راهکارهای طلایی برای درمان سرماخوردگی در خانه

■ **سرماخوردگی نوعی عفونت ویروسی است که با تغییر فصل دوباره فعال می شود و بزرگسالان و کودکانی را که به دلیل ناتوانی در مقاومت در برابر بیماری ها از ضعف ایمنی رنج می برند، تحت تاثیر قرار می دهد.**

گروه بهداشت و سلامت – درمان‌های خانگی زیادی برای سرماخوردگی وجود دارد که رایج‌ترین آنها عبارتند از:

غرغره کردن با محلول نمکی

علائم سرماخوردگی کاهش یافته و از بین می رود.

به پیشگیری از عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی کمک می کند.

گلو درد و گرفتگی بینی برطرف می شود. غرغره کردن به شکستن مخاط و تسریع روند حذف آن کمک می کند. غرغره کردن در خانه شامل حل کردن یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب و چرخاندن آن در دهان و گلو است.

مایعات گرم بنوشید

مصرف نوشیدنی های گرم شما را هیدراته نگه می دارد، غشاهای پوشاننده بینی و گلو را شل می کند و احتقان بینی را برطرف می کند. مایعات داغ، به خصوص در شب، می توانند به کاهش و تسکین احتقان کمک کنند. یک فنجان چای گیاهی آب پز درست کنید و یک قاشق چایخوری عسل به آن اضافه کنید تا یک نوشیدنی گرم درست شود.

استفاده از کمپرس

کمپرس های اعمال شده روی سینوس های مسدود شده ممکن است به کاهش علائم و تسکین درد کمک کند.

حمام کردن در وان آب گرم

حمام آب گرم به تسکین علائم سرماخوردگی و کاهش شدت بیماری کمک می کند.

همچنین می توانید روغن های ضروری مانند روغن درخت چای، روغن پرتقال یا روغن اسطوخودوس را به حمام خود اضافه کنید که اثر آرام بخشی دارند و احساس آرامش می کنند.

زیاد استراحت کنید

وقتی سرما می خورید، راحت و گرم بودن انرژی را برای شما فراهم می کند که به سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند تا با عفونت مبارزه کند.

غذاهایی که به بهبود سرماخوردگی کمک می کنند

علاوه بر روش های درمان سرماخوردگی در خانه که قبلا ارائه شده است، در اینجا لیستی از مواد غذایی که ممکن است به تقویت مقاومت سیستم ایمنی در برابر سرماخوردگی و برای این درمان سرماخوردگی کمک کند، آورده شده است:

زنجبیل

چای زنجبیل می تواند به تسکین سرفه و تسکین گلودرد کمک کند و همچنین از حالت تهوع ناشی از سرماخوردگی و آنفولانزا جلوگیری کنید.

عسل

عسل به درمان سرفه کمک می کند و شدت سرفه های مرتبط با سرماخوردگی را کاهش می دهد.

همچنین، نوشیدن عسل با لیمو به تسکین درد ناشی از سرماخوردگی، به ویژه گلودرد کمک می کند. این به لطف خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی عسل است.

سوپ مرغ

سوپ حاوی بسیاری از مواد مغذی و کمک کننده برای مرطوب کردن بدن و مبارزه با بیماری است. سوپ مرغ می تواند به تسکین علائم سرماخوردگی و عفونت های تنفسی کمک کند.

سیر

گیاهی که برای طعم دادن به غذا استفاده می شود. سیر دارای تعدادی خواص ضد باکتریایی است، بنابراین گنجاندن آن در رژیم غذایی ممکن است به تسکین علائم سرماخوردگی کمک کند.

میوه های خانواده مرکبات

مرکبات، به خصوص لیمو، سرشار از ویتامین C هستند که به درمان عفونت های تنفسی تقویت سیستم ایمنی و افزایش توانایی بدن برای مبارزه با بیماری ها و تسکین علائم کمک می کند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

درمان های خانگی می توانند به تسکین علائم سرماخوردگی کمک کنند، اما ممکن است در برخی شرایط به طور کامل جایگزین نیاز به مراجعه به پزشک نشوند.

اگر هر یک از علائم زیر را دارید، باید به پزشک مراجعه کنید:

در عرض هفت تا ده روز علائم شما بدتر می شود و بهتر نمی شود.

