



گروه دارویی کیش مدیفارم



سرماخوردگی چیست؟

پاسخ این سوال که سرماخوردگی چیست؟ شاید برای شما از بدیهیات باشد، اما باید این نکته را بدانید که سرماخوردگی در هر فرد می‌تواند نشانه‌های به خصوص برای آن شخص را داشته باشد و در برخی از موارد نمود علائم سرماخوردگی می‌تواند عوارض به وجود آمده به دلیل مشکل زمینه‌ای دیگری باشد. بنابراین تشخیص درست این مشکل در انتخاب روش‌های درمان سرماخوردگی بسیار حائز اهمیت است.

به یاد داشته باشید در صورتی که هر بیماری مزمن شود یعنی مدت زمان زیادی طول بکشد و یا در صورت به کارگیری موارد درمانی باز هم پیشرفت کند، باید فوراً به پزشک متخصص و اورژانس مراجعه بفرمایید. داشتن تب و یا دیگر علائم سرماخوردگی می‌تواند نشان‌دهنده یکی از همین بیماری‌های مزمن باشد. در ادامه برای شناخت کامل و رسیدن به جواب اینکه سرماخوردگی چیست، نکات بسیار مهمی را بیان کردیم.

مراحل علائم سرماخوردگی

سرماخوردگی یک ویروس عفونی به شمار می‌آید که معمولاً بینی، سینوس‌ها، نای و گلو را درگیر می‌کند، این ویروس مسری بوده و انتقال آن بستگی به عوامل مختلفی دارد، بنابراین رعایت تمام نکات بهداشتی در مواجهه با فرد مبتلا به ویروس بسیار مهم است. طبق گزارش‌ها حدود 200 ویروس منجر به سرماخوردگی می‌شوند که البته برخی می‌توانند از چند ساعت تا چند روز روی یک سطح باقی بمانند. رایج‌ترین این ویروس‌ها راینوویروس نام دارد که علت حدود 50 درصد از سرماخوردگی‌ها محسوب می‌شود. راینو ویروس‌ها معمولاً از 3 طریق وارد بدن می‌شوند:

- ورود به غشاهای مخاطی یعنی چشم، بینی و دهان
- تنفس در فضای مرطوب حاوی ویروس‌ها
- لمس سطوح ویروسی

سالیانه به طور معمول بزرگسالان 2 الی 3 بار و کودکان 4 بار یا حتی بیشتر دچار سرماخوردگی می‌شوند. بروز علائم سرماخوردگی معمولاً در مراحل و روزهای مختلفی اتفاق می‌افتد، در این مرحله‌ها امکان مشاهده و درگیر شدن با نشانه‌های جدید وجود دارد. هرچه مرحله پیشرفت می‌کند، علائم سرماخوردگی حادث‌تر و اذیت‌کننده‌تر می‌شوند. در ادامه به بررسی مراحل به وجود آمدن این نشانه‌ها به طور مفصل‌تر خواهیم پرداخت.

مرحله اولیه بروز علائم سرماخوردگی

مرحله اولیه، کم‌خطرترین این مراحل محسوب می‌شود که علائم سرماخوردگی بسیار خفیف و سطحی هستند، به طوری که نیاز به مراجعه به پزشک هم شاید نباشد. این نشانه‌ها معمولاً بین روزهای 1 الی 3 بعد از درگیر شدن با ویروس به وجود می‌آید و به طور کل علائم سرماخوردگی در مرحله اولیه خیلی آزار دهنده نیستند. مخاط بینی در این مرحله ممکن است طیف رنگ‌های زرد تا سبز را داشته باشد و این لزوماً نشانه وجود باکتری در بدن نیست، بلکه می‌تواند یکی از علائم سرماخوردگی در مرحله فعلی باشد. این نشانه‌ها می‌توانند، شامل یک یا چند نمونه از موارد اعلام شده باشند:

- احساس گلو درد و خارش در ناحیه گلو
- احتقان، گرفتگی و آبریزش بینی
- بدن درد و سردردهای خفیف
- بروز تب با درجات پایین
- تورم در غدد لنفاوی
- سرفه یا عطسه
- احساس لرز

مرحله فعال یا ثانویه به وجود آمدن علائم سرماخوردگی

بعد از چند روز یعنی بین روزهای 4 تا 7 به طور معمول علاوه بر نشانه‌هایی که در مرحله اولیه رخ داد، فرد دچار علائم سرماخوردگی در مرحله ثانویه و یا فعال می‌شود. این موارد از مرحله اولیه شدیدتر و آزاردهنده‌تر هستند، چرا که یا به طور کل نشانه‌های قبلی شدت

