

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سرماخوردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که می‌تواند در هر زمانی شما را تحت تأثیر قرار دهد. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که علت سرماخوردگی چیست و چرا گاهی علائم آن اینقدر ناراحت‌کننده می‌شوند؟

چرا باید علت سرماخوردگی را بدانیم؟

قبل از اینکه به درمان یا پیشگیری از سرماخوردگی بپردازیم، باید بفهمیم که چه عواملی باعث ایجاد این بیماری می‌شوند. شناخت علت‌ها نه تنها به ما کمک می‌کند تا از آن جلوگیری کنیم، بلکه می‌تواند در بهبود سریع‌تر و مؤثرتر کمک کند. در این مقاله، به بررسی علل اصلی سرماخوردگی و راه‌های مدیریت آن پرداخته‌ایم. سرماخوردگی شاید بیماری ساده‌ای به نظر برسد، اما پشت این عارضه‌ی رایج، دلایل گوناگون و مکانیزم‌های پیچیده‌ای نهفته است که دانستن آن‌ها می‌تواند به پیشگیری بهتر، درمان سریع‌تر و جلوگیری از عوارض ثانویه کمک کند. زمانی که شما علت سرماخوردگی را بدانید، می‌توانید رفتارهای پرخطر را کاهش دهید، سیستم ایمنی خود را تقویت کرده و در صورت بروز علائم، به درستی تشخیص دهید که آیا نیاز به مراجعه به پزشک دارید یا خیر.

شناخت علل مختلف سرماخوردگی همچنین از مصرف نادرست داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها جلوگیری می‌کند؛ داروهایی که تنها برای عفونت‌های باکتریایی کاربرد دارند، نه ویروسی.

به گفته (CDC مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، بیشتر موارد منجر به سرماخوردگی توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شود، اما عوامل محیطی و رفتاری هم در بروز آن نقش دارند. انواع علت سرماخوردگی می‌تواند به طور مستقیم یا

غیرمستقیم سبب بروز این عارضه شود که در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهیم کرد:

- ویروس‌ها) راینوویروس‌ها، کروناویروس‌ها، آدنوویروس‌ها، ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV)
- تماس مستقیم با افراد بیمار یا وسایل آلوده (فومایت‌ها)
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- تغییرات ناگهانی دما یا قرار گرفتن در محیط‌های سرد و مرطوب
- کم‌خوابی و استرس مزمن
- تغذیه ناسالم و کمبود ویتامین C یا روی
- آلودگی هوا و دود سیگار (فعال یا غیرفعال)
- قرار گرفتن در فضاهای بسته و شلوغ (مانند اتوبوس، مترو یا کلاس‌های درس)
- نظافت ناکافی دست‌ها یا سطوح پرتماس
- عدم تهویه مناسب محیط‌های داخلی

علت سرماخوردگی | ویروس‌ها در پشت این بیماری شایع!

ویروس‌ها علت و عامل اصلی سرماخوردگی در انسان‌ها هستند. بسیاری از ویروس‌های مختلف می‌توانند باعث این بیماری شوند، اما راینوویروس‌ها رایج‌ترین و شایع‌ترین عامل در ایجاد سرماخوردگی هستند. طبق اطلاعات منتشر شده از CDC، بیش از ۵۰ درصد موارد سرماخوردگی به وسیله راینوویروس‌ها ایجاد می‌شوند. (CDC)

همانطور که گفته شد شایع‌ترین علت سرماخوردگی ویروس‌ها هستند، بنابراین جلوگیری از ورود ویروس به بدن می‌تواند یکی از تاثیرگذارترین موارد به منظور پیشگیری از بروز این عارضه باشد.

انواع ویروس‌ها و شیوه‌های انتقال آن‌ها | شایع‌ترین علت سرماخوردگی

ویروس‌های دیگر مانند آدنوویروس‌ها، ویروس‌های پاراآنفلوآنزا، و کروناویروس‌های انسانی هم می‌توانند موجب سرماخوردگی شوند. انتقال ویروس‌ها از طریق تماس با قطرات ریز تنفسی حاصل از سرفه یا عطسه فرد بیمار، یا حتی لمس سطوح آلوده به ویروس صورت می‌گیرد.

