

سرمخوردگی در فصل گرماست

• زبان این بیماری ساده از نظر اقتصادی بسیار مهم است
• با ابتکار بردن این دستورات بهداشتی میتوانی خود را درمان کنی.

سرمخوردگی بیماری است که از نظر اقتصادی خیلی مهم است. چون تقریباً تمام افراد یک کشور سالانه نه یکبار بلکه چندین بار سرما خوردگی گرفتار میشوند و غالباً چندروز با سوزناک احتیاج دارند بنا بر این علاوه بر دارویی که مصرف میکنند از نظر تقویت کار سردبزرگی با اقتصاد کشور می. زندگی.

در شروع بیماری، بیش خفک میشود و یکتوج حس بخصوصی در بینی احساس میشود و گلو نیز کمی می خارد. کم کم چشمها پر آب میشود و منقلب

آن عطسه مارض شده و از بینی آب میریزد. سرفه کلودرد و تب نیز غالباً با سرمخوردگی همراه است. بعد از چند روز ترشح بینی سفید میشود و کم کم سرمخوردگی دفع میگردد. اگر چنانچه سرمخوردگی نادراحتی ساده ای است و بدون معالجه هم خوب میشود ولی باید هنگام سرمخوردگی استراحت نمود؛ در غیر اینصورت این بیماری ساده ممکن است منجر به نادراحتی های شدید روی مثل ذات الریه گردد بخصوص در کودکان و پیران.

* * *

علت سرمخوردگی و جلوگیری از آن:

سرمخوردگی بوسیله ویروس مخصوصی ایجاد میگردد و بدن انسان در مقابل ویروس سرمخوردگی بسیار حساس است مخصوصاً اگر بدن ضعیف یا خسته و مدتی بی فعالیت گذشته باشد. متأسفانه این ویروس بسیار مری است. با تماس با بیمار و ویروس و حتی با تماس با اشیا آلوده مثل دستمال بیمار به شخص سالم سرایت میکند بنابراین از تماس نزدیک با اشخاص زکامی و سرما خورده با پد پز همیز نمودن افرادان سرمخوردگی موقع شیر دادن بچه، یا در حمام دینی خود را با پارچه بشوید و نباید کودکی خود را بوسید زیرا این حالت که می گویند: «گاهی از محبت عرض حامل میشود».

راه عمدتاً سرایت این بیماری، سرفه و عطسه است که بوسیله آنها چند قدم با اطراف بیمار یعنی میشوند تا بر این گرفتار شدن استمال با پارچه یا دستمالهای گافتی جلو دهان و بینی در مواقع سرفه عطسه، مقدار زیادی از سرایت و پخش بیماری جلو گیری میکنند. بر شخص با آلوده نریخت شده لازم است بعد از حضور دیگران وجه در تنهایی هنگام سرفه و عطسه جلو دهان و بینی خود را بگیرد.

* * *

چرا سرمخوردگی در زمستان بیشتر است؟

اگر انسان در معرض سرما قرار گیرد، و سردی شود مقاومت بدن کمتر میگردد و همچنین

سرد شدن پاها بویژه اگر پا خیس شدن داخل کفش ها توأم شود احتمال سرمخوردگی را بیشتر میکند.

همچنین پوشیدن لباس سبک، در هوای سرد نیز ممکن است باعث سرمخوردگی شود. و بهمین علت است که در اوایل شروع سرما، سرمخوردگی و زکام زیادتر از روزهای شدت سرماست. بنابراین اینکه در این موقع مردم در پوشیدن لباس گرم سهل انگاری میکنند در صورتیکه در سرمای زمستان همه کس خود را میپوشاند.

خوردن و پنهانها در جلوگیری و یا معالجه سرمخوردگی اثر ندارد ولی در تعادل غذایی و در نتیجه تقویت بدن مؤثرند بنا بر این جلور غیر مستقیم در جلوگیری از بعضی از عوارض سرمخوردگی مثل برودت و غیره مؤثر هستند.

