

کرونا یا سرماخوردگی؟ ویروس جدید، چیزی بین این دو تا است

گزارش‌های مرکز اورژانس کشور نشان می‌دهد که از اول مردادماه سوبه جدید کرونا در حال گسترش بوده و این در حالی است که این سوبه جدید عفونت‌زایی بالاتری دارد و دوره نهفتگی آن کمتر است. از این رو افراد بالای ۶۰ سال و کسانی که واکسن کرونا دریافت نکرده‌اند بیشتر در معرض ابتلا به این ویروس هستند.

سرماخوردگی‌ها ممکن است ۲ تا ۳ هفته طول بکشد. برای پیشگیری و کاهش خطر ابتلا توصیه می‌شود رعایت پروتکل‌های بهداشتی مانند استفاده از ماسک برای بیماران و افراد حساس، فاصله‌گذاری اجتماعی و شست‌وشوی دست را مدنظر داشته باشیم. به هنگام سرماخوردگی استراحت زیاد، مصرف فراوان مایعات و قرقره کردن آب‌نمک ولرم به بهبود علائم کمک می‌کند. مصرف قرص‌های مسکن به رفع سردرد و کاهش تب کمک می‌کند. تنها در مواردی که به دنبال عفونت و بروسسی، عفونت باکتریایی نیز بروز کند، آنتی‌بیوتیک‌ها مفید واقع می‌شوند. کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد دچار مشکلاتی از قبیل دیابت و بیماری‌های کلیوی به توصیه‌های پزشکی بیشتری نیاز دارند. برای گروه سالمندان (در خطر) به منظور پیشگیری از ابتلا به عفونت، استفاده از واکسن توصیه می‌شود.

واکسن آنفلوانزا

او در مورد تزریق واکسن آنفلوانزا می‌گوید: «تزریق واکسن برای کودکانی که با سالمندان و میانسالان در تماس هستند و با آنان زندگی می‌کنند، لازم است. البته نه به این دلیل که با واکسن زدن سالمندان، بیماری آنفلوانزا به کودکان سرایت می‌کند، بلکه به این علت که اگر کودک از این بیماری محافظت شود، احتمال ابتلای پدربزرگ و مادربزرگ هم به بیماری آنفلوانزا کاهش می‌یابد، زیرا انتقال بیماری از کودک به پدربزرگ و مادربزرگ نگران‌کننده‌تر است.»

دکتر سودمند در پاسخ به این پرسش که از چه سنی می‌توان به کودکان واکسن آنفلوانزا تزریق کرد، توضیح می‌دهد: «در کشورهای مختلف، کودکان بالاتر از شش ماه تا پنج سال به‌صورت منظم و مکرر در مقابل آنفلوانزا واکسینه می‌شوند، اما در ایران تزریق این واکسن به همه کودکان توصیه نمی‌شود. بهتر است کودکانی واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند که یا در محدوده سنی شش ماه تا پنج سال قرار دارند یا افرادی که باید علیه بیماری آنفلوانزا واکسینه شوند، در تماس هستند و یا وقتی خودشان به بیماری خاصی مبتلا باشند؛ مانند کودکانی که سابقه آلرژی ریوی دارند و در صورت ابتلا، احتمال تشدید آلرژی بیشتری شود، چون ابتلا به آنفلوانزا زمینه تشدید آلرژی را افزایش می‌دهد.»



ویروس، رنگ مخاط بینی روشن است، اما پس از ۲ تا ۳ روز سلول‌های ایمنی بدن در مبارزه با میکروب‌ها، باعث تغییر رنگ مخاط به سفید یا زرد می‌شوند. گاه برخی باکتری‌ها که در بینی زندگی می‌کنند نیز رشد می‌کنند و مخاط سبز رنگ می‌شود. اما همه این‌ها طبیعی است و در چنین شرایطی، باز هم به آنتی‌بیوتیک نیاز نیست، بلکه استراحت و شستن بینی با سرم فیزیولوژی و مصرف داروهای ساده باعث بهبود می‌شود.»

او یادآوری می‌کند: «کرونا و سرماخوردگی معمولی توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شوند. همه این ویروس‌ها به روش‌های مشابه پخش می‌شوند و بسیاری از علائم مشابه را ایجاد می‌کنند. با این حال، چند تفاوت وجود دارد؛ علائم کرونا معمولاً ۲ تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس شروع می‌شود. اما علائم سرماخوردگی معمولاً ۱ تا ۳ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می‌شود.»