- ویروس‌های راینو: عامل اصلی سرماخوردگی (حدود ۵۰٪).
- ویروس‌های کرونا و آنفلوآنزا: هم عامل شایع دیگر ابتلا به سرماخوردگی.
- ویروس‌های آدنو: یکی دیگر از ویروس‌های شایع که باعث علائم مشابه می‌شوند.

این ویروس‌ها معمولاً از طریق بینی، دهان و چشم‌ها وارد بدن می‌شوند و به مجاری تنفسی می‌رسند. در این زمان است که بدن وارد حالت دفاعی شده و علائم بیماری از جمله گلو درد، آبریزش بینی، سرفه و تب شروع می‌شود.

عواملی که به سرعت انتقال ویروس‌ها کمک می‌کنند

همانطور که گفته شد شایع‌ترین علت سرماخوردگی ویروس‌ها هستند، بنابراین جلوگیری از ورود ویروس به بدن می‌تواند یکی از تاثیرگذارترین موارد به منظور پیشگیری از بروز این عارضه باشد. در ادامه به ذکر برخی از عوامل انتقال ویروس‌ها پرداخته‌ایم:

تماس نزدیک و رعایت نکردن بهداشت فردی: سرماخوردگی بیشتر در محیط‌های شلوغ و در هنگام تماس نزدیک با افراد بیمار پخش می‌شود. اما آیا می‌دانید که

سطوح آلوده هم می‌توانند عامل انتقال ویروس باشند؟ بسیاری از افراد ناآگاهانه با دست خود سطوح مختلف را لمس کرده و سپس به چشم‌ها، بینی یا دهان خود دست می‌زنند، که این یکی از رایج‌ترین راه‌های انتقال ویروس است.

- استفاده از وسایل مشترک: تلفن‌های همراه، دستگیره‌ها و سایر وسایل عمومی می‌توانند حامل ویروس‌ها باشند.

- عدم شستشوی دست‌ها: شستشوی مرتب دست‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به ویروس‌ها را تا ۸۰ درصد کاهش دهد.

تغییرات دمایی و شرایط آب‌وهوایی: همه‌گیری سرماخوردگی به‌ویژه در فصول سرد سال افزایش می‌یابد. علت این امر این است که در هوای سرد، سیستم ایمنی بدن ضعیف‌تر می‌شود و ویروس‌ها می‌توانند راحت‌تر وارد بدن شوند. این تغییرات دمایی موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد.

- فصل پاییز و زمستان: شرایط ایده‌آل برای رشد ویروس‌ها.

- هوای سرد: می‌تواند به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند و شرایط را برای ورود ویروس‌ها فراهم کند.

همانطور که گفته شد شایع‌ترین علت سرماخوردگی ویروس‌ها هستند، بنابراین جلوگیری از ورود ویروس به بدن می‌تواند یکی از تاثیرگذارترین موارد به منظور پیشگیری از سرماخوردگی: پیشگیری از سرماخوردگی: راهنمای جامع و علمی برای محافظت در برابر ویروس‌ها

باکتری‌ها دیگر علت سرماخوردگی

سرماخوردگی معمولاً به دلیل ویروس‌ها ایجاد می‌شود، اما در برخی موارد، باکتری‌ها می‌توانند نقش مهمی در بروز علائم مشابه سرماخوردگی ایفا کنند. بسیاری از افراد ممکن است تصور کنند که تنها ویروس‌ها علت سرماخوردگی هستند، اما در حقیقت باکتری‌ها نیز می‌توانند به بروز علائم مشابه این بیماری کمک کنند و حتی وضعیت را پیچیده‌تر کنند.

باکتری‌ها عفونت‌های تنفسی را ایجاد می‌کنند که می‌توانند علائم مشابه سرماخوردگی مانند گلودرد، سرفه، تب، آبریزش بینی و خستگی ایجاد کنند. در شرایطی که سیستم ایمنی بدن ضعیف است (مانند بعد از یک عفونت ویروسی)، باکتری‌ها می‌توانند به راحتی به راه‌های تنفسی وارد شوند و مشکلات اضافی ایجاد کنند.

در برخی مواقع، وقتی فرد به سرماخوردگی مبتلا می‌شود، سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد و آسیب‌پذیرتر می‌شود. این امر شرایط مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها در راه‌های تنفسی فراهم می‌آورد. برخی از باکتری‌ها مانند استرپتوکوکوس پیوژنز می‌توانند باعث گلودرد و التهاب در گلو شوند و عفونت‌هایی مانند نایجیت (عفونت لوله برونش) را ایجاد کنند.

