

گروه دارویی کیش مدیفارم

Ida Jalali

سریعترین راه درمان آنفولانزا | درمان سردرد و سرگیجه

وقتی به فصل‌های پاییز و زمستان نزدیک می‌شویم بیش‌تر نام آنفولانزا به گوش ما می‌خورد. برخی از افراد به طور روتین سالانه واکسن مخصوص به آنفولانزا را برای پیشگیری از بروز این عارضه استفاده می‌کنند. ما در این مقاله به معرفی سریعترین راه درمان آنفولانزا خواهیم پرداخت؛ البته باید دقت داشت که علائم آنفولانزا می‌تواند با برخی از بیماری‌های دیگر مانند سرماخوردگی، حساسیت یا آلرژی و کرونا مشابه باشد.

بسیاری از افراد زمان ابتلا به آنفولانزا دچار سردردهای شدید و سرگیجه می‌شوند چرا که آنفولانزا همراه با خود می‌تواند فشار بر روی سینوس‌ها را داشته باشد که خود سبب سر درد می‌شوند. برای درمان سردرد شدید در آنفولانزا ما راه‌های بسیار ساده‌ای را در ادامه معرفی می‌کنیم. پیش از بررسی این شیوه‌های کارآمد به طور خلاصه به ذکر علائم رایج آنفولانزا اشاره خواهیم کرد:

- سر درد و سر گیجه
- گرفتگی و احتقان بینی
- حالت تهوع و استفراغ
- بی میلی و بی اشتها
- سرفه‌های مکرر و خشک
- احساس درد در ناحیه گلو
- افزایش دمای بدن (تب و لرز)
- خستگی مفرط و بی انرژی بودن
- مشکل در تنفس و ایجاد تنگی نفس
- بروز مشکلات گوارشی از جمله اسهال
- درد عضلات، کوفتگی و درد در ناحیه مفاصل‌ها

پیشگیری و انواع راه درمان آنفولانزا

حتما شنیده‌اید که می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است؛ همان‌طور که در ابتدای این مقاله اشاره کردیم برخی از افراد برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا سالانه واکسن‌های مخصوص این بیماری را تزریق می‌کنند. باید توجه داشت که با توجه به تغییر ویروس، واکسن‌ها هر ساله به روز می‌شوند و این واکسن‌های تزریقی از بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و کرونا جلوگیری نمی‌کنند. بهتر است این پیشگیری‌ها برای افراد با ضعف سیستم ایمنی، خانم‌های باردار، افراد مسن و ... با تجویز پزشک فقط استفاده گردد. تزریق واکسن آنفولانزا برای درمان آنفولانزا نیست و مطلوب‌تر بوده که فرد پیش از ابتلا آن را استفاده نماید.

پس از حدود ۲ هفته بعد از تزریق واکسن در بدن آنتی بادی تولید شده که امکان پیشگیری از بروز آنفولانزا را به همراه دارد. این محصول دارویی معمولا در اوایل فصل پاییز استفاده می‌گردد اما تا اواخر زمستان هم که استفاده بفرمایید مفید است.

اگر به دنبال سریعترین راه درمان آنفولانزا هستید باید بگوییم که این روش وابسته به میزان بیماری و شرایط سلامتی بدن (سیستم ایمنی) شما بستگی دارد اما ما در ادامه به انواع راه درمان آنفولانزا اشاره خواهیم کرد:

نقش درمان‌های خانگی در درمان آنفولانزا

یکی از رایج‌ترین انواع راه درمان آنفولانزا انجام اقدامات کوچک و ساده در منزل است. این روش‌ها می‌توانند شامل بخور، نوشیدن چای‌های گیاهی و دمنوش، استراحت و خواب کافی، تغذیه مناسب (سوپ، مرکبات و پروتئین‌های کم چرب)، غرغره آب ولرم و نمک، غرغره گلاب و سرکه سیب و ... باشند. ما در ادامه به سریعترین راه درمان آنفولانزا به روش‌های خانگی خواهیم پرداخت:

- ترکیب عسل و لیمو: خاصیت ضد باکتریایی و ضد التهابی که این ترکیب دارد به تسکین گلو کمک کرده و سبب رقیق‌تر شدن خلط درون حلق می‌گردد و به طور غیر مستقیم با مصرف مداوم سبب درمان آنفولانزا خواهد شد.
- هیدراته ماندن: یکی از روش‌های درمان سردرد آنفولانزا مصرف مایعات فراوان و هیدراته نگه داشتن بدن است. سعی کنید در زمان بیماری مصرف مرکبات، آب و غذاهای رقیق مثل سوپ و آش را افزایش دهید. همچنین کم‌آبی بدن می‌تواند سبب ایجاد سرگیجه شود؛ بنابراین مصرف آب می‌تواند به درمان سرگیجه آنفولانزا نیز کمک کند.
- روغن‌های معطر: برای درمان سردرد شدید در آنفولانزا می‌توانید روغن‌های معطر از جمله اکالیپتوس و نعنا را روی پیشانی و شقیقه خود ماساژ دهید. این روغن‌ها را می‌توانید با یک روغن حامل ترکیب کنید و به آرامی روی قسمت‌های مذکور بمالید. همچنین از روغن‌های معطر می‌توان به صورت بخور استفاده کرد.
- حرکات یوگا: تنفس‌های عمیق و انجام حرکات یوگا می‌تواند به ریلکس شدن و درمان سرگیجه در آنفولانزا نیز کمک کند. سعی کنید چند مرتبه در روز این حرکات را در منزل تمرین کنید.
- تهویه و فضای مناسب: ایجاد تهویه مناسب با بو و دمای مطبوع می‌تواند سبب کاهش و درمان سردرد آنفولانزا شود. تا حد امکان سعی کنید از استعمال دخانیات و قرار گرفتن در فضاهای که در آن استعمال دخانیات انجام می‌شود جدا خودداری نمایید.
- کمپرس گرم: به منظور درمان سردرد آنفولانزا فرد بیمار می‌تواند یک کمپرس گرم را روی پیشانی و نقاط درد در سر قرار دهد. برای اثربخشی بهتر همچنین می‌توانید به همراه کمپرس گرم یک دستمال با چند قطره روغن اکالیپتوس را استفاده نمایید.
- بابونه: از این گیاه جادویی به روش‌های متفاوت برای تسکین و درمان سردرد آنفولانزا استفاده می‌شود. می‌توانید به اندازه یک قاشق چای خوری گل خشک بابونه را به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و میل کنید. روغن بابونه را روی موضع درد ماساژ دهید و یا با بخور بابونه سبب رفع احتقان بینی و مشکلات تنفسی به وجود آمده شوید.

سریعترین راه درمان آنفولانزا از طریق دارو درمانی

همان‌طور که اطلاع دارید آنفولانزا یک بیماری ویروسی بوده که اغلب در فصول سرد سال شیوع پیدا می‌کند. این عارضه از طریق تماس با ویروس فرد ناقل (عطسه، استفاده از وسایل بیمار و برخورد با قطرات عطسه) در افراد دیگر ایجاد می‌گردد. سریعترین راه درمان آنفولانزا معمولاً دارو درمانی به همراه درمان‌های خانگی بوده؛ پیش‌تر در مورد اقدامات کوچک و ساده در منزل صحبت کرده‌ایم اما در ادامه به ذکر بهترین راه درمان آنفولانزا از طریق داروها خواهیم پرداخت:

چگونه آنتی‌هیستامین‌ها به درمان آنفولانزا و بهبود آبریزش بینی و عطسه کمک می‌کنند؟

در بسیاری از افراد آنفولانزا همراه با آبریزش بینی و عطسه اتفاق می‌افتد. برای کاهش این عارضه‌های ناخواسته پزشک متخصص آنتی‌هیستامین‌ها را تجویز می‌نماید. آنتی‌هیستامین‌ها به طور مستقیم به درمان آنفولانزا نمی‌پردازند بلکه علائم ناشی از این بیماری را بهبود می‌بخشند.