درد قفسه سینه یا شکم که به طور ناگهانی ایجاد می شود. سرگیجه ناگهان ظاهر می شود. استفراغ زیاد.

با استفاده از روش های زیر به سرعت علائم سرماخوردگی را در خانه تسکین دهید:

عسل

یکی از بهترین راه ها برای درمان سرفه ناشی از سرماخوردگی.

توصیه می شود به جای دادن آن به کودکان زیر یک سال، آن را در مایعات گرم مخلوط کنید.

گیاهان گرم

یک چای گیاهی گرم می تواند به تسکین گلودرد، احتقان و سایر علائم سرماخوردگی کمک کند. در اینجا برخی از آنها وجود دارد:

چای زنجبیلی

زنجبیل به دلیل خواص ضد التهابی که دارد، یکی از بهترین گیاهان برای تسکین گلو و تسکین علائم مرتبط با سرماخوردگی و بهترین راه برای درمان سرماخوردگی در خانه است. مثلاً با دو قاشق غذاخوری زنجبیل آسیاب شده یا چند تکه زنجبیل تازه آب گرم درست کنید.

سپس اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با حرارت زیاد بجوشد. گرم کردن آن و شیرین کردن آن با عسل برای بیشترین فواید.

چای تهیه شده از گل بابونه

چای بابونه یک گیاه گرم کننده است که ایمنی را تقویت می کند و به شما کمک می کند تا به سرعت از شر علائم سرماخوردگی خلاص شوید.

به راحتی در یک فنجان آب داغ درست می شود، سپس یک قاشق غذاخوری بابونه را حل می کنیم.

بگذارید ۱۰ دقیقه بماند تا بعد از شیرین شدن با عسل خیس بخورد، گرم بنوشید.

استنشاق محلول نمک

استنشاق سالین می تواند به رفع گرفتگی بینی مرتبط با سرماخوردگی کمک کند. تهیه و استفاده از آن نیز آسان است: به یک لیوان آب، ۴/۱ قاشق چایخوری نمک خوراکی و ۴/۱ قاشق چایخوری نمک اضافه کنید.

توصیه هایی برای کمک به خلاص شدن از شر علائم سرماخوردگی

خستگی ناشی از سرماخوردگی را برطرف کنید و مطمئن شوید که به اندازه کافی استراحت می کنید. تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش زمان بهبودی پس از سرماخوردگی.

در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید تا در مدت زمان کوتاه تری بدن را تقویت و ترمیم کنید. پس از تماس با پزشک متخصص، مکمل های غذایی حاوی روی را به دلیل نقش آن در تقویت سیستم ایمنی و بازگرداندن فعالیت در مدت زمان کوتاه مصرف کنید.

مصرف نوشیدنی های گرم شما را هیدراته نگه می دارد، غشاهای پوشاننده بینی و گلو را شل می کند و احتقان بینی را برطرف می کند. مایعات داغ، به خصوص در شب، می توانند به کاهش و تسکین احتقان کمک کنند.

خواص درمانی روغن سیاه‌دانه برای سلامتی بدن

گروه بهداشت و سلامت– اگرچه برخی از کارشناسان بهداشت تئوری‌هایی مطرح کردند مبنی بر اینکه سویه اُمیکرون چشم‌اندازی برای پایان همه‌گیری است اما مقامات سازمان بهداشت جهانی (WHO) به طور علنی گفته‌اند که انتظار دارند سویه‌ای جدید بعد از اُمیکرون ظاهر شود که قابلیت انتقال بیشتری نسبت به سویه‌های قبلی دارد.

در حالی که به نظر می‌رسد شدت علائم بیماری کووید با سویه اُمیکرون خفیف‌تر است اما کارشناسان هشدار می‌دهند این مورد تضمین نمی‌کند که همه سویه‌های بعدی روند نزولی یکسانی را دنبال کند.

ماریا ون کرخوف، یکی از مسئولان سازمان بهداشت جهانی، معتقد است سویه بعدی قابلیت انتقال خود را افزایش می‌دهد اما او نمی‌تواند با اطمینان بیان کند که سویه بعدی از نظر شدت علائم چه شرایطی دارد.

وی اظهار کرد: سویه نگران‌کننده بعدی قابلیت انتقال بیشتری خواهد داشت زیرا باید از سویه کنونی پیشی بگیرد.