کمبود روی (Zinc): قاتل پنهان ایمنی بدن در برابر سرماخوردگی

شاید تعجب کنید اگر بدانید بسیاری از افرادی که مکرراً سرما می‌خورند، دچار کمبود روی هستند، بدون آنکه متوجه باشند. روی، یکی از عناصر کلیدی در فعال‌سازی عملکرد ایمنی بدن است و کمبود آن یکی از دلایل کمتر شناخته‌شده‌ی و علت سرماخوردگی‌های مکرر است.

فعال‌سازی آنزیم‌هایی که در پاسخ ایمنی نقش دارند، بهبود عملکرد گلبول‌های سفید در مبارزه با ویروس‌ها، کاهش شدت و مدت زمان علائم سرماخوردگی از فواید روی هستند.

علائم کمبود روی در بدن:

- سرماخوردگی‌های مکرر یا طولانی
- کاهش اشتها و حس چشایی
- تأخیر در بهبود زخم‌ها
- ریزش مو

طبق گزارش CDC، کمبود روی در کودکان و سالمندان بسیار شایع‌تر از آن چیزی است که تصور می‌شود و همین باعث شده این گروه‌ها، بیش از سایرین در معرض سرماخوردگی باشند.

اگر دچار کمبود روی هستید یا سیستم ایمنی‌تان در فصل‌های سرد سال ضعیف‌تر عمل می‌کند، یکی از مکمل‌های مورد تأیید متخصصان، قرص زینک سوپراپیون است. این مکمل حاوی دوز مناسب زینک برای افزایش مقاومت بدن در برابر ویروس‌ها، کوتاه شدن دوره سرماخوردگی و تسریع بهبود زخم‌هاست.

هر قرص زینک پلاس سوپراپیون حاوی ترکیبات زیر است:

- روی 10 (Zinc): میلی‌گرم
- ویتامین B1 تیامین 1.3: (میلی‌گرم)
- ویتامین B2 ریبوفلاوین 1.5: (میلی‌گرم)
- ویتامین B6 پیریدوکسین 1.5: (میلی‌گرم)
- ویتامین B12 کبالامین 3: (میکروگرم)

- بیوتین 50 :میکروگرم
- اسید فولیک 200 :میکروگرم
- نیکوتینامید (ویتامین 9 :B3 میلی گرم
- پانتوتنیک اسید (ویتامین 6 :B5 میلی گرم

این ترکیبات به طور هم افزا عمل می کنند تا به بهبود عملکرد سیستم ایمنی، حفظ سلامت پوست و مو، و تأمین نیازهای روزانه بدن به ویتامین ها و مواد معدنی کمک کنند. برای بزرگسالان، مصرف روزانه یک قرص زینک پلاس سوپرایون توصیه می شود. بهتر است این مکمل همراه با وعده غذایی مصرف شود تا جذب بهتری داشته باشد و از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری شود.

منابع غذایی غنی از روی گوشت قرمز و مرغ، مغزها و دانه ها (تخمه کدو، بادام هندی)، لبنیات و غلات کامل هستند.

چرا کمبود ویتامین C می تواند شما را بارها به سرماخوردگی دچار کند؟

بسیاری از ما زمانی به فکر مصرف ویتامین C می افتیم که علائم سرماخوردگی را احساس کنیم. اما واقعیت این است که نقش ویتامین C بیشتر در پیشگیری است تا درمان.

بدن ما برای تقویت سیستم ایمنی به مقدار مشخصی از این ویتامین نیاز دارد. کمبود آن، بدن را در برابر ویروس های رایج مانند راینوویروس ها بسیار آسیب پذیر می کند. در نتیجه فقدان ویتامین سی در بدن می تواند از اصلی ترین علت های سرماخوردگی باشد.

افزایش تولید گلوبول های سفید (مدافعان بدن در برابر ویروس ها)، کمک به حفظ سلامت غشاء مخاطی بینی و گلو و افزایش خاصیت آنتی اکسیدانی خون و کاهش التهابات تنفسی از وظایف ویتامین سی در بدن است.

خستگی مداوم، خونریزی لثه‌ها، کاهش سرعت ترمیم زخم‌ها و سرماخوردگی‌های مکرر و طولانی از نشانه‌های کمبود این ویتامین هستند.

