

# روش‌هایی برای کوتاه کردن دوره سرماخوردگی

وقتی سرماخوردگی بر بدنتان غلبه می‌کند انگار فقط این ویروس است که تعیین می‌کند بیماری‌تان چقدر طول بکشد.



هر چند سرماخوردگی و آنفولانزا ناشی از ویروس‌های متفاوتی اند اما علائم‌شان بسیار شبیه هم است. آنفولانزا سخت‌تر بیمار‌تان خواهد کرد و پیامدهای جدی‌تری دارد، خصوصا اگر ضعف سیستم ایمنی هم داشته باشید. بهترین کاری که برای مراقبت از خودتان می‌توانید بکنید این است که هر سال واکسن آنفولانزا بزنید، ویرا ویروس‌هایی که دوروبر ما می‌چرخند مدام تغییر می‌کنند.

گروه بهداشت و سلامت- سرماخوردگی معمولی یک عفونت ویروسی در گلو و بینی است که به آن عفونت سیستم تنفسی فوقانی نیز می‌گویند. انواع زیادی از ویروس‌ها می‌توانند سبب سرماخوردگی معمولی شوند اما شایع‌ترین آن‌ها رینوویروس است.

آبریزش بینی، گلو درد، سرفه، گرفتگی بینی، بدن دردهای خفیف و سردرد و عطسه و تب خفیف می‌تواند پیش از اینکه بدنتان از شر ویروس رها شود شما را مست و خسته کند. البته نیازی به گفتن نیست که سرماخوردگی شباهت زیادی با کووید-۱۹ دارد که بیماری تنفسی ناشی از ویروس جدیدی کروناست. اما یک سرماخوردگی معمولی واقعا بی‌خطر است، حتی اگر دو هفته طول بکشد تا احساس کنید بهتر شده‌اید. بهترین کاری که می‌توانید بکنید تا طی ماه‌های سرد سال دچار سرماخوردگی نشوید چیست؟ دچار سرماخوردگی را پیش از اینکه بر بدنتان مسلط شود متوقف کنید. راه‌های زیادی وجود دارند که با کمک آن‌ها می‌توانید جلوی سرماخوردگی را بگیرید و اگر هم سرماخوردید، طول مدت بیماری را کوتاه کنید. یکی از بهترین کارها هیدراته نگه داشتن بدن با سوپ‌ها و دمنوش‌ها... است. در ادامه راهکارها را دیگر با بخوانید.

## دستگاه بخور را روشن کنید

کم رطوبت بودن هوا می‌تواند راه‌های هوایی بینی‌تان را خشک کرده و بینی‌تان آنفولانزا را باید جلوی ورود ذرات و ویروس‌ها را بگیرد و دچار سرماخوردگی شوید. پس بهتر است یک دستگاه بخور تهیه کنید و هر وقت احساس کردید هوای داخل خشک است آن را روشن کنید. دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز کمک می‌کند غشای تنفسی‌تان مرطوب بماند. غشای خشک در بینی، توانایی به دام انداختن میکروب‌ها را ندارد و این عوامل

## گروه بهداشت و سلامت-

کودکان به لحاظ جسمی فعال‌تر هستند و نسبت به بزرگسالان بهتر و سریع‌تر می‌خورند اما با افزایش سن، ساعت زیستی بدن تغییر می‌کند و به طور طبیعی کیفیت خواب کاهش می‌یابد. با این حال، همه کودکان آنطور که ما انتظار داریم خواب آرامی ندارند. کودکانی که از عارضه آپنه خواب رنج می‌برند در خواب بی‌قرار هستند، زیاد خروپف می‌کنند

## گروه بهداشت و سلامت-

قرار گرفتن در استانه ۴۰ سالگی توده عضلانی شما کاهش می‌یابد، احتمال افزایش وزن بیشتر می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت بیشتر می‌شود. یکی از بهترین گام‌ها برای حفظ سلامت و اجتناب از این بیماری‌ها، دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی مناسب است. منابع غذایی بهترین راه برای بدست آوردن فواید ویتامین‌ها هستند. اما اگر رژیم غذایی خاصی دارید و یا در معرض ابتلا به برخی بیماری‌ها می‌باشید، ممکن است نیاز به دریافت مکمل‌های غذایی خواهید داشت. البته برای دریافت این مکمل‌ها یا نیاز به مشورت با پزشک‌تان دارید.

## ویتامین B۱۲:

در سنین ۴۰ سالگی به بعد برای تقویت سیستم عصبی و عملکرد عادی خون نیاز به دریافت ویتامین B۱۲ خواهید داشت. با افزایش سن جذب ویتامین B۱۲ سخت جذب بدن می‌شود زیرا سطح اسید معده کاهش می‌یابد. بین ۴۰ تا ۵۰ سال بهترین رده سنی برای تأمین ویتامین B۱۲ است. قرص و مولتی ویتامین‌ها از این ویتامین را می‌توانید به میزان ۲،۴ میلی‌گرم در روز استفاده کنید. اصلا نگران مصرف بیش از اندازه آن نباشید چون این ویتامین محلول در آب است و هرچه که بدنتان نیاز نداشته باشد دفع خواهد کرد. ویتامین B۱۲ در گوشت و محصولات حیوانی مانند مرغ، ماهی، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد.

## کلسیم:

خطر شکستگی استخوان‌ها در مردان و زنان بالای ۵۰ سال شدت می‌یابد. استخوان‌های شما این ماده معدنی را تا قبل از ۳۰ سالگی جذب می‌کند. کلسیم در حفظ سلامت استخوان‌ها و سایر فعالیت‌های اساسی بدن از جمله انقباض عضلانی، عملکرد عصب و قلب و سایر واکنش

بیماری‌ها را وارد سیستم بدنتان می‌شوند. اما توجه داشته باشید که باید دستگاه بخور را مرتباً تمیز کنید زیرا محیط گرم و مرطوب آن می‌تواند زمینه‌ی مساعده برای رشد کبک و قارچ باشد و اگر آرزوی داشته باشید می‌تواند علائم‌تان را تشدید کند. هر وقت احساس خشکی می‌کنید حتماً دستگاه بخور را روشن کنید. وقت استراحت خشکی می‌کنید حتماً استرس واقعا می‌تواند راه را برای ابتلا به سرماخوردگی باز کند، زیرا باعث می‌شود بدنتان کورتیزول زیادی ترشح کند و در نتیجه سیستم ایمنی شما ضعیف‌تر می‌شود. ویتامین D بدن‌تان کافی نیست خیلی بیشتر در معرض عفونت‌های تنفسی‌اند که باعث سرفه و خارش گلو و گرفتگی بینی می‌شود. اما افرادی که ویتامین D بدن‌شان بالاست سیستم ایمنی قوی‌تری دارند و بسیار کمتر سرما می‌خورند.

## علائم و درمان «آپنه خواب» در کودکان

مجرای هوایی به طور جزئی یا حتی به طور کامل بسته شود و تنفس در فرد با مشکل روبرو شود. علائم آپنه انسدادی خواب - خروپف کردن - مشاهده مشکل تنفسی حین خواب - احساس خواب آلودگی در طول روز - بی‌شمار بیداری - مشکلات رفتاری یا یادگیری

## مغزینیم:

عملکرد کلیدی مغزینیم، کمک به تنظیم فشار خون است و این امری مهم برای زنان ۴۰ سال به بالا محسوب می‌شود چون بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند. کمبود مغزینیم با بیماری‌های قلبی، دیابت و التهاب ارتباط دارد. علاوه بر این، مغزینیم به جذب کلسیم کمک میکند و نقش مهمی در عملکرد عضله عصب، قلب و همچنین رتنگ، قند خون دارد. سبزیجات تیره رنگ، لوبیا و سویا، آجیل، و آووکادو از منابع غنی از مغزینیم هستند. زنان ۴۰ سال به بالا نیاز به حداقل ۳۲۰ میلی‌گرم مغزینیم در روز دارند.

## پتاسیم:

نقش اصلی پتاسیم در تنظیم فشار خون است. میانگین مصرف پتاسیم مردان نیاز بدن زنان پس از یائسگی ۲ گرم در روز توصیه شده است تا خطر ابتلا به سکتة مغزی را کاهش دهد. مصرف بیش از حد پتاسیم برای قلب و آریتمی‌های قلبی و دستگاه گوارش مضر است. از بین غذاهای سرشار از پتاسیم می‌توان به موز، گوجه‌فرنگی، کدو، سیب‌زمینی، شیرین، برگ چغندر، عدس و لوبیا سرشار از پتاسیم هستند.

پتاسیم کم به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار ندارد. طبق تجویز پزشک شاید نیاز به دریافت مکمل ویتامین D۳ داشته باشید.

کنید (زرده تخم مرغ، سالمون، گوشت گوساله، شیر و پنیر غنی شده، قارچ)، بنابراین بهتر است با توصیه پزشک مکمل این ویتامین را مصرف کنید. دست‌های‌تان را بشویید و به چشم و بینی و دهانتان دست نزنید

شما بدون اینکه بدانید طی روز به دفعات به صورت‌تان دست می‌زنید. مطالعه‌ای دریافته افراد به طور متوسط ۱۶ بار در ساعت به صورت خود دست می‌زنند و این رفتار طی فصول سرماخوردگی و آنفولانزا مضر است. وقتی شما از طریق تماس با فرد آلوده که لمس سطح آلوده با ویروس تماس پیدا می‌کنید، در صورتی که دست‌های‌تان تمیز نباشند و دست به صورت‌تان بزنید آن را وارد بدنتان خواهید کرد.

فراموش نکنید که ویروس با دست دادن هم منتقل می‌شود. البته طی دو سال اخیر به دلیل پاندمی کرونا، دست‌دادن با افراد ممنوع شده است و کمک می‌کند آلودگی‌ها از طریق دست به غشای مگس بدنتان (بینی و دهان) نرسند و مریض نشوید. ضمناً دست‌های‌تان را مرتباً با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را فراموش نکنید. اگر امکان شستشو ندارید حتماً از ضدعفونی‌کننده‌ی دست استفاده کنید.

## موایب‌تان را ضدعفونی کنید

می‌توانید بگویید از صبح تا شب گوشی همراه‌تان را کجاها می‌برید و کجاها می‌گذارید؟ شاید شنیده باشید که ثابت‌شده گوشی همراه شما می‌تواند ده برابر بیشتر از توالت آلوده باشد. گوشی همراه‌تان را با دستمال ضدعفونی‌کننده تمیز کنید، فقط اول آن را خاموش کنید و در آخر هم با پارچه‌ای تمیز و نرم آن را خشک کنید. اگر هرگز به گوشی‌تان دست‌نخورده‌ی تمیز نزنید.

## بیشتر استراحت کنید و استرس‌تان را کم کنید

در صورتیکه مشاهده کردید کودک در طول شب به اندازه کافی نمی‌خوابد و هنگام مطالعه تمرکز ندارد یا در هنگام خواب مشکل تنفسی دارد باید به مراجعه به متخصص در پی درمان این عارضه باشید. عارضه آپنه انسدادی خواب را باید جدی گرفت زیرا عدم دریافت آن می‌تواند منجر به عوارضی مانند فشار خون بالا، چاقی،

هر وقت احساس خشکی می‌کنید حتماً استراحت کنید. کم‌خوابی و خشکی و استرس واقعا می‌تواند راه را برای ابتلا به سرماخوردگی باز کند، زیرا باعث می‌شود بدنتان کورتیزول زیادی ترشح کند که هورمونی است که می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف نماید و نتوانید با عفونت مبارزه کنید. پس به استراحت‌تان اهمیت بدهید، یوگا تمرین کنید، مدیتیشن کنید، از طبیعت بیشتر بهره‌برید و کمی بیشتر با خانواده و دوستان وقت بگذرانید و خلاصه هر کاری که استرس‌تان را کم می‌کند و به شما آرامش می‌دهد و خشکی روزتان را دور می‌کند انجام دهید.

## خوب بخوابید

خواب خوب و باکیفیت نقش پررنگی در پیشگیری از سرماخوردگی دارد. در مطالعه‌ای محققان در بین ۱۵۳ فرد سالم قطره بینی حاوی رینوویروس ریختند و عادات خواب این افراد را تحت نظر گرفتند. نتیجه این بود: افرادی که عادت داشتند شب‌ها کمتر از ۷ ساعت بخوابند نسبت به آن‌هایی که شب‌ها ۸ ساعت یا بیشتر می‌خوابیدند، سه برابر بیشتر مستعد سرماخوردگی بودند. پزشکان و کارشناسان توصیه می‌کنند شب‌ها ۷ تا ۹ ساعت بخوابید.

## مواد غذایی زینک‌دار (حاوی روی) بیشتر بخورید

تحقیقات نشان می‌دهد زینک (روی) در واقع می‌تواند رشد ویروس‌ها را کاهش دهد. ضمناً دریافت زینک به صورت آبنبات‌های زینک‌دار یا اسپری بینی گلوکوتات زینک ظاهر می‌تواند طول مدت بیماری و شدت علائم را کاهش دهد، البته در صورتی که فوراً بعد از ابتلا به ویروس مصرف شود. اما به طور کلی توصیه می‌کنیم به جای این مکمل‌ها، مواد غذایی حاوی زینک بیشتر بخورید. گوشت قرمز، توفو و عدس از منابع خوب آن هستند.

## لوازم شخصی‌تان را جدا کنید

دیابت، اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی، افسردگی یا تأخیر در رشد کودک شود. درمان آپنه خواب در هنگام عارضه آپنه خواب امکان پذیر است و بسته به علت اصلی بیماری، روش‌های درمانی و داروهای آن در دسترس است. در صورتیکه این عارضه ناشی از اضافه وزن باشد تغییر در سبک زندگی و ورزش کردن راه حل مؤثری است.

وقتی یکی از اعضای خانواده دچار سرماخوردگی است، از ظروف مشترک استفاده نکنید تا ویروس تصادفاً منتشر نشود. به طور کلی کسی که بیمار است باید تمام لوازم شخصی خود را از سایرین جدا کند و تا حد ممکن از وسایل مشترک استفاده نکند.