آنتی‌هیستامین‌ها به ۲ دسته تقسیم می‌شوند که اگر در زمان این بیماری دچار بی‌خوابی شده‌اید بهتر است از آنتی‌هیستامین‌های نسل اول مانند دیفن‌هیدرامین استفاده نمایید. ماده فعال دیفن‌هیدرامین در داروهای ترکیبی نیز استفاده می‌شود و می‌تواند خوابی راحت در زمان بیماری را به همراه داشته باشد. بنابراین اگر شما هم با استراحت کافی بهبود می‌یابید استفاده از مگافن رست که حاوی استامینوفن و دیفن‌هیدرامین بوده می‌تواند سریع‌ترین راه درمان آنفولانزا به حساب بیاید.

لواراتادین و سیتیزین از آنتی‌هیستامین‌هایی محسوب می‌شوند که اثر خواب‌آوری ندارند و یک راه‌کار مناسب برای درمان آنفولانزا و برخی از علائم ناشی از آن است. آنتی‌هیستامین‌ها به طور عمده به گیرنده‌های هیستامین نوع ۱ (H1) متصل می‌شوند و از فعالیت هیستامین در بدن جلوگیری می‌کنند.

یکی از محصولات که از آنتی‌هیستامین‌ها معرفی کرده‌ایم مگافن رست بوده که حاوی ۵۰۰ میلی گرم استامینوفن و ۲۵ میلی گرم دیفن‌هیدرامین است. این محصول دارویی در شرکت داروسازی کیش مدیفارم تولید شده و در داروخانه‌های سراسر کشور با قیمت مقرون به صرفه قابل خرید است. مگافن رست با فرمولاسیون خوبی که دارد علاوه بر درمان سردرد آنفولانزا می‌تواند علائم دیگری از جمله آبریزش بینی، عطسه، تب و دردهای عضلات را بهبود بخشد.

نقش داروهای ضد احتقان بینی در درمان آنفولانزا

یکی از پردردسرتین علائمی که در هنگام مریضی‌هایی از جمله سرماخوردگی و آنفولانزا گریبان گیر آدم می‌شوند گرفتگی و احتقان بینی است. داروهای ضد احتقان بینی معمولاً با مسکن‌های درد ترکیب شده و اثر هم‌افزایی خوبی را بر جای می‌گذارند. مگافن فلو با ترکیبات ۱۰ میلی گرم فنیل افرین (ضد احتقان بینی) و ۵۰۰ میلی گرم استامینوفن (ضد درد و ضد تب) یکی از بهترین و سریع‌ترین راه درمان آنفولانزا به حساب می‌آید.

مکانیسم عمل فنیل افرین سبب انقباض رگ‌های خونی شده و گرفتگی بینی را کاهش می‌دهد. گرفتگی بینی و فشار بر روی سینوس‌ها سبب بروز سردرد شده و ترکیب استامینوفن و فنیل افرین می‌تواند سبب درمان سردرد آنفولانزا گردد. دیگر محصولات ضد احتقان بینی به اشکال اسپری نیز تولید می‌شوند. در ادامه به ذکر برخی از اقسام داروهای ضد احتقان بینی می‌پردازیم:

- اوکسی متازولین
- زایلو متازولین
- سودوافدرین
- فنیل افرین
- نفازولین

استفاده ایمن از مسکن‌های درد و درمان سردرد آنفولانزا

در قفسه داروهای هر منزل معمولاً یک بلیستر (ورق قرص) استامینوفن پیدا می‌شود. اگرچه استامینوفن یکی از ایمن‌ترین داروها محسوب می‌شود اما نباید از این داروها به صورت سرخود

استفاده کرد. یکی از بهترین انواع راه درمان آنفولانزا و علائم ناشی از آن مصرف استامینوفن بوده که شرکت‌های داروسازی معمولاً این ماده موثره را برای کاهش درد و تب با داروهای آنتی هیستامین و ضد احتقان بینی فرموله می‌نمایند.

