

چه کنیم تا سرما نخوریم؟



سرماخوردگی یکی از ساده‌ترین بیماری‌های ویروسی و میکروبی است که با شروع فصل سرما شیوع پیدا می‌کند؛ اما همین بیماری ساده می‌تواند تا چند روز شما را به دردسر بیناندازد و با کاهش توان بدنی و ضعف، کارایی‌تان را کاهش دهد. به علاوه، مسری بودن شدید این بیماری موجب می‌شود با ابتلای یک نفر در خانواده یا کلاس، بقیه افراد نیز مبتلا شوند. پس بهتر است مثل همه بیماری‌ها قبل از درمان از آن پیشگیری کنیم.

راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی

۱. اکثر مواقع سرماخوردگی با تغییر دمای بدن صورت می‌گیرد. وقتی بدون پوشش مناسب از هوای گرم خانه، وارد هوای سرد می‌شوید ایمنی کاهش می‌یابد و زودتر مریض می‌شوید. این مشکل وقتی مدت زمان زیادی در هوای سرد می‌مانید نیز اتفاق می‌افتد. یا وقت‌هایی که از حمام بیرون آمده و موهای خود را خشک نمی‌کنید. پس سعی کنید این موارد را رعایت کنید.

۲. مهم‌ترین عامل انتقال بیماری، مایعات بدن مانند بزاق دهان، اشک، آب بینی و عرق است. وقتی یکی از افراد نزدیک شما بیمار شد باید راه ورود میکروب به بدن را ببندید. دست ندادن و روبوسی نکردن با فرد بیمار اولین کاری است که باید انجام بدهید. به علاوه فرد سرماخورده و فردی که نزدیک به فرد بیمار است باید مرتب دست‌های خود را بشوید. کسی که هنوز بیمار نشده به خوبی می‌تواند با شستشوی مرتب اطراف بینی با آب و صابون ورود عامل بیماری را کنترل کند. یک راه حل دیگر این است که به محض اینکه دیدید کسی سرماخورده شروع به قرقره آب نمک کنید.

۳. پوشاندن سر با استفاده از کلاه، هد بند، گوشی (برای پیشگیری از نفوذ سرما به دهان و بینی و سینوس‌ها) نیز برای پیشگیری از سینوزیت بسیار کمک کننده است.

۴. سعی کنید در فصول سرد سال بعد از استفاده از تلفن همراه، لپ‌تاب، میله اتویوس و دستگیره درها، به بینی و دهان و چشم‌های خود دست نزنید و در فرصت مناسب آن‌ها را بشویید؛ زیرا این موارد محل تجمع عوامل بیماری‌زا هستند.

۵. خواب منظم، کافی و مناسب داشته باشید. یکی موارد موثر در ابتلا به بیماری‌ها خواب ناکافی و شب بیداری‌های طولانی است که به شدت ایمنی بدن را کاهش می‌دهد و دانش‌آموز را مستعد ابتلا به

سرماخوردگی می‌کند.

۶. اضطراب نیز مانند کم خوابی ایمنی بدن را کاهش می‌دهد. به همین علت میزان سرماخوردگی در نزدیکی فصل امتحانات بیشتر می‌شود.

افزایش‌دهنده‌های سیستم ایمنی

۱. **منابع ویتامین C.** یکی از دلایلی که در این فصل تعداد زیادی از میوه‌ها حاوی ویتامین C هستند، همین مسئله است. هنگامی که فردی در معرض سرما قرار بگیرد، ایمنی بدنش کاهش می‌یابد و باید از موادی استفاده کند که او را مقاوم‌تر کند. منابع ویتامین C شامل مرکبات، کیوی، سیر و پیاز خام، فلفل تازه و گوجه‌فرنگی خام است. این ویتامین بسیار حساس به حرارت است. به همین دلیل بهتر است در آخر پخت یا در سر سفره به غذا اضافه شود. استفاده روزانه دو عدد از این میوه‌ها به همراه سه وعده سبزیجات نیاز شما به ویتامین را تامین می‌کند.

۲. **نوشیدن آب و لیمو و عسل.** راه دیگر نوشیدن روزانه یک لیوان آب ولرم، آب‌لیموی تازه و عسل طبیعی است.

۳. **استفاده از شیر و دارچین.** برای این کار ۱ قاشق مرباخوری دارچین را با ۱ قاشق غذاخوری عسل ترکیب کنید و به آن شیر ولرم اضافه کنید. این کار هم باعث از بین رفتن بوی بد شیر می‌شود و آن را خوشمزه‌تر می‌کند و هم مصرف روزانه آن تا حدی از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.

درمان سرماخوردگی

حال می‌خواهیم ببینیم در صورتی که سرما خوردید چه باید کرد؟ بسیاری از سرماخوردگی‌ها منشأ میکروبی ندارند و ویروسی هستند؛ یعنی نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارند و با روش‌های ساده می‌توان آن‌ها را درمان کرد؛ اما متأسفانه در کشور ما افراد به محض سرما خوردن به سمت مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک می‌روند. این مسئله در آینده مشکلات فراوانی را ایجاد خواهد کرد. چون با افزایش مصرف آنتی‌بیوتیک بدن به تدریج مقاومت خود را به باکتری از دست می‌دهد. اگر این وضعیت ادامه یابد باکتری‌ها به دارو مقاوم می‌شوند و هر بار باید از آنتی‌بیوتیک قوی‌تری استفاده کنید. بعد از مدتی دیگر هیچ دارویی نمی‌تواند شما را درمان کند که به آن مقاومت میکروبی می‌گویند. پس بهتر است کمی در مصرف دارو صرفه‌جویی کنیم و به روش‌های دیگر سرماخوردگی را درمان کنیم:

۱. بو کردن موادی مانند عود، سیاه‌دانه و کندر

۲. شستنی بینی با محلول آب و نمک رقیق شده

۳. استراحت در منزل. (اگر امکان استراحت وجود نداشت و مجبور به حضور در کلاس هستید حتماً از ماسک صورت جهت جلوگیری از انتقال میکروب به بقیه استفاده کنید.)

۴. استفاده از مایعات زیاد و گرم. این کار به خروج عوامل بیماری از بدن کمک می‌کند.

۵. بخور گیاهانی مانند تخم گشنیز، مخلوط گیاه آویشن با گل بنفشه، ریحان با پونه خشک

۶. خوردن معجون عسل به اضافه لیموترش به همراه یک لیوان آبجوش

۷. خوردن سوپ مرغ و سبزیجات

۸. استفاده از منابع ویتامین C

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی