سرفه و آشنایی با انواع آن

■ تقریبا همه انسان ها طی زندگی خود سرفه را تجربه می کنند. برخی سرفه ها می توانند تحریک کننده بوده و صحبت کردن با تلفن یا رفتن به سر کار را دشوار سازند، در شرایطی که برخی انواع دیگر سرفه می توانند دردناک و نگران کننده باشند.

گروه تغذیه و سلامت – صدای سرفه و احساسی که در فرد ایجاد می شود می تواند به تشخیص دلیل بروز آن و همچنین انتخاب روش درمان مناسب کمک کند. روش های بسیاری برای دسته بندی سرفه ها وجود دارند. توجه به صدایی که هنگام سرفه ایجاد می شود و این که چگونه بدن را تحت تاثیر قرار می دهد، ساده‌ترین روش برای تعیین دلیل بروز سرفه و انتخاب بهترین درمان برای آن است.

در ادامه با انواع مختلف سرفه، دلایل بروز آنها، چگونگی درمان و این که چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد بیشتر آشنا می شویم.

سرفه خشک

سرفه های خشک معمولا پیرو بیماری های تنفسی، مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، شکل می گیرند. این نوع سرفه ها زمانی رخ می دهند که مخاط کمی در گلو وجود دارد یا هیچ مخاطی وجود ندارد. فرد ممکن است با احساس خارش در گلوی خود مواجه شده و قادر به متوقف کردن سرفه نباشد. در بیشتر موارد، سرفه خشک بی نیاز از دخالتی خاص بهبود می یابد. اما اگر سرفه حالت مزمن به خود گرفته است، دلایل دیگری می توانند موجب بروز آن شده باشند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آسم: از علائم دیگر این بیماری می توان به احساس تنگی در سینه، تنگی نفس و خس خس سینه اشاره کرد.

بیماری بازگشت اسید معده به مری (GERD): این شرایط زمانی رخ می دهد که اسید معده از مری بالا آمده و به گلو راه می یابد که می تواند موجب سرفه شود.

سرطان ریه: سرفه مرتبط با سرطان ریه ممکن است با خروج خون و مخاط همراه باشد. به ندرت پیش می آید که سرفه نشانه ای از سرطان ریه باشد، اما اگر فردی نگران این مساله است باید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کند.

درمان

فرد می تواند با نوشیدن آب، مصرف یک شربت یا قطره سرفه به تسکین احساس خارش یک سرفه خشک کمک کند.

سرفه مرطوب

سرفه مرطوب زمانی رخ می دهد که سرفه با خروج خون یا خلط همراه است. سرفه های مرطوب معمولا به واسطه یک عفونت، مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی یا یک عفونت سینه شکل می گیرند.

فرد مبتلا به یک عفونت سینه ممکن است سرفه همراه با خلط که حاوی مقادیر کم خون قرمز روشن است را تجربه کند. این خون از ریه ها سرچشمه می گیرد و معمولا مساله نگران کننده ای نیست.

اگر سرفه با خروج خون تیره و مواد غذایی همراه باشد یا چیزی شبیه پودر قهوه به نظر برسد، فرد باید برای بررسی دقیق شرایط بلافاصله به پزشک مراجعه کند. برخی سرفه های مرطوب می توانند مزمن باشند و ممکن است به واسطه موارد زیر شکل بگیرند:

برونشکتازی: شرایطی است که به واسطه جمع شدن مخاط در کیسه های کوچک موجود در ریه ها که بدن قادر به پاک کردن آنها نیست، شکل می گیرد.

سینه پهلو: این شرایط به واسطه یک عفونت باکتریایی شکل می گیرد که بافت ریه ها را ملتهب می سازد.

عفونت مایکوباکتریا غیر سل: این یک بیماری غیر واگیردار است و می تواند موجب علائمی مانند خستگی، احساس ناخوشی، و کاهش وزن شود.

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD): این نوع بیماری ریه با علائمی مانند تنگی نفس و خس خس سینه همراه است.

درمان

تامین آب مورد نیاز بدن می تواند به بهبود یک سرفه مرطوب و تسکین علائم سرماخوردگی کمک کند. مصرف داروهای بدون نسخه سرفه، مانند قطره های سرفه، و داروهای مسکن نیز ممکن است به تسکین سرفه کمک کنند.

اگر یک عفونت باکتریایی دلیل سرفه مرطوب باشد، فرد نیازمند مصرف آنتی بیوتیک برای درمان این شرایط است.

سیاه سرفه

سیاه سرفه یا پرتوسیس یک عفونت باکتریایی به شدت واگیردار است. نوزادان و افرادی که واکسن نزده اند، ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.

