چرا گاهی هر کاری می‌کنیم سرماخوردگی‌مان خوب نمی‌شود ؟

3 مهر 1403

برای سرماخوردگی مدت زمان دقیقی نمی توان تعیین کرد چون این مسأله می تواند با توجه به عوامل مختلفی مثل سن، وضعیت سلامتی، عامل به وجود آورنده و سطح سیستم ایمنی بدن متفاوت باشد.

به گزارش «مادران ودختران»به نقل از همشهری آنلاین (به نقل از روزیاتو)، یک سرماخوردگی معمولی ممکن است بین چند روز تا چند هفته طول بکشد. با این حال، سرماخوردگی طولانی مدت مسأله ای نیست که به آن بی توجه باشید. اگر مدت خیلی زیادی است که درگیر علائم سرماخوردگی هستید، ممکن است دچار مشکلات جدی تری شده باشید. در ادامه می خواهیم ببنیم طولانی شدن سرماخوردگی چه دلایلی می تواند داشته باشد.

۱ـ ممکن است هنوز مبتلا به سرماخوردگی باشید

اولین دلیل طولانی شدن سرماخوردگی، خود این بیماری است. سرماخوردگی یک بیماری شایع در تمام دنیا است، به ویژه در میان کودکان که معمولاً ماهی یک بار سرما می خورند و بزرگسالان هم به طور متوسط ۲ تا ۴ بار در سال به این بیماری مبتلا می شوند. با این حال، گرچه سرماخوردگی معمولاً ظرف یک هفته برطرف می شود، اما این بیماری اگر بیشتر از ۲ هفته طول بکشد، در اینصورت یک سرماخوردگی طولانی محسوب می شود.

۲ـ ممکن است دوباره سرما خورده باشید

به ویژه در فصل سرماخوردگی، ممکن است که ابتدا گرفتار یک ویروس سرماخوردگی شوید و بدن شما با آن ویروس مقابله کند، اما دوباره در معرض ویروس جدیدی قرار بگیرید و درگیر سرماخوردگی جدیدی شوید که با سرماخوردگی قبلی تان که علائم آن هنوز به طور کامل برطرف نشده همزمان شود، در نتیجه اینطور به نظر می رسد که سرماخوردگی شما طولانی شده. حقیقت آن است که صدها ویروس وجود دارد که می توانند باعث سرماخوردگی شوند، به همین خاطر است که معمولا بیشتر از یک بار در سال به این بیماری مبتلا می شویم. این مسأله بیشتر برای کودکان به وجود می آید.

۳ـ ممکن است از عوارض جانبی داروهایتان باشد

اگر دائماً سرفه می کنید، این مسأله می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. یکی از این دلایل احتمالی، داروهایتان و عوارض جانبی آن ها است. سرفه ی خشک و مزمن از عوارض جانبی شایع داروهای مهار کننده ای مثل لیزینوپریل، بنازپریل و رامیپریل است که نوعی از داروهای مخصوص فشار خون هستند. با این حال، نباید هیچ علامت دیگری مثل گرفتگی بینی، گلو درد یا فشار در سینوس ها داشته

باشید. بنابراین اگر یکی از این داروها را مصرف می کنید، با پزشک خود صحبت کنید تا در صورت امکان جایگزین دیگری تجویز کنید.

۴- ممکن است به خاطر ترشحات مزمن پشت حلق تان باشد

اگر سرفه هایتان با خلط های شفاف یا سفید رنگی همراه است و این خاط ها دائمی هستند، این مسأله می تواند به خاطر ترشحات مزمن پشت حلق شما باشد. این ترشحات معمولاً شب ها وقتی دراز می کشید شدت بیشتری پیدا می کنند. به همین خاطر شخص بیشتر اوقات دچار گرفتگی بینی است و مجبور است دائماً گلویش را صاف کند. همچنین این مسأله می تواند در اثر آلرژی باشد که با تغییر آب و هوا شدت پیدا می کند.

۵- ممکن است آلرژی داشته باشید

یکی از دلایل رایج آبریزش بینی و سرفه می تواند آلرژی ای باشد که در اثر شرایط محیطی بروز پیدا کرده. بسته به فصلی که در آن باشید، علائم آلرژی می تواند به مدت بسیار بیشتری ادامه پیدا کند و اغلب با خارش و آبریزش چشم ها همراه است. در زمستان میزان گرده های درختان در هوا می تواند افزایش پیدا کند، بنابراین علائم آلرژی هم می تواند همزمان با فصل سرماخوردگی بروز پیدا کند.

#دکتر کبری _درویش _پیشه

۶- ممکن است دچار سینوزیت باکتریایی شده باشید

گاهی اوقات از زمانی که سرماخوردگی شروع به رفع شدن می کند، علائم جدیدی مثل فشار در سینوس ها، سردرد و گاهی هم تب سراغ بیمار می آید. این اتفاق زمانی می افتد که گرفتگی بینی ناشی از سرماخوردگی باعث می شود محیط مناسبی برای رشد باکتری ها به وجود بیاید. این مسأله اغلب بین ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از شروع سرماخوردگی اتفاق می افتد و درمان آن به تجویز تخصصی پزشک نیاز دارد.

