

# درمان سرماخوردگی بدون قرص و دارو

## روش درمان سرماخوردگی

سرماخوردگی یکی از بیماری‌های رایج فصل زمستان است که از کودکی با آن آشنا شدیم. با این حال هنوز اغلب افراد نمی‌دانند که می‌توانند به راحتی این بیماری را طی مدت چند روز در خانه کنترل و درمان کنند. سرماخوردگی در حقیقت نوعی بیماری ویروسی است که مجاری تنفسی فوقانی را درگیر می‌کند. از آن‌جا که این بیماری در افراد مختلف، حالات مختلفی ایجاد می‌کند با یک دسته بندی دقیق و علمی برای درمان هر حالت، راه‌حل‌های مناسب را در ادامه بیان خواهیم کرد.

در هنگام سرماخوردگی بخشی از ترشحات از مغز به سوی چشم و بینی و بخش دیگری به سمت حلق حرکت می‌کند. در درمان سرماخوردگی چهار اقدام مهم زیر باید انجام شود:

- ۱- تقویت بدن برای مقابله با بیماری
- ۲- کمک به دفع ترشحات از بدن
- ۳- کاهش عوارض بیماری
- ۴- پرهیزها

کل موضوع درمان سرماخوردگی در همین چهار مورد خلاصه می‌شود و ما در مورد هر کدام جداگانه توضیح خواهیم داد. البته برخی از اقدامات مانند مصرف سوپ همزمان می‌تواند روی همه موارد بالا اثر گذار باشد. با این حال به منظور کمک به درک ساختار درمانی بیماری سرماخوردگی ما آن‌ها را تفکیک کردیم.

### تقویت قوای عمومی بدن

به منظور کمک به سرعت بهبود بیماری تامین مواد مورد نیاز بدن در طول دوره درمان ضروری است. نکته مهمی که در مورد غذا خوردن در طول دوره سرماخوردگی مهم است بدانیم سبک و رقیق بودن آن است. به همین دلیل غذاهای سنگین مثل گوشت، کباب، پیتزا، انواع خورشت، چلو مرغ و ... برای سرماخوردگی مناسب نیستند. در طول دوره بیماری باید تا حد ممکن معده را سبک نگه داشت.

از جمله غذاهایی که لازم است در طول دوره بیماری سرماخوردگی مصرف شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- آبمیوه به خصوص آب‌پرتقال ترکیب شده با آب لیموشیرین
- ۲- سوپ سبزیجات که دارای سبزیجات فراوان، جو، کدوخلوایی و زردک باشد
- ۳- شغلم به صورت پخته یا آش شغلم یا شغلم خام با عسل یا نمک
- ۴- آب مرغ به صورت تلیت یا در آش یا سوپ

## کمک به دفع ترشحات بدن

در درمان سرماخوردگی موردی که اغلب افراد نمی‌دانند و به آن توجهی نمی‌کنند اهمیت دفع ترشحات مغزی از بدن است. مشکلی که در طب شیمیایی وجود دارد تلاش برای خشک کردن این ترشحات است. در صورتی که راه علمی و صحیح، دفع این سموم از بدن است. در طول مدت سرماخوردگی فرد بیمار با دو نوع ترشح مواجه می‌شود.

**ترشح رقیق و گرم** که فرد بیمار در روزهای آغازین بیماری با آن روبرو می‌شود و به دلیل چسبندگی و روان بودن دفع آن مشکل است. در این حالت باید اقداماتی انجام بدهیم که موجب قوام آمدن و قابل دفع شدن ترشحات از طریق بینی و حلق می‌گردد. بعد از اینکه ترشحات به قوام مورد نیاز رسید فرد بیمار باید به طور مرتب با آب گرم، بینی و حلق خود را تمیز کند و ترشحات را خارج نماید. به هیچ وجه نباید ترشحات را بلعید. نگه داشتن آن‌ها در حلق و بینی هم می‌تواند موجب ایجاد عفونت شود.

ترشحات در روزهای پایانی بیماری، خشک و سرد می‌شوند و بیمار مبتلا به سرماخوردگی را درگیر می‌کند. در روزهای پایانی بیماری تلاش فرد بیمار یا درمانگر باید متمرکز روی رقیق کردن ترشحات باشد تا حدی که قابل دفع گردد. در این بخش هر کدام از این ترشحات و روش درمانی مربوط به آن را توضیح خواهیم داد.

