

سرماخوردگی:

سرماخوردگی یک عفونت ویروسی مسری است که از طریق بینی و دهان، وارد بدن می شوند و به راحتی از طریق تماس با افراد و اشیای مختلف (دستگیره در، تلفن و ...) منتشر میشود، راه های تنفسی فوقانی را آلوده نموده و باعث تحریک و ترشح در راه های هوایی می شود.

علامت:

- ✓ سرماخوردگی ها معمولا ناگهانی شروع می شوند.
- ✓ **گلودرد**: معمولا بعد از ۱ تا ۲ روز از بین می رود.
- ✓ **آبریزش و گرفتگی بینی**: برای چند روز اول، آبریزش بینی را داریم، بعدا آبریزش غلیظ تر می شود. مخاط غلیظ طبیعی است و معمولا به علت وجود عفونت باکتریایی نیست.
- ✓ **سرفه**
- ✓ **تب کم** است اما کودکان معمولا تب خفیفی دارند
- ✓ **بی حالی، خستگی، بی تابی، بی اشتها**یی، گاهآ ریزش اشک و التهاب از علائم عمده آن است
- معمولا این علائم تا حدود یک هفته در فرد باقی می ماند. طی **سه روز اول، سرماخوردگی مسری است.**
- برخی مواقع سرماخوردگی با آلرژی و یا سینوزیت اشتباه گرفته می شود. اگر علائم سرماخوردگی به سرعت شروع شود و بعد از یک هفته بهبود یابد، پس می توان به این نتیجه رسید که سرما خورده بودید؛ در غیر این صورت ممکن است شما دچار آلرژی و یا سینوزیت شده باشید. که با مراجعه به پزشک ممکن است نیاز به آنتی بیوتیک یا داروی ضد آلرژی داشته باشید.

عوامل موثر در بروز سرماخوردگی:

ویروسهای سرماخوردگی پس از ورود به بدن در مخاط دستگاههای تنفسی ایجاد بیماری کرده و همراه با ترشحات دستگاه تنفسی از فردی به فرد دیگر قابل انتقال است. بنابراین:

- دست دادن، بوسیدن، عطسه و سرفه در محلهای عمومی باعث انتقال آن می شود.
- رطوبت و درجه حرارت در انتشار ویروس نقش دارد، این بیماری در کشورهای مناطق معتدل در فصل سرما (زمستان و پاییز) به علت بارندگی و رطوبت بیشتر است.
- بنابراین سوء تغذیه در بروز بیماریهای عفونی نقش مهمی را ایفا می کند. ابتلا به بیماریهای مزمن قلبی، کلیوی و ریوی نیز فرد را مستعد ابتلا به این عفونت می کند.

پیشگیری

- ۱- **دستانتان را بشوئید**: بیشتر ویروس های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند. کسی که سرماخورده است بداخل دست های خود عطسه کرده و سپس اشیائی مثل تلفن، صفحه کلید کامپیوتر یا لیوان را لمس می کند. میکروبها می توانند برای ساعت ها و در بعضی موارد هفته ها زنده باقی مانده و سپس به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس میکند منتقل شود.
- ۲- **سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید**: زمانی که احساس می کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال دستمال استفاده کرده و آنرا بلافاصله دور بیندازید.
- ۳- **صورتتان را لمس نکنید**: ویروسهای سرماخوردگی از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می شوند. لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدینشان می باشد.

۴- مقدار زیادی مایعات بنوشید: یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد.

۵- از هوای آزاد استفاده کنید.

۶- ورزش های آئروبیک را به طور منظم انجام دهید.

۷- **غذاهای گیاهی مصرف کنید**: مواد شیمیائی طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین های بدن می شود. بنابراین میوه و سبزیجات سبز تیره، قرمز و زرد مانند اسفناج، کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیر و ... مصرف کنید. آب پرتقال هرچه تازه تر باشد ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان را کوتاهتر می کند

۸- **ماسک بخورید**: باکتری های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می کند.

۹- **سیگاری ها** دچار سرماخوردگی های بیشتر و مکرر می شوند. حتی نزدیک به افراد سیگاری بودن بطور واضح سیستم ایمنی را از بین می برد.

۱۰- با **پیشگیری از استرس** سیستم ایمنی خود را به هنگام نیاز فعال کنید.

۱۱- **غرغره کردن** باعث مرطوب شدن گلو و بهبودی موقت می شود.

برای این که سیستم ایمنی بدن به بهترین نحو به وظیفه اش که مبارزه علیه ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا است، عمل کند باید مواد مغذی حیاتی را دریافت کند.