می‌گیرند و یا به جز علائم سرماخوردگی قبلی با شرایط حادث‌تر، نشانه‌های جدیدی نیز به وجود می‌آیند. طبق نظر و توصیه متخصصین در صورت رسیدن به این مرحله باید برای درمان‌های تخصصی به پزشک مراجعه کرد که مطابق بررسی و معاینه ایشان، شدت و سطح علائم اندازه‌گیری و داروی مناسب تجویز شود. در ادامه به ذکر برخی از علائم سرماخوردگی که در روزهای 4 الی 7 این مشکل جسمانی بروز می‌دهند، خواهیم پرداخت.

- بروز تب بالاتر خصوصاً در نوزادان و کودکان
- بدن درد و سردردهای طولانی مدت‌تر و دردناک‌تر
- احساس کوفتگی در عضلات، خستگی و بی‌حوصلگی
- گلو درد و خارش شدید در ناحیه ذکر شده و همچنین متورم شدن غده‌های لنفاوی

مرحله دیر هنگام یا اوج علائم سرماخوردگی

در این مرحله که بین روزهای 8 تا 10 علائم سرماخوردگی شدت بیشتری می‌گیرند، طولانی‌تر می‌شوند و فرد را از پا می‌اندازند، باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کرد. اگرچه ویروس می‌تواند تا 2 هفته مسری باشد، اما در این مرحله سرعت و میزان انتشار ویروس، به بالاترین حد خود می‌رسد. شاید جالب باشد بدانید که دوره مخفی یا کمون این بیماری می‌تواند از 12 ساعت تا 3 روز باشد، و این یعنی، انتشار ویروس حتی می‌تواند تا 3 روز قبل از مرحله اولیه هم انجام شود. در این مرحله با رعایت تمام نکات بهداشتی، درمان‌های خانگی و دارو درمانی، علائم سرماخوردگی از بین نمی‌روند و ممکن است فرد به حدی احساس خستگی کند که امکان هیچ‌گونه فعالیتی را نداشته باشد. این نشانه‌ها حتی می‌توانند در شرایطی، خبر از بیماری‌های سخت‌تری بدهند. بنابراین در این شرایط واجب است که با انجام آزمایش و معاینات بیشتر، علاوه بر یافتن روش‌های درمان سرماخوردگی، از نبود بیماری دیگر اطمینان حاصل نمایید. از جمله بیماری‌هایی که علائم مشابه با سرماخوردگی دارند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ایدز
- دیفتري
- سرخک
- آنفولانزا
- برونشیت
- آسم و آلرژی
- کرونا یا کوید 19
- ذات الریه یا پنومونی
- سینوزیت و یا عفونت‌های سینوسی

بروز علائم سرماخوردگی می‌تواند خفیف، متوسط تا شدید باشد. تشخیص صحیح مرحله و نوع بیماری نقش به سزایی در انتخاب بین روش‌های درمان سرماخوردگی دارد.

تشدید علائم سرماخوردگی و مراجعه به پزشک

ممکن است در بسیاری از مواقع با به کارگیری روش های درمان سرماخوردگی در منزل به طور کامل وضعیت سلامت جسمانی شما بهبود یابد، اما به یاد داشته باشید، در صورت مشاهده برخی از نشانه‌ها باید آن‌ها را جدی گرفت. در بزرگسالان با راه های درمان خانگی و دارو درمانی با مسکن‌های درد، معمولاً بین 2 تا 3 روز شرایط به حالت قبل برمی‌گردد، البته باید به این نکته توجه کرد که برخی از افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند و با بروز کوچک‌ترین علائمی باید نزد دکتر بروند. در صورتی که شاهد یکی از علامت‌های زیر بودید، سریعاً به اورژانس و پزشک مراجعه کنید.

- گوش دردهای حاد و شدید
- بی‌میلی شدید نسبت به گذشته
- حس خستگی شدید در بدن و استخوان
- تشدید آسم، تنگی نفس و مشکل در تنفس
- متورم شدن بیش از حد گلو و یا غده‌های لنفاوی
- بروز تب بالای 37.5 درجه در کودکان بعد از 2 روز

- داشتن تب بالای 38.5 درجه در بزرگسالان بعد از 3 روز
- احساس خس خس و مشکل در ناحیه سینه (نشانه التهاب زیاد)
- خارج شدن مخاط همراه با خون و یا به رنگ‌های غیر از زرد و سبز
- طولانی و یا بدتر شدن علائم بیش از 10 روز با وجود درمان‌های توصیه شده
- ایجاد مشکلات و عوارض نام برده شده در مرحله ثانویه و آخرین مرحله سرماخوردگی
- در صورت داشتن بیماری‌های مزمن و ضعف در سیستم ایمنی مانند سرطان، هیپاتیت و یا ایدز