فرد مبتلا به سیاه سرفه معمولا با علائم خفیف شبه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مواجه است که با سرفه شدید و دردناک همراهی می شود. افرادی با سیستم ایمنی ضعیف مانند نوزادان ممکن است در مبارزه با عفونت با دشواری مواجه شوند یا دشواری در تنفس را تجربه کنند.

احتمال انتقال بیماری به افراد دیگر طی دو هفته از زمانی که سرفه آغاز می شود، بسیار زیاد است. بهترین محافظت در برابر سیاه سرفه انجام واکسیناسیون است.

درمان

مصرف زودهنگام آنتی بیوتیک می تواند شدت سیاه سرفه را کاهش دهد، از این رو، فردی که واکسن نزده است باید به محض مواجهه با علائم به پزشک مراجعه کند.

خفگی

یک فرد ممکن است در صورت مسدود شدن جزئی مسیر هوا دچار سرفه شود و بدن تلاش کند جسم مزاحم را دفع کند. همچنین، زمانی که یک خوراکی بزرگ یا چیزی که گلو را تحریک می کند، مصرف می کنید، ممکن است دچار سرفه شوید.

اگر فرد پس از اپیزود خفگی با سرفه پایدار مواجه است، مراجعه به پزشک توصیه شده است.

فردی که خفگی شدید را تجربه می کند، هنگام سرفه صدایی تولید نخواهد کرد.

فردی که سرفه را متوقف کرده و در تنفس مشکل دارد، ممکن است دچار خفگی شده باشد. اگر فردی همراه وی است باید مانور هایملیخ را انجام داده و با مرکز فوریت های پزشکی (۱۱۵) تماس بگیرد.

سرفه مزمن

سرفه مزمن سرفه ای است که بیشتر از مدت زمان یک بیماری عادی، معمولا ۸ هفته یا بیشتر، ادامه دارد. این سرفه ها گاهی اوقات به یک بیماری زمینه ای اشاره دارند. فرد باید برای بررسی دقیق شرایط و دریافت درمان مناسب به پزشک مراجعه کند.

از دلایل بالقوه سرفه بلند مدت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– یک عفونت درمان نشده یا یک ویروس تنفسی که بیشتر از حد معمول دوام آورده است

– آلرژی ها

– سیگار کشیدن

– قرار گرفتن در معرض محرک هایی مانند کپک قارچی یا گرد و غبار در خانه یا محل کار

– سینه پهلو یا دیگر بیماری های ریوی

– سرطان گلو یا دهان

– اختلالات بلع ناشی از بیماری از جمله زوال عقل

سرفه در کودکان

اگرچه کودکان می توانند سرفه هایی مشابه با بزرگسالان را تجربه کنند، برخی از آنها سرفه ای با صدایی شبیه به صدای فک را تجربه می کنند.

سرفه ای دردناک و شبیه صدای فک معمولا به معنای ابتلای کودک به خروسک (Croup) است. یک ویروس آنفلوآنزا یا سرماخوردگی موجب خروسک می شود که بین کودکان کوچکتر از پنج سال شایع است.

در صورتی که کودک با شرایط زیر مواجه است باید کمک پزشکی فوری دریافت کند:

– دشواری در تنفس

– آبی شدن رنگ پوست

– سینه درد شدید

– تب بیشتر از ۱۰۴ درجه فارنهایت (۴۰ درجه سلسیوس)

– سرفه با صدای خس خس

علائم خروسک معمولا هنگام شب تشدید می شوند و از درمان های خانگی آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا

– نوشیدن مایعات گرم فراوان

– استراحت فراوان

– مصرف داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن

فردی که مراقبت از کودک را بر عهده دارد نباید به وی آسپرین بدهد زیرا ممکن است به بروز سندرم ری (Reye's Syndrome) منجر شود. همچنین، کودکان کوچکتر از ۱۴ سال نباید داروی سرفه بدون نسخه مصرف کنند زیرا می تواند برای آنها مضر باشد.

خروسک معمولا پنج تا شش روز ادامه دارد، اما سرفه می تواند برای حدود دو هفته ادامه داشته باشد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم

سرفه ها علامتی شایع، به ویژه طی فصل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی هستند. بیشتر سرفه ها جدی نیستند، اما برخی این گونه هستند.

در صورت مواجه با شرایط زیر مراجعه به پزشک توصیه شده است:

– فردی که سرفه می کند نمی تواند به درستی تنفس کند.

– سرفه مزمن که چند هفته ادامه داشته است.

– فردی مبتلا به یک بیماری مزمن، مانند بیماری مزمن انسدادی ریه که با استفاده از روش های معمول درمان سرفه تسکین نمی یابد.

