سرماخوردگی و این همه باید و نباید!

19 آبان 1401

بسیاری از انواع ویروس ها می توانند باعث سرماخوردگی شوند. بزرگسالان سالم می توانند انتظار داشته باشند که هر سال دو یا سه سرماخوردگی داشته باشند. نوزادان و کودکان خردسال ممکن است حتی بیشتر سرما بخورند.

علائم

علائم سرماخوردگی معمولاً یک تا سه روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس عامل سرماخوردگی ظاهر می شود. علائم و نشانه‌هایی که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، ممکن است شامل موارد زیر باشد:

آبریزش یا گرفتگی بینی، گلو درد، سرفه کردنف، تراکم، شلوغی، بدن درد خفیف یا سردرد خفیف، عطسه کردن،تب با درجه پایین،

به طور کلی احساس ناخوشی می کند

ترشحات بینی شما ممکن است واضح شروع شده و غلیظ تر و زرد یا سبز شود، زیرا سرماخوردگی معمولی ادامه دارد. این معمولاً به این معنی نیست که شما یک عفونت باکتریایی دارید

عوارض سرماخورردگی

این شرایط می تواند همراه با سرماخوردگی شما رخ دهد: عفونت حاد گوش (اوتیت میانی). این زمانی اتفاق می افتد که باکتری ها یا ویروس‌ها به فضای پشت پرده گوش وارد می شوند. علائم و نشانه های معمولی شامل گوش درد یا بازگشت تب به دنبال سرماخوردگی است.

آسم. سرماخوردگی می تواند باعث خس خس سینه شود، حتی اگر آسم نداشته باشید. اگر آسم دارید، سرماخوردگی می تواند آن را بدترکند.

سینوزیت حاد در بزرگسالان یا کودکان، سرماخوردگی معمولی که برطرف نمی‌شود می‌تواند منجر به تورم و درد (التهاب) و عفونت سینوس‌ها شود.

سایر عفونت ها سرماخوردگی معمولی می‌تواند منجر به عفونت‌های دیگری از جمله گلودرد استرپتوکوکی، ذات‌الریه و کروپ یا برونشیولیت در کودکان شود. این عفونت ها باید توسط پزشک درمان شوند.

بسیاری از گذشتگان براساس یافته‌های طب سنتی در زمان ابتلا به برخی بیماری‌ها همچون سرماخوردگی باورهای تغذیه‌ای مختلفی داشتند که تا به امروز نیز برخی از این باورها به نسل جدید

انتقال یافته است. به گفته آنان برای التیام علائم سرماخوردگی باید دور آش کشک دار و شیر خط بکشیم، لیمو شیرین بخوریم و در این سرمای نفسگیر به دنبال هندوانه برویم و آب یا به اصطلاح گل آن را بخوریم، هیچ نوع ادویه‌ای به غذاهایمان نزنیم، خربزه و انگور نخوریم و هزاران باید و نباید تغذیه‌ای دیگر را رعایت کنیم.

خوردن انگور و خربزه در سرماخوردگی ممنوع

این دو میوه، میوه هایی هستند که احتمال بروز حساسیت و علائمی چون تحریک گلو، سوزش و خارش آن را به طور موقتی در افراد افزایش می دهند . با توجه به عامل سرما خوردگی که ویروس درگیر کننده دستگاه تنفسی است، ممکن است مصرف این میوه ها باعث تشدید علائم شود که این دلیل بر مضر بودن این میوه برای همه افراد در زمان سرماخوردگی نیست و این ممنوعیت صرفا درمورد افرادی که احتمال حساسیت به انگور و خربزه را دارند صدق می‌کند.

حتی اگر علائم تشدید شوند نیز به طور موقتی و گذرا بوده و به سرعت از بین خواهد رفت. اما به طور کلی بر اساس تجربیات شخصی افراد افزایش تحریکات گلو و علایم در زمان سرماخوردگی با مصرف این دو میوه در بعضی افراد رخ داده است ولی این اتفاقات هیچ پایه علمی ندارند.

هنگام سرماخوردگی شیر نخوریم؟

تصور اکثریت افراد بر این است که شیر باعث افزایش ترشحات گلو و بینی می شود و یا می تواند تب را بالاتر ببد. در حالی که این ها باورهایی غلط بوده و بی تاثیر است. شیر به دلیل مواد مغذی زیادی که دارد برای بازگشت سلامتی در زمان سلامتی بسیار مفید خواهد بود. پس در زمان سرماخوردگی با خیال راحت شیر میل کنید.

غذای بی مزه

در دوران سرما خوردگی فرد بیمار قادر به درک درست از بو مزه نیست که این موضوع سبب بی اشتهایی میشود. غذای بی مزه نیز خود این موضوع را تشدید می نماید. نخوردن غذای مناسب خود باعث ضعف و بی حالی و تشدید علائم بیماری می شود. در دوران سرما خوردگی افزودن کمی ادویه و مزه دار کردن غذا کمک زیادی در خوردن غذا و بهبودی سریع تر می‌شود.