اهمیت درمان علائم سرماخوردگی

در بسیاری موارد سرماخوردگی‌ها نیاز به دارو درمانی و یا مراجعه به پزشک ندارند، اما به خاطر داشته باشید که در صورت برطرف نشدن و عدم درمان این گونه از مشکلات ممکن است فرد دچار بیماری و عوارض حادتری شود. در ادامه به ذکر برخی از بیماری‌ها که در صورت عدم درمان علائم سرماخوردگی رخ می‌دهد، خواهیم پرداخت.

- بروز بیماری‌های قلبی مانند خفگی و تپش قلب
- عفونت‌های ثانویه و التهاب‌ها در لوزه
- عفونت در گوش، ریه و حلق
- ذات الریه یا برونشیت
- آلرژی‌های تنفسی
- آسم

انواع روش های درمان سرماخوردگی

قطعا پیشگیری بهتر از درمان بوده، اما در صورت بروز علائم سرماخوردگی خصوصا در مراحل فعال و شدید نیازمند درمان به صورت تخصصی هستیم. اگرچه در اکثر مواقع اگر فرد دچار بیماری زمینه‌ای نباشد با راهکارهای پیش پا افتاده به سرعت بهبود می‌یابد، اما به طور کل بهتر است برای راه‌های درمان ساده‌تر را در منزل

انجام دهد تا مدت بیماری زیاد نشود و اختلالی در زندگی شخص ایجاد نکند. دارو درمانی و راه های درمان خانگی سرماخوردگی از روش های مرسوم و ساده به منظور بهبود این بیماری به شمار می آید. در ادامه به طور مفصل تری در مورد این 2 روش صحبت خواهیم کرد:

راه های درمان خانگی سرماخوردگی

اگرچه بسیاری از سرماخوردگی ها خود به خود از بین می روند اما بهتر است با مصرف برخی مواد غذایی و راهکارهای ساده طول درمان را کوتاه تر کنیم. از قدیم الایام راه های درمان خانگی سرماخوردگی به طور سنتی توسط بسیاری از افراد انجام می شد و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی در صورت استفاده روتین از این روش ها، از بروز بیماری هایی از جمله سرماخوردگی نیز جلوگیری می کند. برخی از این راه های درمان خانگی سرماخوردگی که بسیار ساده و در دسترس تمام افراد هستند را به طور خلاصه ذکر خواهیم کرد:

- دوش با آب گرم
- استراحت کافی و خوابیدن
- نوشیدن ترکیبی از لیمو و عسل
- غرغره کردن سرکه سیب یا آب نمک
- مصرف مکمل های حاوی ویتامین سی و روی
- استنشاق بخورهایی از جمله اسطوخودوس و اوکالیپتوس
- مصرف نوشیدنی های گرم، سوپ های سبک و مقوی مانند سوپ مرغ
- اضافه کردن مواد اولیه ای مانند زنجبیل، زردچوبه، سیر و فلفل دلمه ای قرمز

دارو درمانی روشی تاثیرگذار در بهبود علائم سرماخوردگی

یکی از بهترین، ساده ترین و اثرگذارترین راه های درمانی، دارو درمانی به شمار می آید. در بالا به مواردی برای تسکین علائم سرماخوردگی اشاره نمودیم، اما در برخی از افراد بی خوابی یکی از معضلاتی به

حساب می‌آید که گریبان گیر آن‌ها می‌شود، برای داشتن خواب راحت در زمان بیماری می‌توانید از مگافن رست که حاوی استامینوفن و دیفن هیدرامین است، استفاده کنید. دیفن هیدرامین موجود در مگافن رست باعث شده تا خواب راحت را در زمان بیماری تجربه کنید و یکی دیگر از مزیت‌های دیفن هیدرامین عدم ایجاد وابستگی به این ترکیب است. در ادامه به برخی از راه‌های دارو درمانی به منظور کاهش علائم سرماخوردگی خواهیم پرداخت:

- داروهای ضد احتقان یا حاوی آن (اوکسی متازولین، کلرفنیرامین، فنیل افرین یا مگافن سینوس کلد)
- آنتی هیستامین‌ها: کاهش آبریزش بینی و عطسه (لوراتادین، دیفن هیدرامین و کلرفنیرامین)
- مکمل‌های غذایی شامل ویتامین روی و ویتامین سی (سوپرایون)
- مسکن‌های درد حاوی استامینوفن و ایبوپروفن (مگافن پین)
- شربت‌های ضد سرفه (دکسترومتورفان و گایافنزین)

با انجام راه‌کارهای ساده مانند مصرف یک داروی otc مثل مگافن رست، مگافن پین و یا مگافن سینوس کلد می‌توان به راحتی از شر علائم سرماخوردگی طولانی مدت و مزمن جلوگیری کرد.