– فردی که سرفه خونی را تجربه می کند.

در صورت مواجه با شرایط زیر دریافت کمک پزشکی فوری لازم است:

– سرفه ای که طی گذشت چند روز وخیم‌تر شده است.

– نوزادی که سرفه می کند و نشانه های دیسترس تنفسی را نشان می دهد.

از نشانه های دیسترس تنفسی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– تنفس بسیار سخت

– خفگی

– آبی شدن رنگ پوست

– استفاده از عضلات دنده‌ها برای تنفس

کم خونی و فرمول دمنوشی برای آن!

گروه تغذیه و سلامت – دمنوش ها فواید سلامت مختلفی را ارائه می کنند. آنها می توانند به تسکین دردهای معده یا بهبود گوارش کمک کنند. همچنین، این نوشیدنی های مفید می توانند به بدن در جذب بهتر آهن کمک کنند. کم خونی یا آنمی مشکلی است که افراد بسیاری در جهان با آن مواجه هستند. اگرچه کم خونی می تواند به دلایل مختلفی شکل بگیرد، شایع ترین دلیل آن سوء جذب ماده معدنی آهن است.

برای مقابله با کم خونی نیز روش های مختلفی را می توانید مد نظر قرار دهید و دمنوش ها یکی از گزینه های سالم و راحت در این زمینه هستند. دمنوش ها فواید سلامت مختلفی را ارائه می کنند. آنها می توانند به تسکین دردهای معده یا بهبود گوارش کمک کنند. همچنین، این نوشیدنی های مفید می توانند به بدن در جذب بهتر آهن کمک کنند. در ادامه با برخی از بهترین دمنوش ها برای مقابله با کم خونی بیشتر آشنا می شویم.

دمنوش هایی برای کم خونی

برخی دمنوش ها به واسطه محتوای اسید تانیک کمتر عملکرد بهتری نسبت به انواع دیگر دارند. اسید تانیک می تواند از جذب درست آهن جلوگیری کند. کارشناسان مصرف این دمنوش ها حداقل یک ساعت پیش از وعده های غذایی را پیشنهاد کرده اند تا به جذب بهتر آهن از غذای مصرفی در بدن کمک شود. نوشیدن یک بار در روز نیز می تواند برای تحقق این هدف کفایت کند.

دمنوش رازیانه

دمنوش رازیانه یکی از بهترین گزینه هایی است که می توانید برای مقابله با کم خونی مد نظر قرار دهید. رازیانه با نام علمی Foeniculum vulgare شناخته می شود و می توانید ریشه سفید آن را به وعده های غذایی خود نیز اضافه کنید.

برای تهیه این دمنوش به یک لیتر آب و ۳۰ گرم از برگ های رازیانه نیاز دارید و به روشی مشابه با یک دمنوش عادی می توانید آن را آماده کنید. همچنین، شما می توانید بخش سفید گیاه رازیانه را به غذاهای مختلف اضافه کرده و از یک وعده غذایی سرشار از آهن لذت ببرید.

دمنوش نعناع

نعناع یگ گیاه پر مصرف در آشپزی است که به واسطه خواص دارویی خود نیز شناخته شده است. این گیاه به تسریع گوارش کمک می کند و احساس سنگینی پس از خوردن وعده های غذایی سنگین را کاهش می دهد. همچنین، نعناع گزینه خوبی برای افراد مبتلا به کم خونی است.

نعناع منبع خوبی برای آهن است. بر همین اساس، مصرف آن حداقل یک ساعت پس از وعده غذایی ایده خوبی است. شما می توانید دمنوش نعناع را حداقل دو بار در روز مصرف کنید. برای این کار بهتر است از برگ های تازه نعناع برای تهیه یک دمنوش خانگی استفاده کنید.

دمنوش دارچین

یکی دیگر از دمنوش های خوب برای مقابله با کم خونی دمنوش دارچین است. با دنبال کردن روش زیر می توانید دمنوش دارچین را تهیه کنید: شما به دو چوب دارچین و یک پیمانه آب برای آماده کردن دمنوش دارچین نیاز دارید. آب را به جوش آورده و زمانی که به نقطه جوش رسید، چوب های دارچین را به آن اضافه کنید. اجازه دهید آب برای چند دقیقه به جوشیدن ادامه داده و سپس حرارت را خاموش کنید. این نوشیدنی را زمانی که سرد شد، مصرف کنید.

دمنوش رزماری

رزماری نیز منبع خوبی برای آهن است. همچنین، رزماری خواص دیگری را ارائه می کند که آن را به گزینه ای عالی برای مقابله با گاز بیش از حد و ناراحتی معده تبدیل می کند. دمنوش رزماری نه تنها به بهبود شرایط دستگاه گوارش کمک می کند، بلکه سرشار از آهن است. شما می توانید دمنوش رزماری را به روشی مشابه با یک دمنوش عادی تهیه کنید اما بهتر است از برگ های تازه این گیاه به جای خرید چای کیسه ای رزماری استفاده کنید.

منابع غذایی دیگر برای مقابله با کم خونی

افزون بر نوشیدنی هایی که در بالا به آنها اشاره شد، شما می توانید برخی مواد غذایی سرشار از آهن را نیز به رژیم غذایی خود اضافه کنید. از جمله منابع غذایی خوب برای این ماده معدنی مهم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– گوشت قرمز، ماکیان و ماهی

– غلات کامل و حبوبات

– ریشه ها و غده های گیاهی

اولین گام در کنترل وزن کودکان چیست؟

گروه تغذیه و سلامت – یک کارشناس تغذیه گفت: انتخاب و آماده سازی هوشمندانه غذاها، اولین گام در کنترل وزن کودکان است. منیره دادخواه، کارشناس تغذیه در خصوص چاقی کودکان در کشور اظهار کرد: شیوع اضافه وزن و چاقی کودکان مسئله ای است که در بیشتر کشورها از جمله ایران رو به افزایش بوده و علت اصلی آن شیوه زندگی خانواده ها در عصر حاضر است.

او افزود: در کنار بی تحرکی یا کمی فعالیت بدنی روزانه، مقدار و بار مصرف مواد غذایی پر کالری (مواد غذایی حاوی چربی و قند زیاد) افزایش قابل توجه ای پیدا کرده و کودکان نیز از این معضل مستثنی نیستند.

دادخواه ادامه داد: زندگی ماشینی امروز و مشغله زیاد خانواده ها باعث شده که والدین فرصت کافی برای گذراندن زمان با کودکان خود و آماده سازی غذا در منزل را نداشته باشند. این مسئله سبب شده، هم دفعات مصرف غذاهای آماده ، انواع فست فود و میان وعده های پرکالری و کم ارزش ، افزایش یابد و هم زمان تخصیص یافته به ورزش و تحرک بدنی در هفته ناچیز باشد.

این کارشناس تغذیه در خصوص رژیم غذایی کودکان گفت: معمولا به کودکان که در سن رشد هستند، رژیم کاهش وزن داده نمی شود ولی وقتی میزان مصرف غذایی آنها مطابق با نیاز روزانه شان بر حسب سن و جنس باشد، به طبع به کنترل وزن و پیشگیری از چاقی کمک خواهد کرد.

دادخواه افزود: برای دریافت غذایی که متناسب با نیاز کودکان باشد ، باید هم به سبد خرید و هم به سفره غذایی خانواده توجه شود. مخصوصا در مورد کودکان دبستانی و پیش دبستان که عمده مصرف غذایی آنها وابسته به این دو بخش (سبد خرید و سفره غذای خانواده) است.

جایگزین کردن انواع میوه و سبزی، لبنیات کم چرب و خشکبار به جای انواع شیرینی، آبمیوه صنعتی، نوشابه، شکلات و آبنبات، کیک و کلوچه و بیسکویت ، چیپس، پفک و ..... در سبد خرید خانواده، تاثیر بسزایی در پیشگیری و کنترل چاقی خواهد داشت.

او بیان کرد: تهیه و آماده سازی هوشمندانه غذا برای وعده های اصلی روزانه (صبحانه ، ناهار وشام) نیز حائز اهمیت است. به زبان ساده، کاهش بار مصرف غذاهای سرخ کرده و چرب ، عدم استفاده از قند و شکر در تهیه غذاها، کاهش بار و مقدار مصرف برنج ساده و نان سفید و در نهایت استفاده بیشتر از سبزی ها و حبوبات از جمله اقدامات مثبت در این زمینه است. این کارشناس تغذیه نظارت بر وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی، تنظیم ساعت خواب شبانه و میزان فعالیت و تحرک بدنی روزانه کودکان را از گام های بعدی، موثر در کنترل وزن دانست.

دادخواه به تغذیه کودکان در بحران کرونا و تعطیلی مدارس اشاره کرد و گفت: به واسطه بحران کرونا که مدارس تعطیل شد، متاسفانه کودکان و نوجوانان فرصت فعالیت بدنی و بازی های حرکتی در مدرسه و زنگ ورزش را از دست داده اند، اما خانواده ها می توانند برای جبران این مسئله تا حدودی با توجه به امکانات خود، فرصت هایی را برای این مهم، فراهم کنند.

