرد سبب بروز سرماخوردگی و آنفلوانزا در فصل زمستان شیوع بیشتری دارد اما این امر بیشتر ناشی از محبوس شدن در فضاهای بسته است .

سرایت سرماخوردگی از طریق تماس دست خیلی بیشتر از سرایت از طریق تماس دهانی است باور غلط این است که با داشتن علائم سرماخوردگی ورزش کردن خطرناک است اما واقعیت می گوید اگر تب نداشته باشید ، تمرینهای سبک نظیر پیاده روی آرام کمک می کند که پادتنهای موجود در بدن با ویروس مقابله کنند. برخی نیز به اشتباه که پای خیس، موی خیس و قرار گرفتن در معرض هوای سرد، سبب بروز سرماخوردگی می شود. اما واقعیت این است که هر چند چاییدن در صورتی که احساس ضعف هم می کنید ، ممکن است مقاومت بدن شما را کم کند اما فقط در صورتی مبتلا به این بیماری می شوید که با ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا تماس پیدا کنید. در حقیقت اگر بیمار هستید کمی هوای تازه می تواند شما را سر حال بیاورد. باور اشتباه دیگری نیز این است که تب خفیف را باید با آسپرین یا استامینوفن درمان کرد. در واقع تب خفیف روش بدن برای مقابله با ویروسها است. به علاوه تب خفیف به گردش پادتن ها در سراسر بدن کمک می کند. اگر علائم سرماخوردگی تان شدید و بیشتر از حد آبریزش بینی است در رختخواب بمانید. بزرگ شدن غدد لنفاوی هم مشکل جدی تر را نشان می دهد و بهتر است استراحت کنید. در دوران بهبودی هم بهتر است ورزش را کنار بگذارید و پیش از شروع دوباره ورزش یکی دو هفته استراحت کنید.

استراحت



پایان