بر اساس گزارشی از Harvard Health، مصرف منظم ویتامین C می‌تواند دوره بیماری را کوتاه کرده و شدت علائم را کاهش دهد. منابع خوب ویتامین C شامل پرتقال، کیوی، فلفل دلمه‌ای قرمز، توت‌فرنگی و بروکلی است.

از مکمل‌های که متخصصین تغذیه مصرف آن را توصیه می‌کنند قرص جویدنی ویتامین سی سوپرایون است. این مکمل تقویت سیستم ایمنی، آنتی اکسیدان، مقاومت در برابر عفونت‌ها، افزایش جذب روده ای آهن، بهبود زخم و درمان استخوان و درمان کمبود ویتامین) C اسکوروبوت(را در بر دارد.

اگر این اشتباهات تغذیه‌ای را دارید، تعجب نکنید که دائم سرما می‌خورید!

رژیم غذایی پر از قندهای ساده، غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند. در نتیجه بدن شما نه تنها دیرتر بهبود می‌یابد، بلکه سریع‌تر بیمار می‌شود و از مهم‌ترین دلایل سرماخوردگی می‌تاند تغذیه ناسالم باشد. اگر رژیم غذایی شما سرشار از مواد مغذی نباشد، حتی بهترین داروها هم نمی‌توانند از شما در برابر سرماخوردگی محافظت کنند.

خطرات تغذیه ناسالم برای بدن:

- ایجاد التهاب مزمن که بدن را در برابر ویروس‌ها بی‌دفاع می‌کند
- تخلیه منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی
- افزایش رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌های ایمنی

نتیجه‌گیری | علت سرماخوردگی

سرماخوردگی در ظاهر ممکن است یک بیماری ساده و گذرا به نظر برسد، اما واقعیت این است که علل پنهان و تاثیرگذار بسیاری در پشت این بیماری شایع نهفته است. از ویروس‌های گوناگون گرفته تا عوامل محیطی، سبک زندگی و حتی وضعیت تغذیه، همه می‌توانند در ابتلا یا تشدید سرماخوردگی نقش داشته باشند.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در این مقاله به آن اشاره شد، شناخت علت سرماخوردگی به عنوان اولین قدم برای مدیریت مؤثر این بیماری است. وقتی بدانید عامل زمینه‌ساز ابتلای شما چیست، می‌توانید نه تنها رفتارهای پرخطر را ترک کنید، بلکه از بروز سرماخوردگی‌های پی‌درپی نیز پیشگیری نمایید. به عنوان مثال، اگر کمبود ویتامین C یا روی علت اصلی ضعف سیستم ایمنی شماست، تنها با افزودن چند ماده غذایی خاص یا استفاده از مکمل مناسب، می‌توانید مقاومت بدن‌تان را در برابر ویروس‌ها به طور قابل‌توجهی افزایش دهید.

از طرف دیگر، در شرایط خاص مانند زندگی در محیط‌های آلوده، خواب ناکافی، استرس شدید یا تغذیه نادرست، حتی قرار گرفتن در معرض یک ویروس ضعیف نیز می‌تواند شما را بیمار کند. دانستن این نکته که سرماخوردگی صرفاً به خاطر تماس با ویروس اتفاق نمی‌افتد، بلکه مجموعه‌ای از عوامل درونی و بیرونی در آن دخیل هستند، می‌تواند نگرش شما را نسبت به سلامت تغییر دهد.

همچنین نباید از تأثیر رفتارهای روزمره مانند شستشوی صحیح دست‌ها، اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار، استفاده از ماسک در فصل شیوع بیماری و تهویه مناسب فضاهای بسته غافل شد. این اقدامات ساده اما حیاتی می‌توانند به طور چشمگیری خطر ابتلا را کاهش دهند.

در نهایت، دانستن این که چگونه با تغذیه صحیح، خواب کافی، کاهش استرس و رعایت اصول بهداشتی سیستم ایمنی خود را در وضعیت ایده آل نگه دارید، نه تنها از شما در برابر سرماخوردگی محافظت می کند، بلکه کیفیت زندگی تان را در بلندمدت بهبود می بخشد.

توجه: اطلاعات ارائه شده در این مقاله جایگزین توصیه های پزشکی تخصصی نبوده و در صورت داشتن علائم شدید یا مکرر، حتماً با پزشک مشورت نمایید.

Kishmedix