

سرما خوردگی

مرور کلی



سرماخوردگی یک عفونت ساده ناحیه بینی و گلو می باشد که بوسیله انواع مختلفی از ویروسها می تواند ایجاد شود. سرماخوردگی ممکن است چیزی حدود یک هفته طول بکشد، گرچه گاهی از این هم طولانی تر می شود خصوصاً در بچه ها و یا افراد سالمند و کسانی که از سطح سلامت پائینتری نسبت به بقیه برخوردار هستند. در اکثر کشورها این بیماری شایعترین علت مراجعه به پزشک می باشد.

بزرگسالان بطور متوسط سالانه ۲-۴ بار دچار سرماخوردگی می شوند ولی در اطفال این رقم به ۶-۸ بار در سال می رسد.

این بیماری مسری می باشد و اکثراً توسط قطره‌های ریزی که هنگام عطسه، سرفه و یا حتی صحبت کردن به بیرون پرتاب می شود منتقل شده و باعث ابتلای سایر افراد به بیماری می شود.

علائم و نشانه ها



یک تا سه روز پس از ورود ویروس سرماخوردگی به بدن، علائم شروع می شود. این علائم شامل:

آبریزش بینی، احتقان و گرفتگی بینی، عطسه، کاهش حس چشائی و بویائی، احساس خارش در گلو، سرفه و ... می باشد.

نوزدان و اطفال کوچکتر، بسیار بیشتر از بزرگسالان و یا نوجوانان احتمال دارد که در مسیر بیماری سرماخوردگی دچار تب شوند.

همچنین بیماران سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری علائم شدیدتری را از خود نشان می دهند.

بیماری دیگری که از نظر علائم بسیار شبیه به سرماخوردگی می باشد، آنفولانزا است که البته با کمی دقت و



گرفتن شرح حال خوب از بیمار می توان این دو بیماری را از هم افتراق داد. از جمله تفاوت‌های این دو بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

علائم	سرماخوردگی	آنفلانزا
تب	نادر	از مشخصات ویژه بیماری می باشد و معمولاً بالا می باشد (۳۸/۱ تا ۴۰ درجه) و تب معمولاً ۳-۴ روز طول می کشد
سردرد	نادر	از علائم واضح بیماری
بدن درد	خفیف	تقریباً همیشه وجود دارد که اغلب شدید است
خستگی و ضعف	خفیف	تقریباً شدید که می تواند ۲-۳ هفته طول بکشد
کوفتگی شدید	هرگز وجود ندارد	در اوایل هر بیماری ایجاد شده تظاهر غالب بیماری است
گرفتگی بینی	شایع	گاهی اوقات
عطسه	بطور معمول	گاهی اوقات
گلودرد	شایع	گاهی اوقات
سرفه و احساس ناراحتی در قفسه سینه	خفیف تا متوسط	بطور شایع وجود دارد و می تواند بسیار شدید باشد
عوارض	ورم سینوسها، گوش درد	سینه پهلو، التهاب مجاری هوایی (برونشیت)
پیشگیری	فقط رعایت دقت در برخورد با افراد مبتلا	واکسن سالانه، داروهای ضد ویروس
درمان	فقط درمانهای ساده برای تخفیف علائم	تجویز داروهای ضد ویروس توسط پزشک

چه موقع باید بدنبال توصیه های پرشکی بود.

همانطور که بعداً خواهیم گفت، سرماخوردگی جز توصیه های ساده و درمانهای ساده که بدون نسخه نیز اکثراً قابل دسترس است، احتیاج به چیز دیگری ندارد ولی در شرایط زیر باید بیمار به پزشک مراجعه شود تا علاوه بر بررسی احتمال ابتلا به سایر بیماریهای خطرناک دیگر، درمانهای لازم این شرایط نیز برای بیمار تجویز شود.

۱. در حالتیکه علائم سرماخوردگی شدید باشد.

۲. تب بالا

۳. گوش درد شدید

۴. سرفه ای که شدید شده است در حالتیکه سایر علائم سرماخوردگی بهبود یافته است.

۵. تشدید شدن هر گونه بیماری مزمن ریوی مانند آسم

عوارض بیماری

سرماخوردگی معمولاً در عرض چند روز تا یک هفته بهبودی می یابد (با یا حتی بدون درمان) ولی ویروس

سرماخوردگی می تواند زمینه را برای سایر عفونتها در بدن آماده کند و به سایر نقاط بدن مثلاً سینوس، گوش و یا راه هوایی (برونش) حمله نماید.

یکی از عوارض شایع عفونت سینوسها و بیماری آنها، بیماری سینوزیت می باشد که با سرفه طولانی مدت خود را نشان می دهد.

عفونت گوش نیز از سایر عوارض بیماری سرماخوردگی است.

همچنین اگر فرد به بیماری انسدادی ریوی مزمن و یا آسم مبتلا باشد در صورت ابتلا به سرماخوردگی، بیماری زمینه ای او بدتر شده و علائم بیماری حتی تا چند هفته پس از ابتلا به سرماخوردگی ممکن است ادامه یابد.

درمان

در سرماخوردگی هدف اصلی کاهش شدت علائم و تخفیف نشانه های بیمار می باشد تا دوره بیماری طی شود. فرآورده های بدون نسخه زیادی وجود دارد که در کاهش علائم سرماخوردگی موثر بوده و بمحض اینکه شما احساس کردید که دچار سرماخوردگی شده اید، بهتر است آنها را استفاده کنید.