سوال بزرگ این است که سویه‌های آینده از نظر شدت بیماری آیا شدت کمتر کی دارد یا بیشتر؟

نگرانی دیگری که متخصصان در رابطه با ظهور سویه جدید دارند، چگونگی فرار سویه‌های بعدی از سیستم ایمنی افراد و ایمنی ناشی از واکسیناسیون است.

کارتیک چاندران، ویروس شناس و استاد میکروبیولوژی و ایمونولوژی در کالج پزشکی آلبرت انیشتین نیویورک، معتقد است کووید ۱۹ به جهش خود ادامه خواهد داد.

وی گفت: هیچ دلیلی وجود ندارد که باور کنیم جهش‌های ویروس تمام شده است.

من انتظار دارم سویه‌های بیشتری را ببینیم و انواع مشابهی از رفتارهای موج مانند را مشاهده خواهیم کرد.

تاکید سازمان بهداشت جهانی بر ادامه جهش‌ها مبتنی بر توسعه زیرگروه BA.۲ سویه اُمیکرون است که در اروپا شناسایی شد.

در حالی که جهش‌های ژنتیکی این زیرسویه به اندازه‌ای قابل توجه نیست که بتواند خود را از اُمیکرون جدا کند اما کامرون ولف، متخصص بیماری‌های عفونی، آن را «برادران یک خانواده» توصیف می‌کند.

از آنجایی که واکسن‌های فعلی ممکن است در نهایت در برابر جهش‌های مداوم موثر نباشد، ماریا ون کرخوف تاکید می‌کند مردم نباید انواع آتی را به عنوان کم‌خطر نادیده بگیرند.

دکتر مایک رایان، مدیر برنامه‌های اضطراری سازمان بهداشت جهانی نیز در این باره می‌گوید: این ویروس ثابت کرده شگفتی‌های ناخوشایندی را برای ما به ارمغان می‌آورد. به همین دلیل مقامات بهداشتی همچنان بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و واکسیناسیون تاکید می‌کنند.

سویه‌ای بدتر از اُمیکرون کمین کرده است

گروه بهداشت و سلامت–اگرچه برخی از کارشناسان بهداشت تئوری‌هایی مطرح کردند مبنی بر اینکه سویه اُمیکرون چشم‌اندازی برای پایان همه‌گیری است اما مقامات سازمان بهداشت جهانی (WHO) به طور علنی گفته‌اند که انتظار دارند سویه‌ای جدید بعد از اُمیکرون ظاهر شود که قابلیت انتقال بیشتری نسبت به سویه‌های قبلی دارد. در حالی که به نظر می‌رسد شدت علائم بیماری کووید با سویه اُمیکرون خفیف‌تر است اما کارشناسان هشدار می‌دهند این مورد تضمین نمی‌کند که همه سویه‌های بعدی روند نزولی یکسانی را دنبال کند. ماریا ون کرخوف، یکی از مسئولان سازمان بهداشت جهانی، معتقد است سویه بعدی قابلیت انتقال خود را افزایش می‌دهد اما او نمی‌تواند با اطمینان بیان کند که سویه بعدی از نظر شدت علائم چه شرایطی دارد. وی اظهار کرد: سویه نگران‌کننده بعدی قابلیت انتقال بیشتری خواهد داشت زیرا باید از سویه کنونی پیشی بگیرد. سوال بزرگ این است که سویه‌های آینده از نظر شدت بیماری آیا شدت کمتر کی دارد یا بیشتر؟

نگرانی دیگری که متخصصان در رابطه با ظهور سویه جدید دارند، چگونگی فرار سویه‌های بعدی از سیستم ایمنی افراد و ایمنی ناشی از واکسیناسیون است. کارتیک چاندران، ویروس‌شناس و استاد میکروبیولوژی و ایمونولوژی در کالج پزشکی آلبرت انیشتین نیویورک، معتقد است کووید ۱۹ به جهش خود ادامه خواهد داد. وی گفت: هیچ دلیلی وجود ندارد که باور کنیم جهش‌های ویروس تمام شده است. من انتظار دارم سویه‌های بیشتری را ببینیم و انواع مشابهی از رفتارهای موج مانند را مشاهده خواهیم کرد. تاکید سازمان بهداشت جهانی بر ادامه جهش‌ها مبتنی بر توسعه زیرگروه BA.۲ سویه اُمیکرون است که در اروپا شناسایی شد. در حالی که جهش‌های ژنتیکی این زیرسویه به اندازه‌ای قابل توجه نیست که بتواند خود را از اُمیکرون جدا کند اما کامرون ولف، متخصص بیماری‌های عفونی، آن را «برادران یک خانواده» توصیف می‌کند. از آنجایی که واکسن‌های فعلی ممکن است در نهایت در برابر جهش‌های مداوم موثر نباشد، ماریا ون کرخوف تاکید می‌کند مردم نباید انواع آتی را به عنوان کم‌خطر نادیده بگیرند. دکتر مایک رایان، مدیر برنامه‌های اضطراری سازمان بهداشت جهانی نیز در این‌باره می‌گوید: این ویروس ثابت کرده شگفتی‌های ناخوشایندی را برای ما به ارمغان می‌آورد. به همین دلیل مقامات بهداشتی همچنان بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه از طریق فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و واکسیناسیون تاکید می‌کنند.