۷ـ ممکن است به آسم یا بیماری انسداد ریوی مزمن مبتلا باشید

اگر سرفه هایتان با خس خس سینه همراه است و این خس خس ها دائمی هستند، ممکن است علت آن آسم یا بیماری انسداد ریوی مزمن باشد. بیماری آسم معمولا در سنین پایین تر بروز پیدا می کند. بیماری انسداد ریوی مزمن هم یکی از بیماری هایی است که افراد سیگاری به آن مبتلا می شوند.
با مراجعه به پزشک، احتمالا برای شما یک آزمایش ریه تجویز می شود تا تشخیص دقیق داده شود و کار درمان شما می تواند با انواع مختلفی از ابزارهای استنشاقی شروع شود.

۸ـ ممکن است ذات الریه کرده باشید

اگر سرفه های پیوسته همراه با خلط قهوه ای یا سبز رنگ، تب و تنگی نفس دارید، این مسأله می تواند از عفونتی مثل ذات الریه حکایت داشته باشد. بیشتر افراد مبتلا به ذات الریه، در مجموع احساس ناخوشی می کنند و ممکن است از درد ریه های خود اظهار ناراحتی کنند. احتمال ابتلا به ذات الریه در کسانی که دچار بیماری ریوی مزمنی مثل آسم یا آمفیزم هستند بیشتر است اما افراد کاملا سالم هم می توانند دچار این بیماری شوند. اگر این علائم را دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید، چون ذات الریه یک بیماری جدی است و می تواند کشنده باشد، به همین خاطر به درمان فوری نیاز دارد.

۹ـ ممکن است به خاطر رفلاکس اسید معده باشد

اگر مزه ی بدی در دهان تان احساس می کنید که با سرفه ی خشک و گرفتگی صدا همراه است، احتمالاً دچار بیماری گوارشی ای به نام رفلاکس اسید معده هستید. این بیماری بسیار شایع بوده و نشانه های آن عبارتند از سوزش معده، حالت تهوع، آروغ زدن و استفراغ. رفلاکس اسید معده اغلب بعد از خوردن غذای سنگین یا تند، هنگام دراز کشیدن یا در صورت مصرف منظم داروهای مسکن ضد التهابی

ای مثل ایبوپروفن، شدت پیدا می کند. آنتی اسیدها یا همان داروهای ضد اسید معده می توانند به کنترل این بیماری کمک کنند اما در صورتی که علائم بیماری بیشتر از چند هفته ادامه پیدا کند، باید به پزشک مراجعه کنید.

۱۰ـ ممکن است چیزی در مجرای تنفسی تان گیر کرده باشد

حتماً برایتان عجیب به نظر می رسد اما بله ممکن است چیزی در مجراهای تنفسی تان، مثلاً بینی تان گیر کرده باشد. این مسأله به ویژه برای بچه های کوچک اتفاق می افتد و می تواند باعث آبریزش بینی ای می شود که ممکن است هفته ها یا تا زمان خارج شدن جسم خارجی ادامه پیدا کند. این مشکل که معمولاً بوی بسیار بدی ایجاد می کند، تنها با خارج کردن جسم خارجی توسط یک متخصص برطرف می شود.

۱۱ـ ممکن است مبتلا به سل باشید

سل یک بیماری باکتریایی جدی است که باعث سرفه های پیوسته و غیر قابل کنترل می شود و ممکن است سرفه هایتان با خون همراه باشد و دچار تب، لرز و تعریق شبانه هم شوید. گرچه سل به لطف واکسن آن، این روزها بیماری بسیار نادرتری شده اما هنوز هم مواردی از ابتلا به سل وجود دارد. سل بیماری بسیار واگیرداری است، بنابراین اگر سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشید، به کشورهای دیگر سفر کنید یا در معرض شخصی مبتلا به سل قرار بگیرید، ریسک ابتلا به سل در شما بالا می رود. اگر این علائم را دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید و تا معاینه ی پزشک و معلوم شدن علت اصلی، حتماً از ماسک استفاده کنید.

۱۲ـ ممکن است دچار مشکل پایین بودن ایمنی بدن باشید

سرماخوردگی های طولانی می توانند نشان دهنده ی ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن تان باشند، یعنی شما توانایی کمتری در مقابله با عفونت ها دارید. کمبود مواد مغذی، خواب ناکافی، اضطراب، کم شدن آب بدن و عفونت های ویروسی سیستمی ای مثل ایدز، می تواند توانایی بدن را در مقابله با سرماخوردگی کاهش دهد. در خصوص بیماری هایی که در اثر ضعف سیستم ایمنی بدن به وجود می آیند باید از روش های درمانی مکملی مثل مصرف مکمل های غذایی، استراحت کردن، مصرف مایعات، کنترل اضطراب و درمان ضد میکروبی استفاده کرد.

۱۳ـ ممکن است سرطان داشته باشید

اگر سرفه هایتان با وجود مصرف داروهای بدون نسخه یا تجویزی، هنوز خوب نشده اند و به ویژه اگر سیگار مصرف می کنید یا می کردید یا در معرض آزبست یا همان پنبه ی نسوز قرار داشته اید، احتمالاً مبتلا به سرطان هستید. این نشانه معمولاً بعد از چند هفته یا چند ماه آشکار می شود و ممکن است هیچ نشانه ی دیگری نداشته باشید. با این حال، بعضی افراد دچار ضعف عمومی، کم اشتهایی، تنگی نفس و کاهش وزن هم می شوند. برای معلوم شدن علت اصلی، به پزشک مراجعه کنید.