در میان ترکیبات ضد درد، استامینوفن داروی ترجیحی برای کاهش درد و تب همراه با سرماخوردگی می باشد. زیرا این ترکیب نه عوارض گوارشی قابل توجهی دارد (برخلاف بعضی از مسکن ها مثل ایبوپروفن) و نه باعث بدتر شده آسم و سایر مشکلات تنفسی می شود (برخلاف آسپرین و سایر داروهای مسکن ضد التهابی غیر استروئیدی) در ضمن به کودکان و افراد زیر ۱۸ سال بهتر است هرگز آسپرین داده نشود، زیرا مصرف آسپرین در بچه ها در موارد نادری باعث ایجاد یک بیماری کبدی شدید و اختلال در کارکرد سیستم عصبی می شود.

درمورد درمان احتقان و گرفتگی بینی، سرفه و ترشحات بینی استفاده از ترکیبات آنتی هیستامین در کنار مواد ضد احتقان مفید است که بصورت قرصهای آنتی هیستامین دکونژستانت در بازار موجود می باشد و همچنین این مواد بصورت ترکیبی در شربت سرماخوردگی اطفال و در قرص سرماخوردگی بزرگسالان موجود است.

فقط در هنگام استفاده از این داروهای ترکیبی بخاطر داشته باشید که از مقدار توصیه شده بر روی برچسب آنها بیشتر استفاده نکنید.

بیاد داشته باشید که هیچ گونه داروی ضد ویروسی مخصوص سرماخوردگی وجود ندارد و آنتی بیوتیکها هم هیچگونه جایگاهی در درمان سرماخوردگی ندارد و فقط در شرایط خاص در درمان عوارض سرماخوردگی ممکن است توسط پزشک تجویز شود.

در میان داروهای گیاهی و مواد معدنی استفاده از سیر، اکالپیتوس، عسل، لیمو، منتول، روی، ویتامین ث و ... شهرت زیادی در کمک به درمان سرماخوردگی دارند ولی هیچکدام آنها کاملاً توسط مطالعات عملی تأیید نشده اند. دریافت مایع به مقدار کافی (حداقل ۸ لیوان آب یا آب میوه در طول روز) از اصول مهم درمان سرماخوردگی است. زیرا مصرف زیاد مایعات باعث می شود که گلو، بینی و سایر سطوح مخاطی بدن شما تازه بماند و خشک نشود و ترشحات بینی نیز مرطوب مانده و براحتی از بینی دفع می شوند. استراحت در بستر نیز به بهبود سریع شما از بیماری کمک می کند.

اما در طول مدت بیماری از دو کار باید جداً پرهیز کرد:

۱. استفاده از قهوه، چای، نوشابه های کولا که حاوی کافئین هستند و همچنین مصرف نوشابه های الکلی باید اجتناب شود زیرا این نوشیدنی ها باعث داشتن کافئین و الکل آب زیادی را از بدن دفع کرده و در نهایت بدن شما را در حالت کم آبی قرار می دهد بجای اینکه باعث تأمین آب بدن شما شوند.
۲. اگر سیگار می کشید، حداقل در طول بیماری آنرا متوقف کنید و از نزدیک شدن به افراد سیگاری هم اجتناب کنید، زیرا استنشاق دود سیگار باعث تحریک بیشتر مجاری هوایی شده و سرفه شما را شدیدتر می کند.

پیشگیری

- گرچه کاملاً نمی توان از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کرد ولی رعایت توصیه های زیر مفید بنظر می رسد .
۱. از برخورد نزدیک با افرادی که به سرماخوردگی دچار شده اند خودداری کنید، خصوصاً در طول چند روز اول ابتلای آنها که شانس انتقال عفونت به دیگران زیاد است.
 ۲. شستشوی دست خود را پس از موارد زیر از یاد نبرید:
 - پس از تماس با کسی که به سرماخوردگی دچار شده است.
 - پس از لمس چیزی که از فرد مبتلا به سرماخوردگی آنرا لمس کرده است.
 - پس از اینکه بینی خود را پاک کردید.
- در مورد بچه ها هم اگر مبتلا به سرماخوردگی هستند، اسباب بازیهای آنها را پس از بازی بشوید (جلوگیری از ابتلای دیگر بچه ها)
۳. اگر مبتلا به سرماخوردگی شده اید دست خود را بطرف چشم و بینی خود نبرید تا از عفونت و آلودگی ارگانهای بدن خود جلوگیری کنید.
 ۴. حتماً حوله مخصوص خشک کردن دست در دستشویی فرد بیمار از بقیه افراد سالم جدا شود.
 ۵. با مصرف زیاد مایعات و مرطوب کردن هوای منزل از خشک شدن بینی و مجاری سینوسهای خود جلوگیری کنید.
 ۶. اگر دچار بیماری شدید، سعی کنید از انتقال آن به دیگران جلوگیری کنید. هنگام سرفه یا عطسه حتماً جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سپس دستمال کاغذی را دور انداخته و دستان خود را بشوئید همچنین در هنگام بیماری از نزدیک شدن به افرادی که نسبت به سرماخوردگی آسیب پذیر می باشند خودداری کنید مثل افراد مبتلا به آسم و یا سایر بیماریهای مزمن ریوی.
- در آخر باید گفت که با توجه به اینکه ویروسهای زیادی می توانند باعث سرماخوردگی شوند، هنوز نتوانسته اند یک واکسن واحد را برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی تهیه کنند بنابراین بهترین راه جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی مراعات توصیه های بهداشتی است.