

# گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سرماخوردگی یک بیماری ویروسی شایع دستگاه تنفسی فوقانی است که بیشتر در بینی، گلو و سینوس‌ها اثر می‌گذارد. این بیماری یکی از اصلی‌ترین علل مراجعه بیماران به پزشک در سراسر جهان است و معمولاً در فصول سرد سال شیوع بیشتری دارد. برخلاف تصور برخی افراد، سرماخوردگی تنها یک بیماری ساده نیست؛ بلکه می‌تواند در برخی موارد باعث بروز عوارض جدی و اختلال در زندگی روزمره شود.

سرماخوردگی بیشتر توسط ویروس‌هایی مانند راینوویروس‌ها، آدنوویروس‌ها، کوروناویروس‌های فصلی و ویروس سن‌سیشیال تنفسی (RSV) ایجاد می‌شود. از میان انواع سرماخوردگی، راینوویروس‌ها عامل حدود ۵۰٪ موارد ابتلا هستند. این ویروس‌ها عمدتاً از طریق قطرات تنفسی هنگام سرفه یا عطسه، تماس دست با سطوح آلوده یا تماس نزدیک با افراد بیمار منتقل می‌شوند.

از آنجا که این بیماری ویروسی است، بدن انسان پس از هر بار ابتلا، ایمنی موقت نسبت به نوع خاصی از ویروس پیدا می‌کند؛ اما به دلیل تنوع زیاد ویروس‌ها، احتمال ابتلای مکرر وجود دارد. برای همین است که حتی در یک فصل ممکن است چندین بار دچار سرماخوردگی شوید.

## انواع سرماخوردگی و تفاوت‌های آن‌ها

شناخت انواع سرماخوردگی به ما کمک می‌کند تا بهتر با این بیماری مقابله کنیم و درمان مناسب‌تری را انتخاب نماییم. بر اساس اطلاعات مراکز علمی معتبر مانند CDC و Healthline، سرماخوردگی می‌تواند به چند نوع اصلی تقسیم شود:

۱. سرماخوردگی ویروسی کلاسیک (راینوویروسی): این رایج‌ترین نوع سرماخوردگی است که اغلب در فصل‌های پاییز و زمستان دیده می‌شود. عامل اصلی آن ویروس‌های خانواده راینوویروس‌ها هستند.

ویژگی‌ها:

- شروع تدریجی علائم
- عطسه، آبریزش بینی، گلودرد خفیف
- تب نادر است یا خفیف
- بهبود در عرض ۷ تا ۱۰ روز بدون نیاز به داروهای خاص
- چه کسانی در معرض خطر هستند؟

• کودکان مدرسه‌ای

• کارکنان مکان‌های شلوغ مانند مدارس، بیمارستان‌ها و مترو

۲. سرماخوردگی ناشی از کورونا ویروس فصلی: این نوع از کورونا ویروس‌ها با کووید-۱۹ متفاوتند و از قبل در میان جوامع انسانی وجود داشته‌اند.

ویژگی‌ها:

- مشابه سرماخوردگی راینوویروسی هستند.
- در برخی افراد ممکن است گلو درد و سرفه‌های شدیدتری ایجاد کند. علائمی مثل سردرد، خارش گلو، سرگیجه و گلودرد، به‌ویژه در آغاز سرماخوردگی، می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند. اگر این علائم به‌موقع مدیریت نشوند، باعث اختلال در فعالیت‌های روزمره و کاهش کیفیت زندگی می‌شوند. در مقاله‌ای دیگر راهکارهایی برای تسکین سریع گلودرد،

سردرد و سرگیجه با استفاده از درمان‌های خانگی، دارویی و تکنیک‌های مراقبتی ارائه شده است.

- دوره بیماری معمولاً کوتاه‌تر است.

تشخیص سرماخوردگی ناشی از کورونا ویروس فصلی بدون تست PCR غیرممکن است چون علائم مشابه سایر سرماخوردگی‌ها هستند.

۳. سرماخوردگی باکتریایی (ثانویه): اگرچه عامل اصلی سرماخوردگی ویروس است، اما گاهی پس از تضعیف بدن توسط ویروس، عفونت باکتریایی به عنوان بیماری ثانویه ظاهر می‌شود.

