

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 کردن، تراکم، شلوعی، 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 سرماخوردگی

این شرایط می تواند همراه با سرماخوردگی شما رخ دهد: عفونت حاد گوش (اوتیت میانی). این زمانی اتفاق می افتد که باکتری ها یا ویروس ها 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 بدتر کند.

سینوزیت حاد در بزرگسالان یا کودکان، سرماخوردگی معمولی که برطرف نمی شود می تواند منجر به تورم و درد (التهاب) و عفونت سینوس ها شود.

سایر عفونت ها سرماخوردگی معمولی می تواند منجر به عفونت های دیگری از جمله گلودرد استرپتوکوکی، ذات الریه و کروپ یا برونشیت در کودکان شود. این عفونت ها باید توسط پزشک درمان شوند.

بسیاری از گذشتگان براساس یافته های طب سنتی در زمان ابتلا به برخی بیماری ها همچون سرماخوردگی باورهای تغذیه ای 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 آتش 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 ننزیم، خربزه و انگور نخوریم و هزاران باید و نباید تغذیه‌ای دیگر را رعایت کنیم.

خوردن انگور و خربزه در سرماخوردگی ممنوع



این دو میوه، میوه‌هایی هستند که احتمال بروز حساسیت و علائمی چون تحریک گلو، سوزش و خارش آن را به طور موقتی در افراد افزایش می‌دهند. با توجه به عامل سرما خوردگی که ویروس درگیر کننده دستگاه تنفسی است، ممکن است مصرف این میوه‌ها باعث تشدید علائم شود که این دلیل بر مضر بودن این میوه برای همه افراد در زمان سرماخوردگی نیست و این ممنوعیت صرفاً 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 علائم 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 می‌شود و یا می‌تواند تب را بالاتر ببرد. در حالی که این‌ها باورهای غلط بوده و بی‌تاثیر 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 بی‌اشتهایی می‌شود. غذای بی مزه نیز خود این موضوع را تشدید می‌نماید. نخوردن غذای مناسب خود باعث ضعف و بی‌حالی و تشدید علائم بیماری می‌شود. در دوران سرما خوردگی افزودن کمی ادویه و مزه دار کردن غذا کمک زیادی در خوردن غذا و بهبودی سریع‌تر می‌شود.