## درمان ترشحات رقیق و گرم

این نوع ترشح با علائمی مانند خارش و سوزش در حلق، آبریزش بینی، قرمزی چشم‌ها، ملتهب شدن گلو، گرفتگی صدا و گرفتگی بینی ظاهر می‌شود. برای کمک به قوام این اخلاط از دستورات عمل زیر استفاده کنید:

- ۱- در سه روز اول شروع بیماری که علائم بالا ظاهر می‌شوند از سوپ جوی رقیق شده با حبوبات کم (عدس و ماش) و سبزیجات فراوان استفاده کنید.
- ۲- به جای مصرف آب از طریق سوپ و آبمیوه‌ها، مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنید.
- ۳- حریره مغز بادام که از بادام خیس خورده و پوست کنده به همراه نشاسته، سبوس گندم، مقدار کمی شکر نشکر و کره گاو تهیه شده باشد را میل کنید
- ۴- غرغره کردن آب عدس که عدس در آن پخته شده است با ترکیب آب انار بسیار مفید است
- ۵- دفع مستمر اخلاط و ترشحات از بینی را حتما جدی بگیرید
- ۶- در صورت زیاد و آزاردهنده بودن ترشحات باید سبوس گندمی که از نانوائی تهیه کرده‌اید را در سرکه چند ساعت خیس کنید. سپس مجدداً آن را خشک کرده و دود کنید. استنشاق این دود موجب خشک کردن و کاهش ترشحات می‌شود.

## درمان ترشحات غلیظ و سرد

ظاهر شدن این ترشحات می‌تواند نشانه خوبی باشد که به روزهای پایانی بیماری نزدیک شده‌اید. به این حال این ترشحات بسیار آزاردهنده هستند. به همین دلیل باید با رقیق کردن، آن‌ها را نیز دفع کنید.

سنگینی سر، گرفتگی بینی، ترشحات سنگین و چسبنده در بینی و حلق که به سختی دفع می‌شوند، کاهش حس بویایی و چشایی، صدای تودماغی و احساس طعم و بوی عفونت در دهان از علائم این نوع ترشحات است.

برای درمان در این مرحله از بیماری مراحل زیر را دنبال کنید:

- ۱- گرم نگه داشتن سر از طریق پوشاندن، بخوردادن و قراردادن کیسه آب‌گرم (نه آب جوش) روی سر
- ۲- شویید، بابونه، بومادران، آویشن و مرزنجوش را در هاون نیم‌کوب کنید و هر ۶ ساعت یک قاشق غذاخوری از مواد نیم‌کوب شده را در دو لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان آن تبخیر شود. لیوان باقی‌مانده را صاف کرده و میل کنید.
- ۳- حریره مغز بادام و سبوس گندم را این‌بار با عسل مخلوط کرده و میل کنید
- ۴- تا زمانی که اخلاط آماده دفع نشدند از حمام رفتن پرهیز کنید و پس از آن به حمام رفته و از طریق سرفه و تمیز کردن بینی اخلاط را دفع کنید. برای این منظور حداقل نیم ساعت در حمام آب گرم بنشینید.
- ۵- در صورتی که بدن برای دویدن و ورزش‌های هوازی که موجب تعریق بدن شود آمادگی داشته باشد، گرما و گردش خون ناشی از ورزش می‌تواند دفع اخلاط و ترشحات بدن را تسهیل کند.

### کاهش عوارض بیماری

مهم‌ترین عوارض بیماری سرماخوردگی شامل ۵ مورد زیر است.

### سرفه خشک

از عوارض آزاردهنده بیماری سرماخوردگی سرفه‌های خشکی است که در صورت کنترل نشدن موجب زخم شدن گلو و ایجاد عفونت می‌شود. برای درمان سرفه‌های خشک اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱- زوفا و ریشه شیرین بیان را در هاون نیم‌کوب کنید و یک قاشق غذاخوری از آن را به همراه ۵ عدد انجیر در یک و نیم لیوان آب بجوشانید و هر ۸ ساعت یک بار پس از صاف کردن میل کنید
- ۲- به دانه را در آب گرم بخیسانید تا لعاب ژله‌ای پیدا کنید. سپس آن‌ها را در دهان بگذارید و بمکید.
- ۳- تخم به دانه، تخم شربتی و اسفرزه را با آب جوش مخلط کنید و پس از ظاهر شدن لعاب روی آن میل کنید.
- ۴- از دم کرده عناب برای کمک به بهبود سرفه‌ها استفاده کنید

### دشوار شدن تنفس

در صورت گرفتگی بینی و دشوار شدن تنفس اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱- مقداری جوهر بادام را در یک نایلون قرار دهید و استنشاق کنید
- ۲- با آویشن و کاه‌جو بخور بدهید
- ۳- روغن‌های محلول مانند روغن مرزنجوش، روغن بابونه و روغن شویید یا مخلوط آن‌ها را در بینی بچکانید

### سر درد

بهترین درمان برای سردرد و سنگینی سر پوشاندن سر و استراحت کردن است. در روزهای ابتلا به سنگینی سر و سردرد سعی کنید در خانه بمانید و به مقدار کافی استراحت کنید تا زمانی که بتوانید به فعالیت روزانه بازگردید.

