

# گروه دارویی کیش مدیفارم

آیا شما هم هنگام سرماخوردگی احساس دل پیچه، دل درد یا کمردرد کرده‌اید؟ اگر فکر می‌کردید سرماخوردگی فقط آبریزش بینی و سرفه است، وقت آن رسیده که نگاهیتهان را عوض کنید! در این مقاله، به صورت علمی و کاربردی بررسی می‌کنیم چرا علت کمر درد در سرماخوردگی چیست و یا چرا گاهی اوقات سرماخوردگی و دل درد همراه است. چگونه می‌توانید از بروز یا شدت گرفتن آن جلوگیری کنید. اگر به دنبال راهکارهای خانگی، سریع و مطمئن هستید، این راهنما برای شماست!

## سرماخوردگی و دل درد | آیا این دو با هم ارتباطی دارند؟

سرماخوردگی و دل درد می‌توانند با هم ارتباط داشته باشند، به‌ویژه در کودکان. سرماخوردگی معمولاً یک بیماری ویروسی دستگاه تنفسی است اما در برخی موارد، ویروس‌ها می‌توانند دستگاه گوارش را نیز تحت تأثیر قرار دهند و باعث بروز علائمی مانند دل درد، تهوع یا حتی اسهال شوند.

این حالت به‌خصوص در کودکان شایع‌تر است و ممکن است همراه با علائم دیگری مانند بی‌اشتهایی و استفراغ ظاهر شود. همچنین برخی عفونت‌های ویروسی مانند گاستروانتریت می‌توانند همزمان علائم سرماخوردگی و مشکلات گوارشی ایجاد کنند. بنابراین، اگرچه سرماخوردگی بیشتر با علائم تنفسی شناخته می‌شود، اما ارتباط سرماخوردگی با دل درد، به‌ویژه در سنین پایین یا در صورت ضعف سیستم ایمنی، قابل توجه است. در صورت تداوم یا شدت علائم، مشورت با پزشک توصیه می‌شود.

## چگونه تفاوت بین دل‌درد ناشی از سرماخوردگی و مشکلات دیگر را تشخیص دهیم؟

برای تشخیص تفاوت دل‌درد سرماخوردگی و دل‌دردهای مربوط به مشکلات دیگر، باید به علائم همراه و شدت نشانه‌ها توجه کنید. دل‌درد ناشی از سرماخوردگی معمولاً با علائم دیگری مانند آبریزش بینی، گلودرد، سرفه، عطسه و بدن‌درد همراه است و اغلب در کودکان دیده می‌شود. این نوع دل‌درد معمولاً خفیف است و با بهبود سرماخوردگی، برطرف می‌شود.

در مقابل، دل‌دردهایی که با علائمی مانند تب بالا و طولانی، استفراغ مکرر، اسهال شدید، خون در مدفوع، بی‌حالی شدید یا درد بسیار شدید همراه هستند، می‌توانند نشانه مشکلات جدی‌تری مثل عفونت‌های گوارشی، آپاندیسیت یا مسمومیت غذایی باشند و نیاز به بررسی فوری پزشکی دارند.

همچنین اگر دل‌درد بدون علائم سرماخوردگی ظاهر شود یا شدت و مدت آن غیرمعمول باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. توجه به این نکته مهم است که دل‌درد ناشی از سرماخوردگی معمولاً با علائم تنفسی همراه است و شدت آن زیاد نیست، اما دل‌دردهای شدید، پایدار یا همراه با علائم هشداردهنده باید جدی گرفته شوند و بررسی تخصصی صورت گیرد.

