



ما چه کنیم تا با سرد شدن هوا سرما نخوریم؟

یه وقت نچایی!

سرما خوردگی چیست؟

سرما خوردگی یک عفونت ویروسی شایع است که عمدتاً بر دستگاه تنفسی فوقانی تأثیر می‌گذارد. این بیماری اغلب به دلیل تماس با ویروس‌های مختلف ایجاد شده و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. علائم سرما خوردگی شامل عطسه، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، سردرد و احساس خستگی است. عمدتاً دوره‌ی بیماری هفت تا ۱۰ روز طول می‌کشد و علائم آن به تدریج کاهش می‌یابد. در بیشتر موارد سرما خوردگی بدون نیاز به درمان پزشکی بهبود می‌یابد و فقط نیاز به استراحت و مراقبت‌های خانگی دارد. با این حال در برخی افراد به‌ویژه کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، ممکن است عوارضی مانند سینوزیت یا عفونت گوش ایجاد شود.

رعایت بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی یکی از بهترین راهکارهای پیشگیری از انواع و اقسام بیماری‌هاست که سرما خوردگی هم یکی از آنهاست. ممکن است متوجه نباشید، اما واقعیت این است که احتمالاً در طول روز بارها صورت خود را با دست لمس می‌کنید. تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ انجام شد، نشان می‌دهد هر فرد به‌طور میانگین ۱۶ بار در ساعت صورت خود را لمس می‌کند. فقط کافی است راهکارهای ساده‌ای مانند شستن دست‌ها را جدی بگیریم. تغذیه مناسب، خواب کافی و ورزش هم از دیگر کارهایی است که به سلامت بدن و تقویت سیستم ایمنی بسیار کمک می‌کند و جدی گرفتن آنها نه فقط از سرما خوردن ما جلوگیری می‌کند بلکه می‌تواند به‌طور کلی به سلامت جسمی ما کمک کند.

تغذیه سالم

گنجاندن میوه‌ها و سبزی‌ها در رژیم غذایی روزانه و پرهیز از مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده و سرخ شده هم از آن دست کارهایی است که به‌طور کلی به

مریم زاهدی

حیدر چارنبدی

هوا که رو به سردی می‌رود کم‌کم بیماری‌های فصل سرد سال یعنی سرما خوردگی و آنفلوآنزا هم فراگیر می‌شود. به همین خاطر هم این روزها شنیدن صدای سرفه و عطسه در محیط کار یا وسایل نقلیه عمومی و کوچه و خیابان رفته رفته برایمان عادی می‌شود و البته این نگرانی را هم پیش می‌آورد که «ای وای نکنند ما هم سرما بخوریم و چند روزی از کار و زندگی مان بیفتیم!» اما واقعیت این است که اگرچه سرما خوردگی در فصل سرد سال امری عادی به نظر می‌رسد و ممکن است به سراغ ما هم بیاید اما از سوی دیگر می‌توان با تدابیری ساده و راه حل‌های خانگی، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد تا کمتر سرما بخوریم و اگر سرما خوردیم، راحت‌تر و با آسیب کمتری این بیماری را پشت سر بگذاریم. سرما خوردگی جزو بیماری‌های حاد دسته‌بندی می‌شود و وقتی به سراغ مان می‌آید، می‌تواند برای یکی دو روز ما را حسابی از پا در بیاورد. معمولاً هم وقتی هوا رو به سردی می‌گذارد، بازار این بیماری داغ می‌شود. با این حال می‌توانیم با راهکارهایی از این بیماری پیشگیری کنیم؛ راهکارهایی که اتفاقاً ساده و دم‌دستی هم است؛ از نوع لباس پوشیدن در فصل سرد سال گرفته تا بخورنخورهای ساده‌ای که می‌تواند سلامت ما را تضمین کند و موجب شود تا کمتر سرما بخوریم.

جرعه‌ای آرامش برای ایمنی

داشتن آرامش و دوری از استرس می‌تواند کمک شایانی به سلامت ما بکند. بر اثر اضطراب و استرس، بدن شما هورمون کورتیزول را ترشح می‌کند. این هورمون توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت را کاهش می‌دهد و راه سرما خوردگی را باز می‌کند. عبادت و مراقبه و همچنین تفریح و وقت‌گذراندن با اعضای خانواده و دوستان از جمله مواردی است که می‌تواند به آرامش ما کمک کند و در نتیجه با تقویت سیستم ایمنی بدن، فواید زیادی را به ما برساند که پیشگیری از سرما خوردگی یکی از آنهاست. پس آرامش خود را در اولویت قرار دهید.

ورزش کردن

داشتن یک برنامه روتین ورزشی باعث می‌شود تا سیستم ایمنی بدن تقویت شده و تهویه ریه بیشتر از قبل افزایش پیدا کند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که ورزش ممکن است به پیشگیری از سرما خوردگی کمک کند. تحقیقی در سال ۲۰۱۴ نشان داد که ورزش با شدت متوسط ممکن است به پیشگیری از سرما خوردگی کمک کند. محققان دریافتند که ورزش با شدت متوسط، مانند پیاده‌روی سریع به مدت حدود ۴۵ دقیقه، منجر به افزایش ۲۰ درصدی سلول‌های ایمنی به نام ایمونوگلوبولین‌ها می‌شود. البته که ورزش کردن یکی از مثبت‌ترین کارهایی است که می‌تواند به سلامت بدن کمک کند.

توصیه می‌شود. مصرف قرص‌های جوشان ویتامین C قبل از صرف صبحانه برای پیشگیری و در روزهای اول سرما خوردگی مؤثر است. مصرف پرتقال، انواع توت، فلفل دلمه‌ای، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز از قبیل انواع کلم و دریافت زیاد و منظم ویتامین C به کاهش بروز، شدت و طول مدت سرما خوردگی کمک می‌کند.

سلامت بدن کمک می‌کند اما این مسئله در فصل سرد سال اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. مصرف ویتامین‌های A و C که در انواع میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد و از آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود، بسیار مفید است. میوه‌های ترش مزه مثل لیموترش و کیوی، سرشار از ویتامین C است و برای پیشگیری و درمان سرما خوردگی

پوشیدن لباس مناسب سرما

سرما خوردگی همان‌طور که از نامش پیداست، معمولاً با قرار گرفتن در معرض سرما بیشتر می‌شود. یکی از راحت‌ترین روش‌های پیشگیری از ابتلا به سرما خوردگی، پوشیدن لباس گرم و مناسب مخصوصاً در پاییز و زمستان است. البته گرم نگه داشتن خود تنها مشروط به پوشیدن لباس گرم نیست و باید محیطی را که در آن قرار دارید، گرم و مطبوع نگه دارید. در صورت ابتلا به سرما خوردگی هم حتماً خود را گرم نگه دارید و از مایعات و غذاهای گرم استفاده کنید تا بتوانید سریع‌تر بهبود یافته و سرپا شوید.