بهترین مواد غذایی که سلامت چشم را تقویت می کنند

گروه بهداشت و سلامت– برای تقویت بینایی و سلامت چشم در کنار استفاده از هویج، مواد غذایی و ویتامین های دیگری موثر هستند که نباید از فواید آن ها غافل شد. بسیاری از ما درباره اینکه چه مواد غذایی برای چشم‌ها مفیدند مطالبی شنیده ام. شاید وجه مشترک آن‌ها در این نکته باشد که هویج برای چشم بسیار مفید است. اما مواد غذایی فراوان دیگری هستند که چه بسا بیشتر از هویج برای سلامت چشم مفید است. در این گزارش از نمونه ویتامین ها، مواد معدنی و بهترین منابع آن‌ها که برای تقویت سلامت چشم مفید هستند، آورده شده است.

کدام ویتامین‌ها روی بینایی تاثیر می‌گذارند؟

ادعاهای زیادی در مورد اثرات مثبت بسیاری از افزودنی‌های تولید شده صنعتی بر سلامت چشم وجود دارد. اما اثربخشی همه آن‌ها توسط علم تأیید نشده است. مطالعه موسسه ملی چشم آمریکا در مورد آب مروارید و دژنراسیون ماکولا (بیماری لکه زرد) وابسته به سن است.

دژنراسیون ماکولا یک بیماری مرتبط با افزایش سن است. فرآیندهای ناحیه مرکزی شبکیه مختل شده و در صورت پیشرفت بیماری منجر به نابینایی می‌شود. محققان شروع به بررسی اثرات استفاده از دوزهای بالای کمپلکس‌های آنتی اکسیدانی روی چشم برای کمک به جلوگیری از چنین فرآیندهایی کردند. مطالعات بیش از پنج سال نشان داده است که مصرف منظم ویتامین‌های C و E، زاگزانتین، لوتئین، روی و مس می‌تواند روی چشم‌ها تأثیر بگذارد. نتایج این مطالعه نشان داد که این مواد خطر از دست دادن بینایی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهند. در ادامه لیستی از غذاهایی که باید در رژیم غذایی گنجانده شوند تا ویتامین‌های لازم برای سلامت چشم را دریافت کنید، آورده شده است.

ویتامین E برای سلامت چشم

بیماری‌های چشمی به دلیل عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی اکسیدان‌ها در بدن انسان رخ می‌دهد. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است. به محافظت از سلول‌های چشم در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رژیم غذایی سرشار از ویتامین E به جلوگیری از آب مروارید مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند و تأثیر مفیدی در حفظ سلامت چشم دارد.

غذاهای غنی از ویتامین E

روغن‌های گیاهی، آووکادو، سبزیجات با برگ سبز تیره ،دانه‌های روغنی ،بادام زمینی، ماهی سالمون، قارچ و تخم مرغ غنی از ویتامین E است.

تقویت سلامت چشم با ویتامین C

ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که از چشم‌ها در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. از تولید کلاژن، پروتئین ساختمانی که برای ترمیم بافت‌های چشم در قرنیه لازم است، پشتیبانی می‌کند. ویتامین C به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک می‌کند. برای دریافت مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C، باید مصرف برخی غذاها را افزایش دهید.

غذاهای غنی از ویتامین C

مرکبات و میوه‌های استوایی، فلفل، کلم بروکلی و کلم سفید، میوه ها، به خصوص توت سیاه و توت فرنگی، شوید و جعفری و اسفناج غنی از ویتامین C است.