هیچ درمانی برای سرماخوردگی وجود ندارد، درمان آن ممکن است شامل مسکن‌ها و داروهای سرماخوردگی بدون نسخه مانند ضداحتقان‌ها باشد. برخلاف کرونا، سرماخوردگی معمولاً بی‌ضرر است. اکثر افراد در عرض ۳ تا ۱۰ روز پس از سرماخوردگی بهبود می‌یابند، اما برخی

که در موارد عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی، علت بیماری را نمی‌توان برطرف کرد و فقط درمان علائم امکان‌پذیر است.»

او می‌گوید: «سوبه جدید کرونا که مدتی است در کشور شایع شده، از خانواده امیکرون است و تغییری تدریجی در ویروس را نشان می‌دهد. از این رو خطر این سوبه جدید از کرونا ی قبلی بیشتر نیست و در همان حد است. این سوبه جدید که برخی آن را سوبه اریس کرونا می‌نامند سیستم ایمنی بدن را دور می‌زند و علائم مشخصی دارد که عبارت‌اند از: «تب و لرز، درد و سوزش قفسه سینه، احساس خستگی، درد عضلانی و بدن درد، سردرد، گلودرد، اسهال، عطسه، ضعف و درد معده، حالت تهوع و آبریزش یا گرفتگی بینی.» دکتر سودمند ادامه می‌دهد: «کرونا و آنفلوانزا هر دو از بیماری‌های تنفسی هستند. از این رو ابتلا به یکی از این بیماری‌ها احتمال ابتلا به بیماری دیگر را افزایش می‌دهد و ابتلای هم‌زمان به هر دو می‌تواند احتمال بروز پیامدهای جدی را افزایش دهد. این در حالی است که در سیستم ایمنی بدن، برای مبارزه با این ویروس‌ها، گلبول‌های سفید فعال می‌شوند در نتیجه بینی و گلو ملتهب و خلط فراوانی تولید می‌شود. در ابتدای آلوده شدن بینی و سینوس به



دکتر علی‌رضا سودمند، پزشک عمومی در مورد سرماخوردگی و علائم آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «انتقال ویروس از شخص بیمار، باعث سرماخوردگی می‌شود. این انتقال اغلب با لمس سطوح آلوده به ویروس رخ می‌دهد. این در حالی است که ترشحات عطسه و سرفه فرد بیمار هم ممکن است مستقیم وارد بدن شود و فرد را بیمار کند. سرماخوردگی اغلب در فصل‌های پاییز و زمستان رخ می‌دهد، البته سرد شدن هوا باعث سرماخوردگی نمی‌شود، بلکه با شروع مدارس و سرد شدن هوا، افراد زمان بیشتری را در محیط‌های سر بسته می‌گذرانند و احتمال نقل‌وانتقال ویروس بیشتر می‌شود. علاوه بر آن رطوبت هوا نیز مؤثر است چرا که بیشتر ویروس‌های سرماخوردگی، در رطوبت کم (در ماه‌های سرد سال) دوام بیشتری دارند و هوای سرد و خشک، باعث می‌شود لایه داخلی بینی خشک و بیشتر مستعد عفونت‌های ویروسی شود.»

علائم سرماخوردگی و کرونا

او با بیان این مطلب که بیش از ۲۰۰ نوع ویروس شناخته شده که بر دستگاه تنفسی فوقانی اثر گذاشته و باعث سرماخوردگی می‌شوند، می‌افزاید: «ویروس جدید سرماخوردگی به آسانی از فردی به فرد دیگر یا از سطحی به سطح دیگر منتقل می‌شود. بسیاری از این انواع ویروس‌ها می‌توانند ساعت‌ها و یا حتی روزها روی سطوح زندگی کنند. هر فرد بزرگسال معمولاً در هر سال ۲ تا ۳ بار به این ویروس مبتلا می‌شود. نوزادان و کودکان ممکن است بیشتر در معرض این بیماری قرار داشته باشند. علائم سرماخوردگی به‌طور معمول ۲ تا ۳ تا روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می‌شود. شایع‌ترین علائم عبارت‌اند از: گلودرد، گرفتگی بینی و آبریزش آب از بینی، سرفه، عطسه و درد در قسمت‌هایی از دست و پا، خستگی، ریزش آب از چشم‌ها و مشکلات خوابیدن. در صورتی که علائم بیش از یک هفته باقی بمانند و به همراه سردرد شدید، ضعف، از دست دادن اشتها و تهوع همراه باشند احتمال این که بیماری به علت ویروس آنفلوانزا باشد بیشتر است. بروز تب نیز به‌طور معمول شایع است. از این رو باید توجه کرد

