

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سرماخوردگی معمولاً بیماری ساده‌ای به نظر می‌رسد، اما گاهی علائم آن شدت می‌گیرند و به مرحله‌ای می‌رسند که نیاز به بررسی و درمان جدی‌تری دارند. در و در پایان این مقاله به بررسی کامل علائم سرماخوردگی شدید می‌پردازیم.

Kishmedipharma

نکات درمانی پیشنهادی سرماخوردگی شدید سرماخوردگی علامت معمولی

مصرف آنتی‌هیستامین شدید و مداوم رایج آبریزش بینی مثل کلرفنیرآمین

دمنوش، آب‌نمک، استامینوفن در صورت شدید، همراه با خفیف تا گلودرد خارش متوسط درد

استامینوفن برای کنترل متوسط تا بالا نادر یا خفیف تب تب

مرطوب نگه داشتن هوا، سرفه مداوم یا با گاهی خشک سرفه مصرف مایعات خلط

استراحت صوتی، بخور، کاهش شدید خفیف گرفتگی صدا مصرف داروهای صدا ضداالتهاب

قرقره آب‌نمک، داروهای آزاردهنده و رایج خارش گلو ضد حساسیت طولانی‌مدت

استراحت کافی و تغذیه شدید، ضعف کم تا متوسط خستگی مناسب عمومی

رعایت بهداشت، جلوگیری از تماس دست در سرماخوردگی نادر درگیری چشم (قرمزی/اشک) با چشم

مصرف آنتی‌هیستامین و شدید و مکرر متناوب عطسه
مرطوب‌کننده فضا

آبریزش بینی در سرماخوردگی؛ شروع ناخوشایند یک بیماری ساده

یکی از اولین و آزاردهنده‌ترین علائم سرماخوردگی، آبریزش بینی است. این علامت معمولاً به دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن به ویروس‌ها ایجاد می‌شود و می‌تواند چند روز ادامه داشته باشد. برای کاهش آبریزش بینی در سرماخوردگی، مصرف مایعات گرم، استفاده از بخور و استراحت توصیه می‌شود.

علائم سرماخوردگی؛ بیشتر از آنچه فکر می‌کنید. فقط آبریزش بینی نیست. علائم آن شامل موارد زیر است:

- گلو درد
- سرفه خشک یا خلط‌دار
- تب خفیف تا متوسط
- خستگی عمومی
- گرفتگی صدا
- عطسه‌های مکرر

نشانه‌های سرماخوردگی ممکن است بسته به سن، وضعیت ایمنی بدن و نوع ویروس کمی متفاوت باشند.

تب و لرز در سرماخوردگی؛ علامتی که نباید نادیده بگیرید

تب و لرز دو نشانه نسبتاً شایع در سرماخوردگی هستند، اما درجه و شدت آن‌ها می‌تواند اطلاعات مهمی درباره وضعیت سلامتی فرد بدهد. در مواردی، این علائم صرفاً بخشی از روند طبیعی مقابله بدن با ویروس‌ها هستند؛ اما گاهی به علائم هشداردهنده‌ای تبدیل می‌شوند که نیاز به بررسی پزشکی دارند.

در سرماخوردگی‌های خفیف، تب معمولاً یا وجود ندارد یا در حد خفیف رخ می‌دهد (بین $37/5$ تا $38/5$ درجه سانتی‌گراد). این نوع تب نشان می‌دهد که بدن در حال مبارزه با ویروس است و سیستم ایمنی بدن فعال شده است.

لرز خفیف نیز ممکن است به دلیل تغییرات دمایی بدن و فعالیت سیستم ایمنی تجربه شود. در چنین حالتی، با مصرف مایعات گرم، استراحت کافی و استفاده از داروهایی مانند استامینوفن، تب و لرز به راحتی کنترل می‌شود.

اما اگر تب بالاتر از $38/5$ درجه سانتی‌گراد باقی بماند، آن هم بیش از ۲۴ ساعت، یا با لرز شدید و غیرقابل کنترل همراه شود، می‌تواند نشانه‌ی یک مشکل جدی‌تر باشد؛ مانند عفونت باکتریایی، آنفولانزا یا حتی ابتلا به ویروس‌هایی با شدت بیشتر. در این مواقع، خود درمانی دیگر کافی نیست و باید به پزشک مراجعه شود.

نکته‌ای که گاهی نادیده گرفته می‌شود، اهمیت لرز در کنار تب است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند تب تنها نشانه خطر است، اما لرز مداوم نیز می‌تواند نشانه‌ای از درگیری بدن با یک بیماری جدی باشد. لرز، واکنشی از سوی مغز برای بالا بردن دمای داخلی بدن است تا محیط را برای فعالیت ویروس‌ها و باکتری‌ها نامطلوب کند. اگرچه مفید است، اما زمانی که شدت پیدا می‌کند یا طولانی‌مدت می‌شود، باید جدی گرفته شود.