بررسی 3 علت اصلی سرماخوردگی مکرر در کودکان

شاید برای شما هم این سوال پیش آمده که چرا کودکان بیشتر از بزرگسالان دچار سرماخوردگی می‌شوند؟ همان‌طور که اشاره کردیم ویروس سرماخوردگی از راه‌های مختلف وارد بدن فرد می‌شود، معمولاً روش‌های ورود به بدن برای نوزادان و کودکان آسان‌تر اتفاق می‌افتد و تعداد دفعات بیماری کودکان خصوصاً در صورتی که موارد زیر تکرار شود، متعددتر است. از آنجایی که روش‌های درمان سرماخوردگی در کودکان مانند بزرگسالان تنوع ندارد و می‌تواند علائم سرماخوردگی را بیشتر کند، بنابراین به‌کارگیری روش‌های جلوگیری از بیماری بسیار حائز اهمیت است.

- معمولاً نکات بهداشتی در کودکان کمتر رعایت می‌شود و هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را نمی‌گیرند، عدم رعایت بهداشت می‌تواند هوای اطراف را به ویروس‌ها آلوده کند. از آنجایی که کودکان با هم سن‌های خود در ارتباط نزدیک هستند، به مراتب بیشتر از بزرگسالان در معرض این هوای آلوده قرار می‌گیرند.

- در صورت تماس دست کودک با محیط و سطوح ویروسی و نشستن دست‌ها، احتمال زیادی دارد که ویروس را به دهان، چشم و بینی وارد کند. بنابراین به یاد داشته باشید، علاوه بر ایزوله کردن کودک از افراد مبتلا، به تعداد دفعات بیشتری دست‌های او را به خوبی بشوید. آموزش رعایت نکات بهداشتی به طور کل برای در امان ماندن از شر این ویروس‌ها بهترین راه حل محسوب می‌شود.

- بدن نوزاد و کودک با ویروس‌ها غریب است و راه مقابله با آن‌ها را هنوز یاد نگرفته، اما در بزرگسالان با توجه به اینکه بدن با خیلی از ویروس‌های مولد سرماخوردگی و راه‌های مواجهه با آن آشنا شده، امکان بیشتری برای مبارزه با ویروس‌های شناخته شده را دارد.

با توجه به محدود بودن روش‌های درمان سرماخوردگی در کودکان، رعایت بهداشت، دور بودن از افراد مبتلا به علائم سرماخوردگی می‌تواند از راه‌های پیشگیری کودکان از سرماخوردگی باشد.

نتیجه‌گیری

ما در این مقاله سعی کردیم تمام نکات و پاسخ به پرسش سرماخوردگی چیست را به طور کامل بیان کنیم. سرماخوردگی یک ویروس مسری است که می‌تواند تا 2 هفته قابلیت انتقال از طریق تماس با سطوح ویروسی و تنفس در فضای آلوده داشته باشد. معمولاً علائم سرماخوردگی در سر، بینی، نای، حلق و سینوس‌ها به وجود می‌آید و می‌تواند خفیف، متوسط و یا به صورت شدید بروز دهد.

در صورت بروز علائم سرماخوردگی به صورت حاد، طولانی مدت و آزاردهنده باید فوراً به پزشک متخصص مراجعه شود، اگرچه افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای باید همیشه محتاط باشند و در صورت مشاهده هر کدام از نشانه‌ها فوراً نزد دکتر بروند.

از روش‌های درمان سرماخوردگی می‌توان به 2 مورد دارو درمانی و راه‌های درمان خانگی سرماخوردگی اشاره کرد. این 2 راه‌کار می‌تواند منجر به بهبود سرماخوردگی‌های خفیف تا متوسط شود. برای مثال یک دوش آب گرم، استراحت به اندازه کافی استفاده از مکمل‌ها، خرید و مصرف یک داروی مسکن درد مانند مگافن رست، مگافن سینوس کلد و مگافن ادالت کلد می‌تواند نقش به سزایی در تسریع این مشکل جسمانی داشته باشد.