### تب

تب از علائم عفونت است و زمانی ظاهر می‌شود که در اثر ضعف ناشی از بیماری باکتری‌ها نیز در بدن فعال شده باشند. در صورتی که تب بیش از دو روز طول بکشد باید به پزشک مراجعه کنید. در طول مدت بیماری می‌توانید با شستشوی دست و پا با آب معمولی تب را کنترل کنید. همچنین در صورت نزدیک شدن تب به ۳۸ درجه می‌توانید هر ۸ ساعت یک عدد استامینوفن ۱۲۵ میلی گرم استفاده کنید.

### تبخال

در برخی افراد که عادت به تبخال دارند در قسمت بینی و لب‌ها در هنگام سرماخوردگی تاول‌های تبخال ظاهر می‌شود. دلیل اصلی ظاهر شدن تبخال ضعف شدید قوای عمومی بدن است. راه پیشگیری از آن جلوگیری از ضعیف شدن شدید بدن است؛ ولی در صورتی که تاول‌های تبخال ظاهر شد یک قطعه فولوس را از وسط نصف کنید و در آب به مدت ۶ ساعت خیس کنید. پس از آن آب را صاف کرده و میل کنید. در صورتی که نیاز بود روز بعد هم یک لیوان دیگر میل کنید. دقت کنید که مصرف زیاد و بیش از حد توصیه شده موجب کاهش فشار خون و اسهال خواهد شد.

### پرهیزها در هنگام بیماری سرماخوردگی

به طور کلی در هر بیماری باید از هر چیزی که به بهبود بیماری آسیب می‌زند پرهیز کرد. در مورد سرماخوردگی هم این موارد شامل هفت مورد است که در ادامه آورده‌ایم:

- ۱- آب خالی به خصوص آب سرد
- ۲- انواع ترشیجات و شور‌ها
- ۳- انواع شیرینی‌ها
- ۴- انواع سرخ کردنی‌ها
- ۵- انواع میوه‌ها، خوراکی‌ها و مواد معطر و محرک مانند دارچین، گلاب، هل، نارنگی، خیار و عطر و ادکلان
- ۶- تنفس هوای سرد و خشک
- ۷- مصرف سیگار

## خوراکی های درمانی برای سرماخوردگی

به طور کلی خوراکی های مفید برای درمان بیماری سرماخوردگی شامل سوپ، آش و حریره است که در قسمت قبلی در مورد هر یک از آنها توضیح دادیم. در این قسمت فهرستی از غذاهای مفید برای سرماخوردگی را آورده ایم:

- سوپ جو با سبزیجات
- سوپ کتف و بال مرغ با سبزیجات
- آش شلغم
- حریره بادام و نشاسته
- سوپ بلغور گندم
- شوربای برنج محلی و عدس با سبزیجات
- آش اسفناج
- سوپ کدو حلوائی و زردک

## جمع بندی

سرماخوردگی یک بیماری معمولی است که به سادگی می تواند بدون قرص و دارو درمان شود. در این مقاله سعی کردیم رفتار بیماری را به طور دقیق تری بررسی کنیم و برای عوارض مختلف آن راهکارهای مناسب ارائه کردیم. همانطور که ملاحظه کردید برای درمان سرماخوردگی باید روی دفع ترشحات، تقویت قوای عمومی بدن و همچنین کاهش عوارض آن تمرکز کنید. در ابتدای سرماخوردگی ترشحاتی که وارد بینی و حلق می شوند رقیق و لزج است که باید به کمک روش هایی که گفتیم آنها را غلیظ کنید تا قابل دفع شود. در روزهای آخر ترشحات سرد و سنگین می شوند که می توان با روش های گفته شده آنها را رقیق تر و قابل دفع کرد. به همین سادگی و بدون قرص و دارو می توان دوره بیماری سرماخوردگی را کوتاه کرد و از دست آن خلاص شد.

نویسنده: **سید حسین مدارایی**

به سفارش: **آژانس دیجیتال مارکتینگ رزسا**