

گروه دارویی کیش مدیفارم

ویروس سرماخوردگی یکی از شایع‌ترین ویروس‌های عفونی در بین افراد مختلف اعم از کودکان و بزرگسالان است که حداقل در طول سال یک بار به آن مبتلا می‌شوند و علائم بسیار آزاردهنده‌ای ایجاد می‌کند. این بیماری معمولاً دارای علائمی مانند سردرد، آبریزش بینی، گلودرد، عطسه، سرفه و گاهی تب و لرز است.

اما موضوع بسیار مهمی که در خصوص بیماری سرماخوردگی وجود دارد این است که طول درمان سرماخوردگی چقدر است و سرماخوردگی تا چند روز قابل انتقال است؟ در این مطلب قصد داریم در خصوص طول درمان سرماخوردگی و همچنین مدت زمانی که این بیماری قابل انتقال به سایرین است صحبت کنیم.

طول درمان سرماخوردگی و مدت زمان انتقال آن

ویروس سرماخوردگی در حالت کلی یک بیماری عفونی با مدت زمان بهبودی ۷ تا ۱۰ روز است اما مدت زمانی که از شروع علائم تا بهبود کامل زمان سپری می‌شود می‌تواند برای هر فرد با هر ویژگی بدنی متفاوت باشد. یا کمتر از ۷ روز طول بکشد و یا مدت زمان آن به بیش از ۱۰ روز برسد.

این موضوع به این معنی است که طول درمان سرماخوردگی برای افراد مختلف متفاوت است و نباید خود را با دیگران مقایسه کنیم.

این بیماری ابتدا در چند روز اول با نشانه‌های ضعیفی از علائم آغاز می‌شود و به تدریج این علائم روزه‌های اول شدت می‌گیرند و بعد از تقریباً روز سوم و چهارم به اوج خود می‌رسد. پس از شروع دوران اوج بیماری علائم کم کم کاهش یافته و به مرحله بهبودی می‌رسد. البته راه‌های درمان خانگی زیادی برای درمان سرماخوردگی وجود دارد که در مقالات دیگر به آن‌ها اشاره کردیم.

طول درمان سرماخوردگی در کودکان و سالمندان

همانطور که گفته شد در برخی از افراد به عنوان مثال کودکان، سالمندان و یا بیماران طول درمان سرماخوردگی می‌تواند بیشتر از مدت زمان گفته شده باشد، چرا که این افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به سایرین هستند و حتی ممکن است زمان بهبودی آن‌ها به دو هفته یا بیشتر نیز بیانجامد.

عفونت بدن و طول درمان سرماخوردگی

مورد بعدی که باعث افزایش زمان بهبودی بیماری سرماخوردگی می‌شود ایجاد عفونت در بخش‌هایی از بدن همانند سینوس‌ها و گوش یا عفونت ریوی است که مبتلا شدن به آن می‌تواند دوره درمان را طولانی‌تر و سخت‌تر نماید.

نکته بسیار مهمی که در مدت زمان بهبودی وجود دارد، بررسی وضعیت پیشرفت بیماری است چرا که در صورت عدم بهبودی در مدت زمان گفته شده، طول درمان سرماخوردگی افزایش یافته و مراجعه به پزشک الزامی است.

روش‌های کاهش طول درمان سرماخوردگی

به صورت کلی برای تسریع در روند بهبودی بهتر است فرد مبتلا به بیماری سرماخوردگی در مدت زمان ابتدا به بیماری، استراحت کافی داشته باشد،

دمنوش‌های مناسب سرماخوردگی مصرف کند و از داروهای تجویز شده پزشک در مدت زمان گفته شده به صورت کامل استفاده نماید.

همچنین بخور و مصرف خوراکی‌های مغذی می‌تواند به کاهش علائم و کاهش طول درمان سرماخوردگی کمک کند.

سرماخوردگی تا چند روز قابل انتقال است؟

سوال بسیار مهم بعدی که در این مطلب قصد داریم به بررسی آن بپردازیم موضوع انتقال ویروس سرماخوردگی از فرد مبتلا به سایرین است. در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که ویروس سرماخوردگی تا چند روز قابل انتقال است؟ اما قبل از پاسخ به این سوال باید بررسی کنیم که ویروس سرماخوردگی از چه روش‌هایی منتقل می‌شود و پس از آن تعداد روزهای انتقال آن را مشخص کنیم.

به شکل کلی ویروس سرماخوردگی از طریق قطرات تنفسی که هنگام عطسه، سرفه و یا صحبت عادی با دیگران توسط فرد ناقل انجام می‌شود قابل انتقال است. این ویروس در زمان خروج از بدن فرد مبتلا در هوا پخش شده و از طریق تنفس به سایرین انتقال داده می‌شود. همچنین ویروس سرماخوردگی می‌تواند در تماس با سطوح آلوده نیز منتقل شود.

معمولاً افراد مبتلا به ویروس سرماخوردگی از یک تا دو روز پیش از ظاهر شدن علائم تا حدود ۴ روز پس از شروع علائم بیشترین قدرت انتقال بیماری را دارند. این موضوع به این معنی است که حتی فردی که هنوز علائم بیماری را در بدن خود مشاهده نکرده می‌تواند ناقل اصلی ویروس باشد و آن را به دیگران منتقل کند.

با توجه به این موضوع که انتقال ویروس سرماخوردگی حتی قبل از بروز علائم نیز قابل انجام است باید توجه ویژه‌ای به رعایت بهداشت فردی در جلوگیری از گسترش این بیماری داشت.

اما آیا در خصوص انتقال بیماری نکات دیگری هم وجود دارد؟

باز هم برمی‌گردیم به موضوع کودکان، سالمندان و افراد با سیستم ایمنی ضعیف. ویروس سرماخوردگی در این افراد می‌تواند حتی تا دو هفته در بدن باقی بماند و فرد مبتلا همچنان ناقل بیماری باشد. از این رو توصیه کلی پزشکی به افراد مبتلا به سرماخوردگی و سایر افرادی که در ارتباط با بیماران هستند این است که در زمان ابتلا به بیماری از تماس نزدیک با افراد مبتلا پرهیز کنند و در محیط‌های عمومی نیز از ماسک استفاده کنند تا از انتقال ویروس جلوگیری شود.

همچنین استفاده از ضد عفونی کننده‌ها و دستگاه‌های هواساز در محلی که فرد مبتلا به بیماری سرماخوردگی در آنجا سکونت دارد می‌تواند از انتقال ویروس جلوگیری کند و فضای سالمی برای سایرین ایجاد نماید.

نتیجه‌گیری

سرماخوردگی یک ویروس عفونی شایع است که معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز مدت زمان بروز نشانه‌های آن تا بهبودی کامل طول می‌کشد. اما در بیماران، کودکان و سالمندان می‌تواند این زمان بیشتر باشد. مدت زمان انتقال بیماری هم می‌تواند از حداقل دو الی سه روز پیش از بروز نشانه‌های بیماری تا حداقل چهار روز پس از شروع بیماری وجود داشته باشد.

نکته مهم در خصوص بیماری سرماخوردگی و انتقال آن این است که با استفاده از ماسک و پرهیز از تماس و رعایت بهداشت فردی می‌توان از انتقال بیماری جلوگیری کرد و دوره بیماری را به حداقل رساند.

محتوای این مقاله صرفاً برای افزایش آگاهی شماست و به هیچ وجه نباید به عنوان مشاوره حرفه‌ای یا توصیه‌های تخصصی در نظر گرفته شود.

Kishmedipharma