ویژگی‌ها:

- گلو درد چرکی، تب بالا، ترشحات زرد یا سبز غلیظ

- عدم بهبودی پس از یک هفته

- نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها

چه کسانی بیشتر مبتلا می‌شوند؟

- افرادی با ضعف سیستم ایمنی

- سالمندان و بیماران مزمن

۴. سرماخوردگی RSV ویروس سن‌سیشیال تنفسی: RSV یکی از عوامل مهم سرماخوردگی در نوزادان و سالمندان است که می‌تواند منجر به عفونت‌های شدید شود.

ویژگی‌ها:

- سرفه شدید، خس‌خس سینه، تنفس دشوار

- در کودکان ممکن است باعث برونشیت شود
- در بزرگسالان معمولاً خفیف است ولی می‌تواند خطرناک شود

در نوزادان زیر ۲ سال به دقت باید زیر نظر باشد.

۵. سرماخوردگی شبه‌آلرژیک (یا حساسیتی): گرچه از انواع سرماخوردگی محسوب نمی‌شود، اما به دلیل شباهت علائم، در دسته‌بندی‌ها از آن یاد می‌شود.

ویژگی‌ها:

- عطسه مکرر، آبریزش بینی شفاف، خارش چشم و بینی
- عدم وجود تب یا درد بدن
- بروز ناگهانی هنگام تماس با عوامل حساسیت‌زا (گرده گل، موی حیوانات)

استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها و پرهیز از مواجهه با عوامل حساسیت‌زا از جمله راه‌های پیشگیری و درمان از این نوع به شمار می‌رود.

| درمان رایج                      | گروه‌های در معرض خطر          | ویژگی‌ها                                 | عامل اصلی             | نوع سرماخوردگی              |
|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| استراحت، مایعات، بدون داروی خاص | کودکان، کارکنان مکان‌های شلوغ | عطسه، گلودرد خفیف، بدون تب یا تب خفیف    | راینوویروس            | ویروسی کلاسیک (راینوویروسی) |
| تشخیص فقط با تست، درمان حمایتی  | عموم مردم در فصل سرد          | سرفه شدیدتر، شبیه سرماخوردگی راینوویروسی | کوروناویروس‌های فصلی  | کوروناویروسی فصلی           |
| آنتی‌بیوتیک طبق تجویز پزشک      | افراد با ایمنی ضعیف، سالمندان | تب بالا، گلودرد چرکی، ترشحات غلیظ        | باکتری (پس از ویروس)  | باکتریایی (ثانویه)          |
| درمان حمایتی، پیگیری پزشکی دقیق | نوزادان، سالمندان             | خس‌خس، سرفه شدید، تنفس دشوار             | ویروس RSV             | (RSV ویروس سن‌سیشال تنفسی)  |
| آنتی‌هیستامین، اجتناب از آلرژن  | افراد مبتلا به آلرژی          | عطسه و آبریزش شفاف، بدون تب              | آلرژن‌ها (حیوانات...) | شبه‌آلرژیک (حساسیتی)        |

## نتیجه‌گیری

سرماخوردگی یک بیماری یکنواخت نیست؛ بلکه انواع مختلفی دارد که هر یک ویژگی‌ها، شدت، طول دوره و درمان متفاوتی دارند. تشخیص نوع سرماخوردگی به ما کمک می‌کند تا اقدامات درمانی مؤثرتری انجام دهیم و از عوارض احتمالی پیشگیری کنیم.

درک درست از سرماخوردگی، انواع آن، و چگونگی جلوگیری از آن، نقش کلیدی در کنترل شیوع و کاهش شدت بیماری دارد. به صورت گام‌به‌گام علائم رایج، راه‌های انتقال، نکات پیشگیری و روش‌های درمان خانگی و پزشکی بررسی شده‌اند. اگر به دنبال یک مرجع کامل برای شناخت و مدیریت سرماخوردگی هستید، مطالعه‌ی این مقاله را از دست ندهید.

اگر تجربه‌ای از نوع خاصی از سرماخوردگی دارید یا راهکاری برای مقابله با آن می‌شناسید، آن را در بخش نظرات با ما به اشتراک بگذارید. همچنین با ارسال این مقاله برای دوستان‌تان، به افزایش آگاهی در جامعه کمک کنید.

Kishin