لوتئین و زاکسانتین برای تقویت سلامت چشم

لوتئین و زاگزانتین ترکیبات مفیدی هستند که توسط گیاهان متعلق به گروه کاروتنوئیدها سنتز می‌شوند. این عناصر اجزای سازنده ماکولا و شبکیه هستند. آن‌ها با کمک به فیلتر کردن نور آبی بالقوه خطرناک از چشم‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند. دوزهای توصیه شده روزانه برای این ترکیبات مشخص نشده است. مشخص است که تنها ۶-۲۰ میلی گرم لوتئین و زاگزانتین می‌تواند مفید باشد.

غذاهای غنی از لوتئین و زاگزانتین:

اسفناج، کلم، کلم سفید، نخود فرنگی، عصله دوسر، بروکلی، مارچوبه، هویج، پسته و فلز روی غنی از لوتئین و زاگزانتین است. روی یک آنتی اکسیدان قوی است که از چشم در برابر آسیب سلولی محافظت می‌کند. روی یک ماده معدنی ضروری برای سلامت چشم است. اما در صورت مصرف روی، جذب مس کاهش می‌یابد، بنابراین توصیه می‌شود آن را با غذاهای حاوی مس ترکیب نکنید.

غذاهای غنی از روی

در سبوس گندم، بادام زمینی، دانه‌های آفتابگردان ،پنیر، گوشت، لوبیا و گردو روی وجود دارد.

ویتامین A برای تقویت سلامت چشم

غذاهای غنی از ویتامین A رنگ نارنجی دارند. ویتامین A قرنیه را تمیز نگه می‌دارد. وقتی صحبت از سلامت چشم می‌شود، اولین چیزی که به ذهن می‌رسد هویج است، اما فقط این نیست.

غذاهای غنی از ویتامین A

روغن ماهی، جگر گاو، هویج، پنیر فتا، ماهی سالمون، کره، تخم مرغ و شیر بزرگترین منابع ویتامین A هستند. کرفس، گل رز، اسفناج و شوید نیز منابع عالی هستند، در حالی که سبزیجات برگ سبز تیره، کدو و تنبل و فلفل نیز حاوی ویتامین A هستند.

ویتامین B بر کیفیت بینایی تأثیر می‌گذارد

مصرف ویتامین‌های B۶، B۹ و B۱۲ سطح هموسیستئین را کاهش می‌دهد، پروتئینی در بدن که می‌تواند باعث التهاب و افزایش خطر دژنراسیون ماکولا شود.

غذاهای غنی از ویتامین B:

محصولات لبنی تخمیر شده، تخم مرغ، ماهی روغنی، سبزیجات با برگ سبز تیره، حبوبات، دانه‌های روغنی، سبزیجات (سیب زمینی، چغندر، کلم، اسفناج) و مرکبات و موز غذاهای غنی از ویتامین B هستند.

ترس‌های متعدد علت بروز حملات عصبی پانیک

گروه بهداشت و سلامت– حملات پانیک یا هراس، نوعی اختلال اضطرابی شدید هستند که در مدت زمانی کوتاه گاه به سکته هم منجر می‌شوند.

دکتر حدیث خاکسار، روانشناس گفت: هنگامی که فردی در معرض خطرهای جدی و غیرمنتظره قرار می‌گیرد، ترس طبیعی از خود بروز می‌دهد؛ اما چنانچه یک شخص بدون وجود خطر این حس‌ها را به صورت تکرارشونده تجربه کند، دچار اختلال پانیک یا هراس است. علائم حملات پانیک شامل علائم جسمی یا اختلال در ضربان قلب، تنفس، تعریق و سرگیجه هستند. علائم روانشناختی آن هم شامل ترس از مردن، ترس از دیوانه شدن و مسخ شخصیت است. او گفت: عوامل محیطی و وراثتی تشدید کننده حمله پانیک در اشخاصی که در کودکی استرس شدید را تجربه کرده اند، می‌شود. از اختلال پانیک نمی‌توان جلوگیری کرد؛ اما با رعایت برخی نکات مانند کم کردن مصرف بیش از حد کافئین (قهوه، چای، نوشابه و ..)، کاهش یا قطع مصرف نوشیدنی‌های الکلی و ترک مصرف مواد مخدر، می‌توان از حملات آن پیشگیری کرد.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