نکته



غذاهای مناسب در زمان سرماخوردگی

آب‌گوش

آب‌گوش یکی از بهترین مواد غذایی برای مصرف هنگام ابتلا به بیماری و تسریع روند بهبودی سرماخوردگی است. هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوانزا به محض شروع علائم بیماری تا زمان بهبودی کامل می‌توانید از آب‌گوش استفاده کنید. مصرف آب‌گوش در هنگام ابتلا به این بیماری جلوی از دست رفتن آب بدن را می‌گیرد و بدن شما را گرم نگه می‌دارد و می‌تواند به تسکین گلودرد و کاهش التهاب در مجاری تنفسی کمک کند.

سوپ مرغ

دومین غذای مفید برای درمان سوپ مرغ است. سوپ مرغ همه‌خواص آب‌گوش را به همراه مقدار زیادی پروتئین و املاح دارد. تکه‌های گوشت مرغ پروتئین و برخی مواد معدنی را برای بدن شما فراهم می‌کند، می‌توانید از هویج و سبزیجات مختلف هم برای تأمین بخشی دیگر از ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن در هنگام بیماری و برای بهبود این بیماری استفاده کنید.

سیر

در حالی که ممکن است بسیاری افراد از سیر به عنوان یک ماده غذایی و چاشنی برای طعم‌دهندگی به غذا استفاده کنند، اما در واقع برای قرن‌ها در کشورهای مختلف از سیر به عنوان یک جایگزین دارویی و در درمان بیماری‌ها استفاده می‌شده است. طی مطالعاتی که در مورد تأثیر مکمل سیر بر روی بزرگسالان مبتلا به آنفلوانزا صورت گرفت مشاهده شد که مصرف سیر به افزایش قدرت سیستم ایمنی و کاهش علائم این بیماری کمک زیادی می‌کند.

البته شما مجبور نیستید که حتماً از مکمل سیر استفاده کنید بلکه می‌توانید از سیر خام به‌صورت جداگانه و یا در تهیه غذا هم استفاده کنید. برای جلوگیری از پیشرفت بیماری فراموش نکنید که به محض بروز علائم از سیر استفاده کنید.

ماست

ماست با میکروارگانیسم‌های مفید زنده نه تنها به بهبود گلودرد کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی شما هم می‌شود. بر اساس مطالعاتی که بر روی موش‌ها صورت گرفت مصرف ماست به افزایش قدرت ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا و درمان سرماخوردگی کمک می‌کند. علاوه بر سیستم ایمنی، ماست دارای مقدار زیادی پروتئین است که به ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و سلول‌های مرده بدن کمک زیادی می‌کند.

سبزیجات برگ سبز

مصرف اسفناج، کلم کیل و سایر سبزیجات برگ سبز در زمانی که به سرماخوردگی مبتلا هستید موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی و درمان سریع‌تر آنفلوانزا شود. این سبزیجات علاوه بر ویتامین (C) دارای مقادیر زیادی ویتامین (E) هم هستند که یکی دیگر از ریزمغذی‌های مورد نیاز سیستم ایمنی بدن است. ترکیب سبزیجات برگ سبز با میوه‌ها به‌صورت اسموتی یک میان‌وعده عالی برای مصرف در زمان بیماری است.

بروکلی

بروکلی منبع بسیار خوبی از انواع مواد مغذی است که می‌تواند کمک زیادی به درمان آنفلوانزا کند. تنها یک واحد از کلم بروکلی در طول روز می‌تواند مقدار زیادی ویتامین (C) و ویتامین (E) را برای بدن تأمین کند. علاوه بر این بروکلی حاوی مقدار زیادی کلسیم و فیبر است.

جو دوسر

در هنگامی که شما بیمار هستید یک لیوان جو دو سر پخته شده یک غذای مفید برای درمان آنفلوانزا و سرماخوردگی است. جو دوسر همانند سایر غلات کامل منبع طبیعی خوبی از ویتامین (E) است که به افزایش قدرت ایمنی بدن می‌انجامد. برای استفاده از همه‌خواص جو دوسر از انواع کامل و تصفیه‌نشده آن در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

دمنوش‌هایی برای مقابله با سرماخوردگی



نعنا ی تند

فقط چند جرعه چای نعنا می‌تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند. منتول موجود در برگ‌های نعنا می‌تواند اثر بی‌حسی خفیفی روی گلو داشته باشد و سرفه شما را از بین ببرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که نعنا دارای فعالیت‌های ضد میکروبی و ضد ویروسی قابل توجهی است.