## پروبیوتیک بیشتر بخورید

همه‌ی باکتری‌ها بد نیستند و نوع خوب باکتری‌هایی که در روده‌های‌تان زندگی می‌کنند در غذاهایی مانند ماست و سسورکرات و کامبوچا نیز یافت می‌شوند. این باکتری‌ها حامی سیستم ایمنی‌اند.

به هر حال بخش بزرگی از سیستم ایمنی شما دقیقاً در سیستم گوارشتان واقع شده است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ دریافت در زردکارتی که مکمل پروبیوتیک مصرف کرده بودند نسبت به کسانی که دارونما استفاده کرده بودند، کمتر دچار سرماخوردگی و عفونت‌های گوارشی شدند. البته برای اثبات اینکه پروبیوتیک‌ها واقعا می‌توانند شمارا از ویروس‌ها در امان نگه‌دارند به تحقیقات بیشتری نیاز است اما طبق یافته‌ها تاکنون می‌دانیم که باکتری‌های خوب گوارش حتی وقتی علائم سرماخوردگی را دارید هم می‌توانند مفید باشند، مثلاً در مطالعه‌ای محققان دریافتند هر دو گروهی که پروبیوتیک دارونما مصرف کرده بودند به یک اندازه سرماخوردند اما گروهی که پروبیوتیک مصرف کرده بودند شدت علائم‌شان کمتر بود و زودتر خوب شده بودند.

## ماسک بزنید

شما به هر حال باید ماسک بزنید! ماسک یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری از انتشار کووید-۱۹ و البته دیگر عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی است. زدن ماسک تنها از اطراف‌افراد بیمار محافظت می‌کند بلکه طبق مطالعات به نفع خود بیمار نیز هست، ویروس‌ها از جمله آن‌هایی

که عامل سرماخوردگی و آنفولانزا با کووید-۱۹ هستند، معمولاً از فرد آلوده و از طریق هوایی که به عطسه و سرفه فرد بیمار آلود شده به دیگران منتقل می‌شوند. وقتی همه ماسک می‌زنند، یعنی همه از همدیگر در برابر این بیماری محافظت می‌کنند. ضمناً تحقیقات نشان می‌دهد ماسک‌های پارچه‌ای می‌توانند کمک‌کننده‌تر در معرض ذرات تنفسی آلوده قرار بگیرد، زیرا پارچه مانند یک فیلتر خوب عمل کرده و اجازه‌ی ورود ذرات حتی کوچک‌تر از ۱۰ میکرون را نمی‌دهد.

## واکسن آنفولانزا بزنید

هر چند سرماخوردگی و آنفولانزا ناشی از ویروس‌های متفاوتی‌اند اما علائم‌شان بسیار شبیه هم است. آنفولانزا سخت‌تر بیمار‌تان خواهد کرد و پیامدهای جدی‌تری دارد، خصوصاً اگر ضعف سیستم ایمنی هم داشته باشید. بهترین کاری که برای مراقبت از خودتان می‌توانید بکنید این است که هر سال واکسن آنفولانزا بزنید، زیرا ویروس‌هایی که دوروبر ما می‌چرخند مدام تغییر می‌کنند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند که محض اینکه واکسن موجود شد خوب شنوید؛ بهترین زمان پیش از شروع پاییز است.

## کلام آخر: مثل همیشه پیشگیری بهتر از درمان است

اگر مریض شدید نگران نباشید؛ افراد بزرگسال سالی حداقل یکی دو بار سرما می‌خورند. فقط متوجه باشید که بیماری‌تان چقدر طول می‌کشد، اگر تب‌تان بالاست یا علائم‌تان به مرور بهتر نمی‌شوند، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید مشکل دیگری ندارد. اگر هم فکر می‌کنید در معرض ویروس کرونا بوده‌اید حتماً تست کووید-۱۹ بدهید. اگر تست‌تان مثبت شد و معلوم شد سرماخوردگی نیست، پزشک راهنمای‌تان خواهد کرد که بسته به شدت علائم‌تان چه اقداماتی باید بکنید.



# دکه مطبوعات

**دکه مطبوعات**

دوره‌های آموزشی، کارگاه‌ها، و خدمات تخصصی در زمینه‌های مختلف.

**کتابخانه تخصصی**

دسترسی به کتاب‌های تخصصی و علمی.

**مشاوره تخصصی**

مشاوره تخصصی در زمینه‌های مختلف.

**خدمات تخصصی**

خدمات تخصصی در زمینه‌های مختلف.

**اقتصاد کیش**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**اقتصاد کیش**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**اقتصاد کیش**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**اقتصاد کیش**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**اقتصاد کیش**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.

**روزنامه**

روزنامه تخصصی اقتصادی و بازرگانی.



# کلید سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۴۹۸۲۵۲