گرفتگی صدا در سرماخوردگی؛ چرا صدایمان تغییر می‌کند؟

یکی از علائم کمتر توجه‌شده اما آزاردهنده گرفتگی صدا در سرماخوردگی یا تغییر تن صدا است. بسیاری از افراد وقتی دچار گلودرد یا آبریزش بینی می‌شوند، متوجه می‌شوند که صدایشان نیز به‌طور ناگهانی خش‌دار، بم، گرفته یا حتی کاملاً بی‌صدا می‌شود. اما علت دقیق این تغییرات چیست؟

زمانی که ویروس سرماخوردگی وارد بدن می‌شود، معمولاً نواحی فوقانی دستگاه تنفسی از جمله بینی، حلق و حنجره را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر ویروس تا حنجره (محل تارهای صوتی) گسترش پیدا کند، باعث التهاب و ورم تارهای صوتی می‌شود. این التهاب حرکت طبیعی تارها را مختل کرده و در نتیجه صدای شما حالت طبیعی خود را از دست می‌دهد.

در این وضعیت، حتی یک گفت‌وگوی ساده هم می‌تواند باعث بدتر شدن التهاب شود. به همین دلیل پزشکان و متخصصان صدا تأکید می‌کنند که هنگام گرفتگی صدا باید حداکثر استراحت صوتی رعایت شود. برای بهبود گرفتگی صدا در سرماخوردگی:



- آب گرم بنوشید
- از صحبت زیاد پرهیز کنید
- بخور گرم استفاده کنید

خارش گلو در سرماخوردگی؛ یک علامت آزار دهنده ولی شایع

خارش گلو در سرماخوردگی معمولاً اولین علامتی است که از آغاز این عارضه خبر می‌دهد. این خارش به دلیل تحریک مخاط گلو توسط ویروس است.

قرقره آب نمک، مصرف دمنوش‌هایی مثل آویشن یا بابونه و مرطوب نگه داشتن محیط می‌تواند در کاهش خارش مؤثر باشد.

اگر خارش گلو با علائم دیگری مانند آبریزش بینی، تب، یا گرفتگی بینی همراه است، استفاده از داروهای ترکیبی مانند

مگافن **ادالت** **کلد**

می‌تواند گزینه‌ای مناسب باشد. این دارو با داشتن استامینوفن، کلرفنیرآمین و فنیل افرین هم تب و التهاب را کاهش می‌دهد، هم به رفع خارش گلو کمک می‌کند.

استفاده‌ی صحیح از این دارو طبق دستور پزشک یا روی جعبه می‌تواند به‌طور چشمگیری در کاهش مدت و شدت نشانه‌های سرماخوردگی مؤثر باشد.

سرماخوردگی چشم؛ وقتی ویروس به چشم می‌رسد

وقتی صحبت از سرماخوردگی می‌شود، ذهن بیشتر ما به سمت گلودرد، آبریزش بینی یا سرفه می‌رود. اما سرماخوردگی چشم یکی از اشکال کمتر شناخته‌شده اما بسیار شایع این بیماری است. در واقع، ویروس‌هایی که مسئول سرماخوردگی هستند می‌توانند چشم‌ها را نیز آلوده کنند و باعث بروز کانژنکتیویت ویروسی (التهاب ملتحمه چشم) شوند.

ملتحمه یا کانژنکتیوا، لایه نازک و شفاف پوشاننده بخش سفید چشم و قسمت داخلی پلک‌هاست. ویروس‌های سرماخوردگی، به‌ویژه آدنوویروس‌ها، می‌توانند این ناحیه را هدف قرار دهند. در نتیجه، چشم دچار قرمزی، التهاب و ترشح می‌شود؛ حالتی که معمولاً با خارش و سوزش همراه است.

برخی از علائم اصلی سرماخوردگی چشم ویروسی عبارتند از:

- قرمزی چشم معمولاً از یک چشم شروع شده و به چشم دیگر سرایت می‌کند
- اشک‌ریزش زیاد یا ترشحات آبکی
- احساس وجود جسم خارجی یا شن‌ریزه در چشم
- حساسیت به نور (فتوفوبی)
- گاهی همراه با علائم دیگر سرماخوردگی: گلودرد، تب، سرفه یا آبریزش بینی

چگونه باید از سرماخوردگی چشم مراقبت کرد؟

رعایت بهداشت فردی:
مهم‌ترین نکته در کاهش سرماخوردگی چشم، پرهیز از تماس دست آلوده با چشم‌ها است. همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید و از لمس صورت، به‌ویژه چشم‌ها، اجتناب کنید.

استفاده از دستمال یکبار مصرف:
برای پاک کردن اشک یا ترشحات چشم، از دستمال‌های یک‌بار مصرف استفاده کنید و آن‌ها را بلافاصله دور بیندازید.

عدم استفاده مشترک از وسایل شخصی:
حوله، بالش، لوازم آرایش یا قطره‌های چشمی نباید با دیگران به اشتراک گذاشته شود.