بابونه

قرن‌هاست که گل‌های خشک بابونه برای کمک به خواب بهتر استفاده می‌شود. در واقع این گیاه اثر آرام‌بخشی دارد. از آنجا که یک خواب خوب می‌تواند به صورت قابل توجهی در بهبود سرماخوردگی مؤثر باشد، بابونه یک انتخاب عالی است. شواهد نشان می‌دهد چای بابونه به عنوان ضدالتهاب عمل می‌کند، بنابراین در هنگام سرماخوردگی از آن استفاده کنید.

زنجبیل

چای زنجبیل یک چای عالی برای درمان درد گلو است. مواد فعال زیستی موجود در آن، به عنوان ضدالتهاب عمل می‌کند و همچنین ممکن است از میکروارگانیسم‌هایی که منجر به عفونت می‌شوند جلوگیری کند.

تجربه نشان داده که اگر سرماخوردگی شما با ناراحتی در ناحیه شکم و حالت تهوع همراه باشد، زنجبیل سبب تسکین درد شده و همچنین علائم تهوع را از بین می‌برد.

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی مانند انواع دیگر توت‌های کوچک و تیره، مملو از آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سلامتی است که از نظر محتوای پلی‌فنول (یک ترکیب گیاهی که می‌تواند مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل کند و رادیکال‌های آزاد را که باعث آسیب به سلول‌های بدن و بروز سرطان و بیماری‌های دیگر می‌شوند خنثی کند).

چای سبز

چای سبز فواید زیادی برای سلامتی دارد و می‌تواند در مقابله با عفونت‌ها به بدن کمک کند. این چای سرشار از آنتی‌اکسیدان است و دارای ویژگی‌های ضد ویروسی است.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد چای سبز می‌تواند از آنفلوانزا و سرماخوردگی جلوگیری کند.

راهکارهای پیشگیری از سرماخوردگی



سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. ضمناً ویتامین (B) یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌هاست که شما هر روز به کسب آن احتیاج دارید. خانواده این ویتامین را تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، (FB)، اسید فولیک و بیوتین شامل می‌شود. در صورت کمبود این ویتامین، بدن ما قادر به سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها نخواهد بود. علاوه بر این، خانواده ویتامین (B) برای سلامت مو، پوست، اعصاب، سلول‌های خونی و سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. شما می‌توانید این ویتامین را از طریق جگر، غلات، گوشت، سبزیجات تازه، سیوس غلات، لبنیات و... دریافت کنید.

● شستن کافی دست‌ها: شست‌وشوی مرتب دست‌ها یک راه مناسب برای مبارزه با میکروب‌هاست. بسیاری از میکروب‌ها بر روی اشیای اطراف پراکنده‌اند و همیشه از طریق دست زدن به اشیاء، وارد بدن ما می‌شوند.

با دنبال کردن چند شیوه سالم در سبک زندگی می‌توان از ابتلا به بیماری‌های ویروسی در امان بود. ● کاهش مصرف قند: شکر مانع توانایی سلول‌های سفید خون برای از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌شود، بنابراین پیشگیری از مصرف زیاد قند راهی برای جلوگیری از بیمار شدن است.

● استنشاق هوای تازه: بسیاری از مردم تصور می‌کنند با قرارگیری در معرض هوای سرد بیرون از خانه دچار بیماری می‌شوند. این در حالی است که صرف زمان زیاد در خانه، خاصیت بیمار کنندگی بیشتری دارد. انجام ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است.

● ورزش منظم: ورزش کردن به ذهن آرامش می‌دهد، استرس را کم می‌کند و سیستم قلبی-عروقی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در واقع زمانی که گردش خون بدن افزایش پیدا می‌کند، تعداد گلبول‌های سفید بدن افزایش می‌یابد و این گلبول‌ها به کار پاکسازی بدن از میکروب‌ها می‌پردازند و شما را از بیماری‌ها در امان نگه می‌دارند.

● نوشیدن جای: نوشیدن جای به‌طور منظم منجر به استنشاق بخار ناشی از آن و تحریک فولیکول‌های مو در بینی می‌شود که خود حرکت میکروب‌ها را در هنگام تنفس از بینی راحت‌تر می‌کند. این روند منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

● دریافت کافی پروتئین و ویتامین: ثابت شده افرادی که پروتئین کمتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنند،