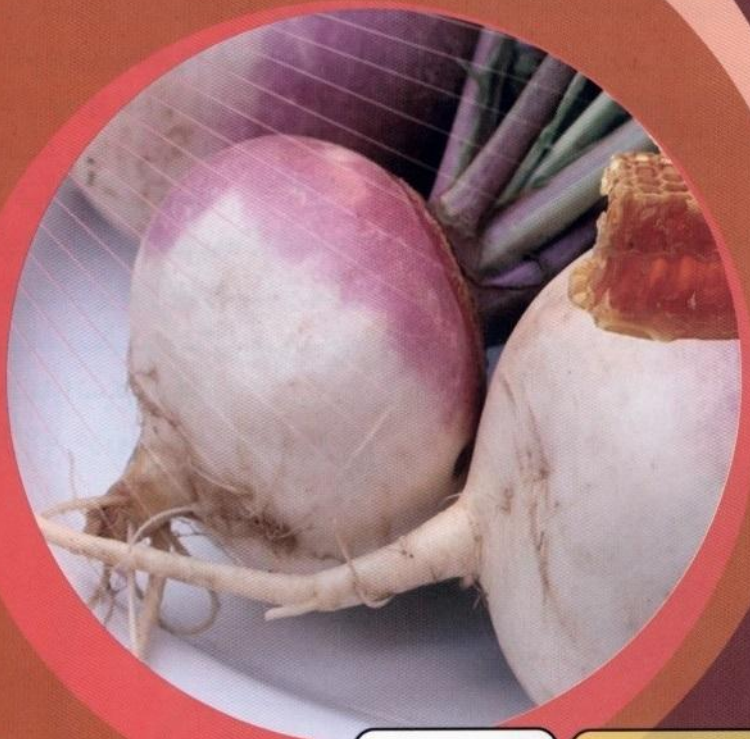
درمان سرماخوردگی بدون دارو



تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir
WWW.PIHO.IR

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

درمان سرماخوردگی بدون دارو

چگونه سرماخوردگی را بدون دارو درمان کنیم؟

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی سیستم تنفسی فوقانی است که در فصل زمستان بسیار شایع می‌شود.

علایم آن شامل آبریزش بینی، آبریزش چشم، عطسه، سرفه، گرفتگی و گلودرد، سردرد، دردهای عضلانی و خستگی می‌باشد.

معمولاً از دو روز تا دو هفته طول می‌کشد و درمان مشخصی برای آن وجود ندارد. ولی راه‌هایی وجود دارد که توسط آن می‌توانید سرعت بهبودی خود را افزایش دهید.

- ویتامین C مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن برای مقابله با سرماخوردگی تقویت شود. آب پرتقال بهترین منبع سرشار از ویتامین C است.
- آب نبات بمکید یا از قرص‌های مکیدنی استفاده کنید تا گلوی ناراحت شما را تسکین دهد.
- حداقل ۴ بار در روز آب نمک غرغره کنید.





- مقدار زیادی آب بنوشید تا خلط گلوی شما از بین برود.

- در منزل استراحت کنید و از منزل بیرون نروید. با این کار هم بیماری را به دیگران انتقال نمی‌دهد و هم با استراحت کردن، توان خود را برای مقابله با بیماری افزایش می‌دهید.

- نوشیدنی‌های گرم استفاده کنید. نوشیدنی خود را قبل از مصرف گرم کنید، زیرا گرما سبب تسکین دادن مجاری تنفسی می‌شود. بهتر است چای نعناع استفاده کنید تا به باز شدن سینوس‌ها کمک کند.

- تغذیه مناسب داشته باشید. تغذیه مناسب می‌تواند با استرس ناشی از سرماخوردگی مقابله کند.

- از غذاهای چرب و ادویه‌دار اجتناب کنید، زیرا قدرت دفاعی بدنتان را در مقابله با بیماری کاهش می‌دهد. سوپ مرغ یکی از بهترین غذاها برای مقابله با سرماخوردگی است.

- از بخور استفاده کنید تا خشکی گلوی شما را تسکین دهد.







خـود را گـرم نگـه داریـد. سـرما و بـاد سـرد سـرفه‌های شـما را بدتـر می‌کنـد. اگـر مجبـور هسـتید کـه در هـوای سـرد بیـرون بروید، از لباس‌هـای گـرم و شال گردن استفاده کنید تا بینی و دهان شما را بپوشاند.

- حمـام گـرم کنیـد. بخـار آب حمـام سـبب می‌شـود مجـاری تنفسـی بـاز شوند و از احتقان تنفسی راحت شوید.

- ورزش، کلیـدی مهـم بـرای قـوی مانـدن و سـلامتی سیسـتم ایمنـی بـدن بـه شـمار مـی‌رود. اماوقتـی بیمـار می‌شـوید و سـرما می‌خوریـد، ورزش کـردن هـم می‌توانـد خطرنـاک باشـد و هـم مفیـد. در حالـی کـه ورزش شـدید، ایـده خوبی در حیـن بیمـاری نمی‌باشـد. ورزش‌هـای سـبک می‌توانـد بـرای بهبـود و مقابلـه با بیماری سرماخوردگی مناسب باشد.

- بـدن شـما نیـاز بـه انـرژی بـرای ترمیـم خـود دارد، بنابرایـن اسـتراحت کردن بسیار مهم است.

