

# برای مقابله با «سرماخوردگی» سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید

22 مهر 1403

**یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: مهمترین راهکار برای مقابله با سرماخوردگی تقویت سیستم ایمنی بدن است.**

دکتر علیرضا جانبخش با اشاره به شروع فصل سرما و شیوع انواع بیماری‌های ویروسی و عفونی، گفت: بر اساس آخرین گزارش‌هایی که از استان‌های مختلف کشور و مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت به دست آمده در حال حاضر چند نوع ویروس شامل رینوویروس‌ها، پارائفلوآنزا، کرونا و سرماخوردگی معمولی بیشترین گردش را بین افراد دارد، اما هنوز شاهد شیوع جدی آنفلوآنزا نیستیم.

وی علائمی که این چهار دسته ویروس اصلی ایجاد می‌کنند را عمدتاً غیرقابل افتراق از یکدیگر دانست و اظهار کرد: علائم بالینی این ویروس‌ها چندان قابل تشخیص از یکدیگر نیست، زیرا هر یک از آنها می‌توانند بسته به فرم‌های مختلفی از جمله بی‌علامت، خفیف و شدید، علائم متفاوتی را ایجاد کنند که معمولاً فرم شدید اکثر آنها منجر به پنومونی و عفونت دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.

این متخصص بیماری‌های عفونی گفت: البته در برخی موارد عوارضی که این ویروس‌ها ایجاد می‌کنند تا حدودی متفاوت از هم هستند. برای مثال ویروس آنفلوآنزا می‌تواند منجر به درگیری عضلات، نارسایی کلیه، نارسایی تنفسی و... شود که به طور معمول در سایر ویروس‌ها چنین عوارضی ایجاد نمی‌شود.

جانبخش اضافه کرد: در مجموع می‌توان گفت فعلاً عفونت شدید منجر به بستری که معمولاً به دلیل آنفلوآنزا ایجاد می‌شود، همه‌گیر نشده است.

وی درباره چگونگی درمان این ویروس‌ها نیز عنوان کرد: به طور معمول برای چهار ویروسی که اکنون گردش بیشتری دارد درمان اختصاصی وجود ندارد، از همین رو درمان‌های تقریباً مشابهی برای آنها استفاده می‌شود.

این متخصص بیماری‌های عفونی با تأکید بر اینکه راه پیشگیری جدی هم برای مقابله با این ویروس‌ها وجود ندارد و استفاده از روش‌هایی که قبلاً مرسوم بود از جمله استفاده از ماسک محدودیت‌هایی را برای افراد ایجاد می‌کند، خاطرنشان کرد: بهترین راهکار این است که افراد سیستم ایمنی خود را تقویت کنند و برای این منظور مواد مغذی از جمله مغزها، مویز، بادام، فندق، میوه و سبزیجات تازه و مواد غذایی دارای آنتی‌اکسیدان را مصرف کنند.



جانبش مصرف مایعات را نیز مفید دانست و ادامه داد: همچنین توصیه می‌شود افرادی که دچار بیماری هستند بیشتر استراحت کرده و کمتر با سایر افراد جامعه در تماس باشند، زیرا هرچقدر مقدار ویروس وارد شده به بدن افراد بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری به صورت شدیدتر نیز افزایش می‌یابد.

وی افزود: افرادی که سیستم دفاعی ضعیف‌تری دارند نیز معمولاً بیماری را شدیدتر بروز می‌دهند و از همین رو تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار حائز اهمیت است.

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره تاثیر استفاده از واکسن آنفلوآنزا برای پیشگیری از سرماخوردگی نیز گفت: واکسن صرفاً برای پیشگیری از آنفلوآنزا اثرگذار بوده و برای چهار ویروسی که اکنون گردش دارند، اثر چندانی ندارد.