او با ذکر چند مثال توضیح داد: بهتر است ساعات بازی و فعالیت های نشسته در روز را محدود کنید. زمانی را به انجام نرمش و حرکات ورزشی در منزل اختصاص دهید.

در صورت امکان شرایطی را برای دوچرخه سواری، اسکیت ، بازی با توپ ، طناب بازی و .... در پارکینگ یا فضاهای سبز نزدیک منزل (در شرایطی که امکان فاصله گذاری اجتماعی باشد) فراهم کنید و در نهایت از فرصت آخر هفته برای پیاده روی، دویدن و کوهنوردی استفاده کنید.

بادمجان را به ۵ دلیل حتما در برنامه غذایی تان داشته باشید

گروه تغذیه و سلامت – یکی از میوه‌هایی که خواصی شگرف بر سلامتی انسان دارد، بادمجان است.

میوه‌ها و سبزیجاتی که از رنگ بنفش (ارغوانی) برخوردارند، سرشار از «آنتوسیانین» بوده، ضد سرطان و ضد التهاب هستند و به مبارزه با میکروب‌ها و حتی کاهش وزن کمک می‌کنند.

به نوشته پایگاه «the healthsite»، متخصصان تغذیه غالبا به مردم توصیه می‌کنند رنگین کمان بخورید که این به معنای افزودن میوه‌ها و سبزی‌های مختلف به رژیم غذایی روزانه است. این مسأله سبب می‌شود تا مواد مغذی که برای عملکرد مناسب بدن لازم است، فراهم شود.

غذاهای رنگارنگ، سرشار از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها هستند؛ اما کالری کمی را با خود به همراه دارند. در کنار حفظ سلامتی، این مواد غذایی می‌توانند ما را در برابر بیماری‌های مختلف از جمله سرطان، بیماری قلبی و فشار خون بالا محافظت کنند. بطور مثال، میوه‌ها و سبزیجاتی بنفش و ارغوانی سرشار از آنتوسیانین هستند که رنگدانه طبیعی گیاه است و رنگ منحصر به فرد این غذاها را فراهم می‌کند. مطالعات نشان داده است آنتوسیانین‌ها (anthocyanins) می‌توانند به بهبود سلامت مغز، کاهش التهاب، مقابله با سرطان و بیماری‌های قلبی کمک کنند. این ماده مغذی گیاهی در پوست بادمجان وجود دارد.

بامجان‌ها به اشکال و رنگ‌های مختلفی وجود دارند؛ اما تمامی آن‌ها حاوی مواد مغذی و ترکیبات شیمیایی گیاهی (فتوشیمیایی) مفیدی هستند. در ادامه این مطلب مزایای خوردن بادمجان بنفش بیان شده است:

۱- کاهش کلسترول

بادمجان منبع مناسبی از اسید کلروژنیک است که به نوبه خود می‌تواند به کاهش کلسترول مضری که به عروق آسیب می‌رساند، کمک کند. اسید کلروژنیک همچنین دارای خواص ضد ویروسی، ضد سرطانی و ضد میکروبی است.

۲- تقویت سلامت مغز

معروف است که سلامت مغز با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. مصرف منظم بادمجان می‌تواند به کاهش افت ذهنی افراد مسن کمک کند. دانشمندان دریافته اند افرادی که هر هفته بادمجان می‌خورند، میزان بیشتری ماده خاکستری در مغز دارند که حافظه و احساسات را کنترل می‌کند.

۳- مبارزه با سرطان

مشخص شده است پلی فنول‌های موجود در بادمجان، دارای تأثیرات ضد سرطانی هستند. علاوه بر این، بادمجان دارای اسید کلروژنیک و آنتوسیانین است که دارای خواص ضد التهابی هستند. این آنتی اکسیدان‌ها از سلول در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و به نوبه خود، از رشد تومور و حمله سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند.

۴- کنترل دیابت

بادمجان، کربوهیدرات‌های محلول اندکی دارد و در مقابل، دارای فیبر زیادی است که سبب می‌شود غذایی مناسب برای افراد دیابتی باشد. همچنین تحقیقات انجام شده از نقش بادمجان در کنترل دیابت سخن می‌گوید.

۵- بهبود سلامت قلب

بادمجان حاوی پتاسیم، فیبر، ویتامین ب ۶، ویتامین C و مواد مغذی گیاهی است که همه این‌ها برای داشتن قلبی سالم، ضروری هستند. تحقیقات نشان داده است مصرف غذاهای حاوی آنتوسیانین به کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی کمک می‌کند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