چه غذاهایی برای سرماخوردگی مفید هستند؟

دریافت زیاد و منظم ویتامین ث به کاهش بروز، شدت و طول مدت سرماخوردگی کمک می کند.

• پرتقال، گریپ فروت، انواع توت، فلفل دلمه ای، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز از قبیل انواع کلم

سرماخوردگی



کد: (۷-۱۳)

تفاوت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا سرماخوردگی،

بیماری تنفسی خفیف تری نسبت به آنفلوآنزا می باشد. علائم سرماخوردگی معمولاً در طی چند روز برطرف می شوند، در حالی که علائم آنفلوآنزا چند هفته ادامه دارند. آنفلوآنزا می تواند بیماری های مهمی مثل ذات الریه را به دنبال خود داشته باشد.

سرماخوردگی در سنین مختلف:

❄️ کودکان به طور متوسط ۷ بار در سال سرما می خورند. یکی از مهم ترین دلایل سرماخوردگی بیشتر کودکان نسبت به سایر سنین، عدم آگاهی و توجه آنها به بهداشت شخصی است. کودکان در محیط مهدکودک یا مدرسه، بیشتر از هر مکان دیگری در معرض ویروس ها هستند. علاوه بر آن، باید توجه داشت که بدن بچه ها، به خوبی در برابر سرماخوردگی ایمن نشده است.

در خانواده هایی که چند فرزند مدرسه ای دارند، ممکن است متوسط دفعات سرماخوردگی تا ۱۲ بار در سال نیز افزایش پیدا کند. همچنین بزرگسالان نیز به طور متوسط بین ۲ تا ۳ بار در سال دچار این بیماری می شوند؛ خانم های ۲۰ تا ۳۰ ساله، بیشتر از مردان درگیر این مریضی می شوند، احتمالاً به این خاطر که تماس بیشتری با بچه ها دارند. ❄️

دسترسی به آموزش بیمار از آدرس اینترنتی:

bahrami.tums.ac.ir

* تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید کیایی، خیابان انصارالحسین

بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی. تلفن: ۷۳۰۱۳۰۰۰

* نوبت دهی تلفنی ۷۷۵۸۶۳۸۵ - ۷۷۵۸۶۳۸۹ - ۷۷۵۸۶۳۹۴

۷۷۵۸۶۴۰۲ (به صورت ۲۴ ساعته)

* نوبت دهی اینترنتی: nobat.tums.ac.ir

* غلات سبوس دار و حبوبات

* سیر دارای آهن، روی و آلپسین است که سبب تقویت سیستم ایمنی می شود.

* ماهی قباد، قزل آلا، ساردین و ماهی های روغنی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. همچنین تخم کتان، دانه کدو حلوائی و روغن شاه دانه نیز از دیگر منابع خوب امگا ۳ هستند.

* دانه کنجد، تخمه کدو حلوائی و آفتاب گردان منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۶ هستند.

* جگر، انواع ماهی از جمله قزل آلا، قباد و شاه ماهی، کره و تخم مرغ منابع ویتامین آ هستند. هویج، انبه، سیب زمینی، زردآلو، کدو حلوائی و سبزیجات سبز تیره نیز تامین کننده بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین آ تبدیل میشوند. عفونت های مکرر تنفسی در کودکان با کاهش ذخایر ویتامین آ مرتبط است. یک رژیم غذایی متنوع و مخلوط حاوی این غذاها، مواد کافی برای یک کودک در حال رشد را تامین میکند.

* ماهی، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، لبنیات و مخلوطی از حبوبات، مغزها، دانه ها و غلات سبوس دار، تامین کننده پروتئین هستند. کمبود دریافت پروتئین خطر ابتلا به عفونت را افزایش می دهد.

* گوشت، شیر، غلات و حبوبات تامین کننده ویتامین های ب-۶ و پانتوتنیک اسید هستند که برای تامین سلامتی سیستم ایمنی از اهمیت بسیاری برخوردارند.

* غلات صبحانه (برشتوک)، نان و عصاره مخمر، تامین کننده اسید فولیک هستند که برای سلامتی و تقویت سیستم ایمنی ضروری است. به علاوه چغندر، لوبیا چشم بلبلی و انواع کلم منابع خوب فولات (فرم طبیعی اسید فولیک) هستند.

گوشت های قرمز بدون چربی و غلات سبوس دار حاوی روی هستند. روی یک ماده معدنی مورد نیاز برای سیستم ایمنی است.