بعد از ابتلا به سرمخوردگی در بدن انسان ایمنی ایجاد میشود ولی دوره این ایمنی بسیار کوتاه است و از طرف دیگر انواع ویروسهای سرمخوردگی بسیار است بنا بر این همیشه برای جلوگیری از مبتلا شدن باین بیماری با احتیاط های لازم را مراعات کرد.

* * *

درمان سرمخوردگی:

بطوریکه ذکر شد با پستی گوش کردن تا کمتر سرمخوردگی مبتلا شد، مخصوصاً باید در زمستان لباس و بویژه کفش گرم پوشید و رطوبت پداخل کفش نباید نفوذ کند.

راه بینی باز میشود و برای مدتی ناراحتی احساس نمیشود، هرگز بخورد و نظره‌های بینی را خود - سرانه و سرفه از روی آگاهی های روزنامه‌ها نباید. مصرف کرد زیرا پارامای از آنها به تنها «فیدبک» بلکه ممکن است زبان آور نیز باشند. درصورت حال باید از مصرف دواهای گوناگون نیز پرهیز نمود. بهتراست بینی را با دستمالهای کاغذی پاک کرد و آنها را روی یک پاکت کاغذی گذاشت و سوزاند و با در جلای ریخت تا دیگران آلوده نشوند. دستمالهای پارچه‌ای را نیز با باید سوزانید و با بعد از شستن باید جوشانید.

در موارد زیر حتماً باید به پزشک

مراجعه کنید :

۱. اگر تب در عرض دوسه روز قطع نشود و یا اینکه تب از ابتدا زیاد باشد مثلاً در حدود ۳۹ درجه سانتی گراد.
۲. اگر سر درد شدید دارید که با خوردن اسپرین ساکت نمیشود.
۳. اگر لرز دارید، حرفه‌های شدید می‌کنید و درد در ناحیه سینه دارید و یا اختلال قرمز خون - آلود و یا قهوه‌ای مایل به رنگ آهن دارید.
۴. اگر ریف، گردن و یا سایر استخوانهای شما درد میکنند، اگر گوش درد دارید و یا اینکه تمام بدن شما درد می‌کند.
۵. اساساً اگر سرماخوردگی شما رفع نمیشود در اینصورت ممکن است با اصطلاح «میلاد» یا «توتجه» (۲) و یا سایر انواع حساسیت شده باشید.

تجربه کرده‌اند اگر در غدا در معرض ویروس سرماخوردگی قرار دهند بطوریکه پای یکی از آنها در آب قرار گیرد و دیگری در خشکی، نوع اولی به سرماخوردگی دچار خواهد شد. هنگامی که آثار سرماخوردگی مشاهده می‌شود در صورت امکان باید در رختخواب استراحت نموده و در ضمن از تماس نزدیک با مردم خودداری کرد. سرماخوردگی دیگر از سرایت نکند و ابتکار با استراحت در رختخواب کاملاً امکان پذیر است باید بدن خود را گرم نگاهداشت و مقدار فراوان مایعات گرم نوشید تا دوران حاد بیماری سپری شود.

هنگام سرماخوردگی هیچگونه پزشکی لازم نیست فقط باید در خوردن غذا استراحت نمود. هر غذایی که خوش آیند بیمار باشد خوب است بخورد باید در نظر داشت که از یکطرف سوپا و مایه‌های سرد را تحلیل میبرد و از طرف دیگر نیروی بیشتری برای دفع بیماری لازم است. با این امر نباید غذای بیمار را کم کرد. بلکه باید غذای مغزی به وی داد. نباید داشت زباد، بیسکویت یا کیک زیرا در این صورت ممکن است عفونت به ناحیه گوش‌ها و سینوسها (۱) صورت و پشانی برسد. اگر بینی خیلی گرفته باشد میتوان با اجازت پزشک از قطره‌های مختلف بینی در بینی چکانند در اینصورت

۱. Sinus - جفرلیت استخوانی در صورت و پشانی هستند.
۲. Hay-Fever از کام در اثر حساسیت.