

## آنفولانزا و سرماخوردگی



آنفولانزا یک بیماری ویروسی است که بخش‌های بالایی مجراهای تنفسی را درگیر می‌کند. این بیماری به‌ناگاه رخ می‌دهد و نشانه‌هایی مانند تب، کوفتگی و درد در بدن، سر درد، خستگی، از دست دادن اشتها، سرفه‌ی خشک و گلوی دردناک یا خشک را بروز می‌دهد. آنفولانزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به طور معمول نشانه‌های آنفولانزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسبت به سرماخوردگی زمان بیشتری از کار و مدرسه بازمی‌ماند.

• آنفولانزا با تب، سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی و درد در بدن، سر درد و خستگی همراه است. این نشانه‌ها به طور معمول ۳ تا ۴ روز ادامه دارند و پس از آن ممکن است بیمار برای یک هفته‌ی دیگر یا بیشتر، سرفه‌های خشک، آبریزش بینی و گلودرد داشته باشد

### • آنفولانزا چگونه درمان می‌شود؟..

– مراقبت و استراحت در خانه همه‌ی چیزی است که برای تسکین نشانه‌های آنفولانزا نیاز هست. باوجود این، داروهای ضد ویروس برای کاهش مدت زمان بیماری و شدت نشانه‌ها نیز وجود دارد.

### • درمان خانگی آنفولانزا چیست؟

– استراحت، استراحت و استراحت

### • آیا از آنفولانزا می‌توان پیش‌گیری کرد؟

– شما با واکسینه‌شدن سالانه علیه ویروس آنفولانزا

می‌توانید از این بیماری پیش‌گیری کنید. می‌کند.

چگونه سرماخوردگی را درمان کنیم؟

سوپ مرغ را فراموش نکنید.

سوپ مرغ ملقب به "پنی سیلین طبیعی" بسیار موثر در درمان سرماخوردگی می‌باشد. سوپ مرغ تند و فلفلی برای باز کردن راه تنفسی مسدود، بسیار موثر می‌باشد، همچنین به دلیل داشتن مواد مغذی فراوان به بدن انرژی لازم برای مقابله با باکتریهای سرماخوردگی را می‌دهد. بهتر است همراه سوپ مرغی که تهیه می‌کنید خوراکی‌های شفا دهنده دیگری مثل سیر و زنجبیل هم اضافه کنید. به دلیل وجود ترکیبات سولفور، سیر عامل ویروس کشی است که غنی از آنتی بیوتیک است. سیر همچنین برای درمان عفونتهای ویروسی تنفسی بسیار مفید است چرا که خلط‌ها را از ریه پاک می‌کند. ریشه زنجبیل تازه هم با باز کردن لوله‌های نایژه ای منقبض شده به درمان سرفه کمک می‌کند.

کند. چای سبز و چای سیاه به دلیل داشتن ترکیبی به نام L-theanine آرامش خاصی به بدن می‌دهند و در نتیجه باعث می‌شوند که خواب بهتری داشته باشید، به خصوص زمانی که بیمار هستید. همچنین آب، برای درمان سرماخوردگی نوشیدنی فوق العاده ای است. در کل زمانیکه دچار سرما خوردگی شده اید مایعات به دفع خلط و عفونت ناشی از سرماخوردگی کمک بسزایی می‌کند.

غذاهای تند و فلفلی زیاد بخورید. سعی کنید در طول مدتی که دچار سرماخوردگی شده اید تا آنجا که می‌توانید غذاهای تند مصرف کنید. انواع فلفل‌های هندی می‌تواند به شما کمک کند. فلفل تند گرفتگی سینوس‌ها و اخلاط را از بین می‌برد.

برای تقویت سیستم ایمنی بدن دوری از استرس، خوراک خوب و خواب کافی معجزه می‌کند. بنابراین اگر سه مورد ذکر شده را رعایت کنید مطمئن باشید که آنقدر سیستم ایمنی بدنتان قوی می‌شود که عفونت‌های ویروسی و سایر بیماریها کمتر به سراغتان خواهند آمد. اگر پس از گذشت چند روز با مداوای خانگی بهبود نیافتید به پزشک مراجعه کنید چرا که سرماخوردگی‌هایی که طولانی می‌شوند و علائم در حال پیشرفتی مثل تب و سردرد به همراه دارند، ممکن است نشانه‌های یک بیماری جدی تر باشند.

**\*اصلی ترین راهی که ویروس سرماخوردگی**

**وارد بدن شما میشود همان دستان شما**

بیشتر است. همچنین ۱۰۰ درصد از ویتامین A را نیز تامین می کند.



گوشت بره: یک کف دست از این گوشت می تواند در حدود ۵۰ درصد از سلیوم مورد نیاز بدن و همچنین ۳۸ درصد از روی مورد نیاز را تامین کند.



**تهیه کننده:**

**مریم پالویی (کارشناس پرستاری)**

و نقش کلیدی در مقابل این بیماری ها ایفا میکند



. سرما خوردگی و تخمه آفتابگردان: شاید به نظر درست نباشد که خوردن تخمه آفتابگردان که از بیشتر در هنگام دیدن فوتبال استفاده میکنیم بتواند جلوی سرما خوردگی را بگیرد اما شما سخت در اشتباه هستید. حدود یک فنجان از این تخمه میتواند ۹۰ درصد از نیاز ویتامین E روزانه شما را تامین کند.



**لفل دلمه ای قرمز:** شاید باورتان نشود که مقدار

کمی از فلفل دلمه ای میتواند ۲۹۱ درصد از ویتامین C مورد نیاز شما را تامین کند که این مقدار از پرتغال نیز

**هستند.** در فصول سرما که ویروس سرما خوردگی در همه جا وجود دارد سعی کنید همیشه دستان خود را پاکیزه نگه دارید. شما می توانید با استفاده از آب گرم و صابون این کار را انجام دهید.

در مورد آنفولانزا نیز این امر صادق است و باید همیشه دستان خود را پاکیزه نگه دارید واکسن زدن راه خوبی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آنفولانزا میدانند. استفاده از میوه ها در پیشگیری از سرما خوردگی و آنفولانزا: در این مورد باید به این توجه داشته باشید که استفاده از میوه ها و تغذیه کردن از ویتامین های آن ها خیلی بهتر از این است که شما از ویتامین های مصنوعی و قرص ها استفاده کنید.

همه ما در مورد میوه و غذاهایی که باید برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا بخوریم شنیده ایم. معمولا با شنیدن اسم سرماخوردگی به یاد مواد غذایی خواهیم افتاد که دارای ویتامین C زیادی هستند اما مواد غذایی دیگری نیز هستند که از آن ها کمتر شنیده ایم و در اینجا سعی داریم که شما را با آن ها آشنا کنیم:

اسفناج: اسفناج یکی از بهترین پیشگیری کننده ها از این بیماری ها است. هیچ سبزی دیگری شاید وجود نداشته باشد که بتواند در مقدار کم این همه ویتامین ذخیره کند. مصرف روزانه یک فنجان از اسفناج پخته شده

میتواند مقدار زیادی از ویتامین هایی مانند: A, C, E را به بدن شما وارد میکند. جدایی از این ویتامین ها، اسفناج حدود ۱۵ درصد روی نیز دارد که برای بدن بسیار مفید است