## چرا در سرماخوردگی دل‌درد می‌گیریم؟ ۹ علت اصلی درد در دوران سرماخوردگی

سرماخوردگی ممکن است ابتدا یک بیماری ساده به نظر برسد، اما در برخی افراد علائمی فراتر از مشکلات تنفسی ایجاد می‌کند؛ دل‌درد یکی از این علائم گمراه‌کننده است که در کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان شایع شده است. مهم‌ترین دلایل دل‌درد سرماخوردگی عبارتند از:

۱. درگیر شدن دستگاه گوارش با ویروس: برخی ویروس‌ها مثل نوروویروس یا روتاویروس، همزمان با ویروس‌های سرماخوردگی در بدن فعال شده و موجب التهاب دستگاه گوارش می‌شوند.
۲. التهاب عمومی بدن: سیستم ایمنی هنگام مقابله با ویروس، ترکیبات التهابی تولید می‌کند که ممکن است باعث درد در شکم و روده شود.
۳. داروهای سرماخوردگی: داروهای بدون نسخه مانند ایبوپروفن یا شربت‌های سرماخوردگی می‌توانند معده را تحریک کنند، به‌ویژه زمانی که با معده خالی مصرف شوند.
۴. اختلال در تغذیه: کاهش اشتها، نوشیدن مایعات سرد یا خوردن غذاهای نامناسب در دوران بیماری می‌تواند دل درد را تشدید کند.
۵. یبوست: کاهش تحرک، کم‌آبی بدن یا تغییر رژیم غذایی در دوران بیماری می‌تواند باعث یبوست و در نتیجه دل درد در سرماخوردگی شود، به‌ویژه در کودکان.
۶. نفخ و سوءهاضمه: مصرف غذاهای سنگین، نوشیدنی‌های گازدار یا تند در دوران سرماخوردگی می‌تواند باعث نفخ، سوءهاضمه و درد شکم شود.
۷. عفونت‌های ثانویه: گاهی در کنار ویروس سرماخوردگی، عفونت‌های ادراری یا گوارشی هم بروز می‌کند که می‌تواند دل درد ایجاد کند.
۸. گاستروانتریت ویروسی: برخی اوقات ویروس‌هایی که عامل سرماخوردگی هستند، همزمان باعث التهاب معده و روده (گاستروانتریت) شده و دل درد، تهوع یا اسهال ایجاد می‌کنند.

۹. رفلاکس معده: دراز کشیدن زیاد یا مصرف برخی داروها و مواد غذایی ممکن است باعث برگشت اسید معده و درد در قسمت بالایی شکم شود.

### چگونه دل درد سرماخوردگی را سریع و مؤثر درمان کنیم؟

اگر تا به حال این علائم را تجربه کرده‌اید، حتماً می‌دانید که چقدر می‌توانند آزاردهنده باشند. راهکارهایی که در ادامه معرفی می‌کنیم، نه تنها بر اساس تجربه، بلکه بر مبنای توصیه‌های پزشکی هستند:

- نوشیدن دمنوش آویشن برای سرماخوردگی به دلیل دارا بودن خواص ضدالتهابی، ضدباکتری و ضدویروسی
- استفاده از داروهای مسکن ساده مثل استامینوفن در صورت نیاز و با مشورت پزشک
- استراحت دادن به دستگاه گوارش و مصرف غذاهای سبک مانند سوپ
- ماساژ ملایم شکم با روغن‌های گیاهی مثل روغن کرچک
- پرهیز و اجتناب از نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای تند
- پرهیز از پرخوری و خوردن غذاهای سنگین و حجیم
- مصرف عسل به همراه دمنوش‌های گیاهی
- استفاده از کیسه آب گرم روی شکم
- نوشیدن مایعات کافی و آب

## هشدار! این نشانه‌ها در سرماخوردگی با دل درد نادیده گرفته نشوند

در برخی موارد، دل درد همراه با سرماخوردگی می‌تواند نشانه یک مشکل جدی‌تر باشد که نباید نادیده گرفته شود. اگر علائم هشداردهنده‌ای مانند درد شدید، تب بالا یا خون در مدفوع مشاهده کردید، حتماً سریعاً به پزشک مراجعه کنید. نشانه‌های هشداردهنده دل درد و سرماخوردگی که باید جدی بگیرید:

- دل درد ادامه‌دار بیش از ۲ روز
- تب بالا همراه با دل‌پیچه شدید
- وجود خون در مدفوع یا استفراغ
- بی‌حالی شدید یا کاهش سطح هوشیاری
- استفراغ مکرر و عدم توانایی در خوردن یا نوشیدن
- علائم کم‌آبی بدن (خشکی دهان، کاهش ادرار، سرگیجه)
- درد شکم به صورت موضعی، به‌ویژه در سمت راست پایین شکم

## علت کمردرد در سرماخوردگی | چرا بدن ما این‌گونه واکنش نشان می‌دهد؟

کمردرد یکی از علائم نسبتاً شایع در دوران سرماخوردگی است که بسیاری از افراد آن را تجربه می‌کنند. این درد معمولاً با شروع علائم دیگر سرماخوردگی مانند بدن‌درد، تب، گلودرد و ضعف عمومی همراه است. اما چرا بدن ما هنگام سرماخوردگی دچار کمردرد می‌شود و این واکنش چه دلایلی دارد؟

در واقع، سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که علاوه بر تأثیر بر دستگاه تنفسی، می‌تواند کل بدن را تحت تأثیر قرار دهد. سیستم ایمنی بدن در مقابله با ویروس، موادی به نام سیتوکین‌ها و ترکیبات التهابی تولید می‌کند که باعث ایجاد التهاب و درد در عضلات و مفاصل می‌شوند. کمردرد در سرماخوردگی، بخشی از واکنش طبیعی بدن به عفونت است و معمولاً پس از بهبود بیماری، به تدریج فروکش می‌کند.

همچنین برخی رفتارها و شرایط در دوران سرماخوردگی می‌توانند این درد را تشدید کنند؛ برای مثال، استراحت طولانی‌مدت در رختخواب، کاهش تحرک، وضعیت نامناسب بدن هنگام خواب یا نشستن و حتی سرفه‌های مکرر و شدید، همگی می‌توانند فشار بیشتری به عضلات کمر وارد کنند و درد را افزایش دهند. مهم‌ترین علل کمردرد در سرماخوردگی عبارت‌اند از:

۱. پاسخ التهابی بدن: تولید مواد التهابی توسط سیستم ایمنی که باعث درد و التهاب در عضلات و مفاصل، به‌ویژه عضلات کمر می‌شود.
۲. سرفه‌های شدید و مکرر: فشار ناشی از سرفه‌های پی‌درپی می‌تواند باعث گرفتگی یا کشیدگی عضلات کمر شود.
۳. استراحت طولانی‌مدت و کاهش تحرک: بی‌حرکتی و خوابیدن زیاد موجب ضعف و خشکی عضلات کمر و افزایش درد می‌شود.
۴. تب و بدن‌درد عمومی: تب و عفونت ویروسی معمولاً با بدن‌درد همراه است که می‌تواند در ناحیه کمر نیز احساس شود.
۵. وضعیت نامناسب بدن: نشستن یا خوابیدن در وضعیت‌های نامناسب در دوران بیماری، فشار بیشتری به کمر وارد می‌کند.

۶. عفونت‌های ثانویه: در برخی موارد نادر، عفونت‌های جدی‌تر مانند عفونت کلیه یا ذات‌الریه می‌تواند باعث درد کمر شود.

در صورت تداوم یا شدت کمردرد در سرماخوردگی، یا همراه بودن آن با علائم غیرعادی مانند تب بالا، لرز یا اختلال در ادرار، مراجعه به پزشک ضروری است.

### کمردرد سرماخوردگی را چگونه تسکین دهیم؟

کمردرد سرماخوردگی معمولاً با رعایت چند راهکار ساده قابل تسکین است. استفاده از کمپرس گرم، مصرف مسکن‌های مناسب، نوشیدن آب کافی و انجام حرکات کششی ملایم پس از کاهش تب، می‌تواند به کاهش درد کمک کند. ماساژ ملایم عضلات پشت و استراحت متعادل نیز مؤثر است. درمان‌های مؤثر کمر درد در دوران سرماخوردگی:

- نوشیدن آب فراوان
- حرکات کششی ملایم
- ماساژ با روغن‌های طبیعی
- استراحت و پرهیز از بی‌تحرکی
- کمپرس گرم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، سه بار در روز
- مصرف مسکن‌های ضدالتهاب غیراستروئیدی (با مشورت پزشک)
- دوش آب گرم برای کمر درد سرماخوردگی، شل کردن عضلات و نهایتاً خواب راحت



## چطور از بروز کمردرد در سرماخوردگی پیشگیری کنیم؟

برای پیشگیری از کمردرد در دوران سرماخوردگی، باید قبل از شروع فصل‌های سرد، بدن خود را با ورزش و تقویت عضلات آماده کنید. مصرف کافی ویتامین C و D در رژیم غذایی به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب کمک می‌کند و کمبود ویتامین D یکی از عوامل کمردرد در سرماخوردگی است. همچنین، از خوابیدن طولانی‌مدت در حالت قوزکرده یا نشسته بپرهیزید و وضعیت بدن خود را هنگام استراحت یا نشستن اصلاح کنید. هنگام سرفه، عضلات شکم را سفت کنید تا فشار مستقیم به کمر وارد نشود و از کشیدگی عضلات جلوگیری شود. رعایت این نکات، همراه با هیدراته نگه داشتن بدن و مصرف مواد غذایی ضدالتهاب، می‌تواند خطر کمردرد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

## پاسخ به ۹ سوال پر تکرار درباره سرماخوردگی، دل درد و کمردرد

در این بخش به پرتکرارترین سوالات کاربران درباره علت دل درد سرماخوردگی و کمردرد پاسخ داده می‌شود و نکات کاربردی و علمی برای رفع ابهامات شما آورده شده است. این راهنما بر اساس منابع معتبر و تجربه پزشکان تنظیم شده است.

۱. چرا در برخی افراد دل درد سرماخوردگی ظاهر می‌شود و در برخی نه؟ پاسخ بدن هر فرد به ویروس سرماخوردگی متفاوت است. برخی افراد به دلیل حساسیت بیشتر دستگاه گوارش یا ضعف سیستم ایمنی، مستعد بروز دل درد هستند. همچنین نوع ویروس، سن، وضعیت تغذیه و حتی استرس می‌تواند روی بروز یا عدم بروز دل درد تأثیر بگذارد. کودکان به دلیل تکامل نیافتن کامل سیستم ایمنی و گوارشی، بیشتر در معرض این عارضه قرار دارند.

۲. کمردرد سرماخوردگی خطرناک است یا گذرا؟ کمردرد در سرماخوردگی معمولاً گذرا و بی‌خطر است و با بهبود بیماری رفع می‌شود. این درد به دلیل واکنش التهابی بدن، سرفه‌های شدید یا بی‌حرکتی طولانی ایجاد می‌شود. اما اگر کمردرد شدید، مداوم یا همراه با علائم هشداردهنده (مانند تب بالا، اختلال در ادرار یا بی‌حسی اندام‌ها) باشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۳. چه داروهایی باعث دل درد هنگام سرماخوردگی می‌شوند؟ برخی داروهای سرماخوردگی مانند ایبوپروفن، آسپرین، شربت‌های ضدسرفه و حتی برخی آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند معده را تحریک کنند و باعث دل درد، تهوع یا سوءهاضمه شوند؛ به‌ویژه اگر با معده خالی مصرف شوند. همیشه داروها را طبق دستور پزشک و همراه با غذا یا مایعات مصرف کنید.

۴. تفاوت دل درد ناشی از سرماخوردگی با مسمومیت غذایی چیست؟ دل درد سرماخوردگی معمولاً با علائم تنفسی مانند آبریزش بینی، سرفه و گلودرد همراه است و شدت آن کمتر است. اما در مسمومیت غذایی، دل درد اغلب شدیدتر، ناگهانی‌تر و همراه با اسهال، استفراغ و گاهی تب بالا است. در مسمومیت غذایی، معمولاً سابقه مصرف غذای آلوده وجود دارد و علائم گوارشی غالب هستند.

۵. نقش استرس و اضطراب در دل درد و کمردرد سرماخوردگی چیست؟ این موضوع می‌تواند علائم سرماخوردگی را تشدید کند و حتی باعث بروز دل درد یا کمردرد عصبی شود. استرس باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که عضلات را منقبض و حساس‌تر می‌کنند و عملکرد دستگاه

گوارش را مختل می‌سازند. آرامش و مدیریت استرس در دوران بیماری اهمیت زیادی دارد.

۶. آیا آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان سرماخوردگی و دل درد مفید هستند؟  
خیر، سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است و آنتی‌بیوتیک‌ها فقط برای عفونت‌های باکتریایی تجویز می‌شوند. مصرف آنتی‌بیوتیک در زمان سرماخوردگی می‌تواند بی‌مورد باشد و باعث مقاومت دارویی و بروز عوارض گوارشی مثل اسهال و دل درد شود. فقط در صورت تجویز پزشک و وجود عفونت باکتریایی، آنتی‌بیوتیک مصرف کنید.

۷. چه مواد غذایی برای بهبود دل درد و کمردرد در سرماخوردگی مفید است؟  
مصرف غذاهای سبک، کم‌چرب و زودهضم مانند برنج، سیب، موز و نان تست توصیه می‌شود. سوپ مرغ، آبگوشت، سبزیجات پخته، عسل و دمنوش‌های گیاهی نیز مفید هستند. از مصرف غذاهای چرب، تند، سرخ‌شده و نوشیدنی‌های گازدار پرهیز کنید.

۸. آیا سرماخوردگی می‌تواند باعث یبوست شود؟ بله، کاهش تحرک، کم‌آبی بدن و تغییر رژیم غذایی در دوران سرماخوردگی می‌تواند باعث یبوست و در نتیجه دل درد شود. مصرف مایعات کافی و فیبر غذایی به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.

۹. آیا مصرف نوشیدنی‌های سرد در سرماخوردگی دل درد را تشدید می‌کند؟  
برخی افراد نسبت به نوشیدنی‌های سرد حساس هستند و مصرف آن‌ها می‌تواند باعث تحریک معده و تشدید دل درد شود. بهتر است در دوران بیماری، نوشیدنی‌ها را به صورت ولرم یا گرم مصرف کنید.

## جمع‌بندی نهایی | مراقبت از دل و کمر در دوران سرماخوردگی

سرماخوردگی تنها به علائم تنفسی محدود نمی‌شود و می‌تواند با دل درد یا کمردرد نیز همراه باشد، به‌ویژه در کودکان و افراد با سیستم ایمنی ضعیف‌تر. شناخت دلایل بروز این علائم، مانند التهاب عمومی بدن، مصرف برخی داروها یا تغییرات تغذیه‌ای، به شما کمک می‌کند تا بهتر با آن مقابله کنید.

درمان‌های ساده‌ای مانند مصرف دمنوش‌های گیاهی، کمپرس گرم، تغذیه سبک و استراحت کافی معمولاً مؤثر هستند. با این حال، در صورت مشاهده علائم هشداردهنده مانند تب بالا، درد شدید یا خون در مدفوع، مراجعه به پزشک ضروری است. رعایت نکات پیشگیرانه و توجه به تغذیه سالم، نقش مهمی در کاهش شدت و مدت این عوارض دارد.