

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سرماخوردگی یکی از رایج‌ترین بیماری‌های ویروسی است که تقریباً همه‌ی افراد، در هر سنی و در طول سال، حداقل چند بار آن را تجربه می‌کنند. این بیماری اغلب بی‌خطر است اما می‌تواند به شدت کیفیت زندگی را تحت‌تأثیر قرار دهد؛ به‌ویژه زمانی که علائم شدید یا مکرر باشند.

در این مقاله، قصد داریم با نگاهی جامع به تمامی جنبه‌های سرما خوردگی از جمله علت‌ها، علائم، انواع، روش‌های درمانی و راهکارهای پیشگیری بپردازیم.

علائم عمومی سرماخوردگی و نحوه‌ی شناسایی آن‌ها

سرماخوردگی معمولاً با مجموعه‌ای از علائم نسبتاً خفیف اما آزاردهنده شروع می‌شود که اغلب به تدریج ظاهر می‌شوند. برخی از شایع‌ترین علائم آن عبارت‌اند از:



- تب و لرز
- عطسه‌های مکرر
- سردردهای خفیف
- گلودرد و خشکی گلو
- آبریزش یا گرفتگی بینی
- سرفه‌های خفیف تا متوسط
- احساس ضعف و خستگی عمومی

گاهی این علائم با علائم آنفلوآنزا یا حساسیت‌های فصلی اشتباه گرفته می‌شوند. بنابراین شناخت تفاوت‌ها اهمیت بالایی دارد. اگر علائم شما شدید، پایدار یا غیرمعمول هستند، خواندن مقاله‌ی علائم سرماخوردگی شدید؛ کی باید نگران شویم؟ می‌تواند راهگشا باشد

انواع سرما خوردگی، ویروس‌های پنهان پشت علائم آشنا

عامل اصلی سرما خوردگی ویروس‌ها هستند و رایج‌ترین آن‌ها راینوویروس‌ها، آدنوویروس‌ها و کرونا ویروس‌ها هستند. بسته به نوع ویروس، شدت و نوع علائم ممکن است متفاوت باشد.

- راینوویروس: عامل بیش از ۵۰٪ سرما خوردگی‌ها. اغلب در فصول پاییز و بهار شایع است.
- آدنوویروس: بیشتر در کودکان دیده می‌شود و گاهی باعث گلودرد شدید و تب می‌شود.
- ویروس پارا آنفلوآنزا: گاهی با علائم مشابه آنفلوآنزا بروز می‌کند.
- کروناویروس‌های خفیف: پیش از پاندمی کووید-۱۹ نیز عامل برخی سرما خوردگی‌ها بودند.

برخی علائم مشابه ناشی از آلرژی‌های فصلی نیز ممکن است با سرما خوردگی اشتباه گرفته شوند. برای شناخت بهتر تفاوت‌ها و انواع ویروسی، مطالعه مقاله انواع سرما خوردگی را بشناسید: از راینوویروس تا حساسیت فصلی! را پیشنهاد می‌کنیم.

درمان سرما خوردگی از داروهای موثر تا درمان‌های خانگی

درمان سرما خوردگی بیشتر بر تسکین علائم تمرکز دارد زیرا بیماری به صورت خودبه‌خود و طی ۷ تا ۱۰ روز بهبود می‌یابد. روش‌های درمانی شامل موارد زیر است:

داروهای بدون نسخه (OTC)

داروهایی مانند ضد احتقان‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها، و مسکن‌ها می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند. یکی از داروهای پرکاربرد و مؤثر:

مگافن ادالت کلد: حاوی استامینوفن ۳۲۵ میلی‌گرم، فنیل‌افرین هیدروکلراید ۵ میلی‌گرم و کلرفنیرآمین مالئات ۲ میلی‌گرم. **این دارو** با ترکیب ضدتب، ضداحتقان و ضدحساسیت خود، یکی از انتخاب‌های مطمئن برای بزرگسالان است.

درمان‌های طبیعی

- نوشیدن مایعات گرم مانند دمنوش‌های زنجبیل، آویشن یا بابونه
- مصرف عسل و لیمو برای تسکین گلو درد
- بخور دادن با اکالیپتوس یا نعناع

استراحت و تغذیه مناسب

- خواب کافی و کاهش فعالیت روزانه
- مصرف سوپ‌های سبک و مواد مغذی غنی از ویتامین C و روی

تفاوت سرماخوردگی با آنفلوآنزا و آلرژی: چگونه تشخیص دهیم؟

تشخیص بین سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی‌های فصلی گاهی سخت است. در جدول زیر تفاوت‌های کلیدی آن‌ها را مشاهده می‌کنید:

آلرژی فصلی	آنفلوآنزا	سرماخوردگی	علامت
ناگهانی	ناگهانی	تدریجی	شروع علائم
ندارد	شایع	نادر	تب

گاهی	گاهی	شایع	گلودرد
بسیار شایع	کمتر	شایع	عطسه
ندارد	شدید	خفیف	بدن درد
بسیار شایع	نادر	نادر	خارش چشم/بینی

پیشگیری از سرما خوردگی | بهترین دفاع، حمله است!

پیشگیری از ابتلا به سرما خوردگی آسان اما نیازمند مداومت است. اقدامات زیر می‌توانند خطر ابتلا را به شدت کاهش دهند:

- شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون
 - استفاده از ماسک در فصول سرد یا مکان‌های شلوغ
 - خودداری از تماس نزدیک با افراد بیمار
 - تقویت سیستم ایمنی با تغذیه سالم و خواب کافی
 - واکسیناسیون در صورت نیاز (برای آنفلوآنزا و کووید-۱۹)
- برای مطالعه راهکارهای بیشتر، مقاله‌ی پیشگیری از سرما خوردگی: راهنمای جامع و علمی برای محافظت در برابر ویروس‌ها را از دست ندهید.

زمان سرما خوردگی باید به پزشک مراجعه کنم؟

در اغلب موارد، سرما خوردگی نیازی به درمان تخصصی ندارد. اما در برخی شرایط لازم است پزشک مداخله کند:

- خس‌خس سینه یا تنگی نفس

- درد شدید سینوس یا گوش
- ادامه دار بودن علائم بیش از ۱۰ روز
- ضعف شدید یا عدم توانایی در انجام کارهای روزمره
- تب بالا (بیش از ۳۸/۵ درجه) که بیش از ۳ روز ادامه دارد

نتیجه گیری

سرماخوردگی اگرچه بیماری نسبتاً ساده‌ای است، اما شناخت صحیح نوع آن و استفاده از راهکارهای مناسب درمانی و پیشگیری، می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی ایفا کند.

از شناخت علائم گرفته تا مصرف داروهای مناسب مانند مگافن ادالت کلد، و از مراقبت‌های خانگی تا مراجعه به پزشک در مواقع ضروری، همه و همه می‌توانند تجربه‌ی بیماری را برای شما یا عزیزانتان بسیار راحت‌تر کنند.

با رعایت نکات ساده، اما علمی، می‌توانیم فصل‌های سرد سال را با آرامش بیشتری پشت سر بگذاریم.