استفاده از کمپرس سرد یا ولرم:
کمپرس سرد می‌تواند خارش و قرمزی را کاهش دهد. در صورتی که ترشح زیاد باشد، کمپرس گرم نیز می‌تواند مفید باشد.

در صورت شدید شدن علائم به پزشک مراجعه کنید:
اگر علائم سرماخوردگی چشم بیشتر از ۷ روز ادامه داشتند یا ترشحات چرکی شدند، ممکن است نیاز به بررسی برای عفونت باکتریایی باشد.

علائم سرما خوردگی در کودکان و بزرگسالان؛ شباهت‌ها و تفاوت‌ها

اگرچه علائم کلی سرماخوردگی در همه‌ی افراد تقریباً مشابه است، اما در کودکان معمولاً تب شدیدتر است، احتمال تهوع و استفراغ وجود دارد، بی‌قراری و گریه بیشتر دیده می‌شود.

در افراد مسن یا دارای بیماری زمینه‌ای، سرماخوردگی ممکن است با عوارض جدی‌تری همراه باشد و نیاز به مراقبت دقیق‌تری دارد.

گرفتگی صدا در سرماخوردگی؛ چه مدت طول می‌کشد؟

در بیشتر افراد، گرفتگی صدا در سرماخوردگی بین ۳ تا ۷ روز طول می‌کشد. اما اگر بیش از ۱۰ روز ادامه پیدا کرد، باید به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه شود.

به منظور کاهش گرفتگی صدا در سرماخوردگی و بهبود این عارضه رعایت موارد زیر می‌تواند تاثیرگذار باشد:

- صحبت کردن را به حداقل برسانید تا به تارهای صوتی فشار وارد نشود. حتی زمزمه کردن هم می‌تواند آسیب‌زا باشد.
- مصرف دمنوش‌هایی مثل بابونه، آویشن، زنجبیل یا چای با عسل به نرم شدن گلو و کاهش التهاب کمک می‌کند.
- رطوبت بخار باعث آرامش تارهای صوتی و کاهش خشکی گلو می‌شود.

- هوای خشک مخصوصاً در فصل سرما باعث تشدید گرفتگی صدا می‌شود. استفاده از دستگاه بخور یا قرار دادن ظرف آب در اتاق مفید است.
- قرقره با آب‌نمک ولرم؛ این کار به ضد عفونی و کاهش التهاب گلو کمک کرده و تارهای صوتی را تسکین می‌دهد.
- پرهیز از مصرف دخانیات و هوای آلوده دود سیگار و آلودگی هوا التهاب گلو را تشدید کرده و بهبود صدا را به تعویق می‌اندازند.
- اجتناب از نوشیدنی‌های خیلی سرد یا داغ افراط در گرما یا سرمای نوشیدنی‌ها ممکن است به تارهای صوتی آسیب بزند.
- استفاده از عسل طبیعی عسل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی دارد و یک نرم‌کننده طبیعی گلو است.
- تنفس دهانی باعث خشکی بیشتر گلو و تحریک تارهای صوتی می‌شود. تنفس از بینی کمک به مرطوب نگه داشتن گلو می‌کند.

نتیجه‌گیری

نشانه‌ها و علائم سرماخوردگی، برخلاف تصور عمومی، همیشه ساده و بی‌خطر نیست. از آبریزش بینی ساده گرفته تا تب بالا، لرز شدید، گرفتگی صدا، خارش گلو و حتی التهاب چشم (سرماخوردگی چشم). در کودکان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف، شدت علائم بیشتر بوده و نیاز به توجه ویژه‌تری دارد.

تب بالا و لرز طولانی‌مدت، علائمی هستند که نباید نادیده گرفته شوند، چرا که می‌توانند نشانه‌ای از عفونت‌های جدی‌تر یا حتی ابتلا به آنفولانزا باشند.

همچنین گرفتگی صدا یا خارش گلو ممکن است در ابتدا بی‌اهمیت به نظر برسند، اما در صورت تداوم یا شدت یافتن، نیاز به مراقبت و استراحت بیشتری دارند.

از سوی دیگر، اهمیت بهداشت فردی در جلوگیری از گسترش بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی چشم به‌وضوح دیده می‌شود. لمس چشم‌ها با دستان آلوده، استفاده مشترک از وسایل شخصی یا نادیده گرفتن علائم اولیه می‌تواند باعث انتقال و تشدید بیماری شود. بسیاری از افراد تنها جنبه‌های منفی **فواید سرماخوردگی** را می‌شناسند، اما نگاهی دقیق‌تر نشان می‌دهد که این بیماری رایج می‌تواند تأثیرات مثبت نیز داشته باشد.

در نهایت، توصیه می‌شود اگر علائم سرماخوردگی شدید، ماندگار یا غیرعادی بودند، از خود درمانی پرهیزید و حتماً با پزشک مشورت کنید. زیرا گاهی یک بیماری ساده، می‌تواند چهره‌ای پیچیده‌تر داشته باشد و تشخیص به‌موقع، کلید پیشگیری از عوارض بعدی است.

Kishin