همان‌طور که پیش‌تر اعلام کردیم داروهای آنتی هیستامین می‌توانند به کاهش آبریزش بینی و علائم حساسیت و آلرژی بپردازند؛ این ماده موثره همراه با استامینوفن در مگافن رست فرموله شده است. همچنین برای از بین بردن گرفتگی بینی مگافن فلو با ترکیبات فنیل افرین و استامینوفن معرفی شد. اما اگر پس از ابتلا به آنفولانزا بدن درد و سر درد امان شما را بریده ما برای درمان سردرد شدید در آنفولانزا به شما مگافن پین و یا قرص سه ترکیبی را معرفی می‌کنیم.

مگافن پین حاوی استامینوفن، کافئین و ایبوپروفن بوده که می‌تواند به سرعت درد را کاهش دهد! بله درست خواندید به سرعت. در Megafen Pain از ۴۰ میلی‌گرم کافئین استفاده شده که این ماده موثره در فرمولاسیون داروها نقش‌های مختلفی دارد و به دلایل متعددی در ترکیب با سایر داروها استفاده می‌شود. اثر گذاری کافئین در داروها تقویت اثر مسکن‌ها، کاهش خستگی و خواب‌آلودگی، بهبود جذب دارو و افزایش هوشیاری و تمرکز را به همراه دارد. برای اینکه سریع‌ترین راه درمان آنفولانزا را طی کنید نیاز است طول دوره درمان با مگافن پین را بگذارید.

از آنجایی که کافئین موجود در Megafen Pain می‌تواند به افزایش جذب دارو کمک کند؛ این امر باعث می‌شود دارو سریع‌تر وارد جریان خون شده و اثرگذاری بهتری داشته باشد. این محصول دارویی همچنین شیوه‌ای مناسب برای درمان سرگیجه آنفولانزا به شمار می‌رود.

ایبوپروفن (Ibuprofen) یک داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) محسوب می‌شود که به کاهش درد، تب، و التهاب کمک می‌کند. اگرچه ایبوپروفن مستقیماً ویروس آنفولانزا را درمان نمی‌کند، اما می‌تواند به کاهش برخی از علائم آنفولانزا کمک کند. در صورتی که گلودرد و التهابات ناشی از آنفولانزا شدید باشد، ایبوپروفن می‌تواند با کاهش التهاب به تسکین این علائم کمک کند. پس تا اینجا دیدیم که هر ۳ ترکیب مگافن pain برای کاهش علائم و درمان آنفولانزا به صورت غیر مستقیم اثرگذار است.

باید توجه داشته باشید میزان استفاده از مسکن‌ها اندک دیگر داروها بسیار مهم بوده و در صورت مصرف خودسرانه و بیشتر از اندازه توصیه شده فرد ممکن است دچار عوارض ناخواسته شود. مصرف این ترکیب دارویی برای افراد کم‌تر از ۱۲ سال توصیه نمی‌گردد و قطعاً پزشک معالج راه درمان آنفولانزا جایگزینی را اعلام می‌نماید.

آسپرین، دیکلوفناک، ناپروکسن و سلکوکسیب از دیگر مسکن‌های درد به شمار می‌روند. این مسکن‌ها می‌توانند به کاهش درد و تب و به طور غیر مستقیم به درمان آنفولانزا کمک کنند، اما باید با احتیاط و طبق توصیه‌های پزشکی مصرف شوند، به خصوص برای افرادی که شرایط پزشکی خاصی دارند یا داروهای دیگری مصرف می‌کنند.

درمان‌های تکمیلی؛ پیشگیری و راهی برای درمان آنفولانزا

درمان‌های تکمیلی و اقدامات پیشگیرانه به نوعی راه درمان آنفولانزا به حساب می‌آیند. این شیوه درمانی شامل روش‌های مختلفی می‌شود که می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی، کاهش شدت علائم، و جلوگیری از ابتلا به آنفولانزا کمک کنند.

مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین و مواد معدنی مانند ویتامین سی، ویتامین دی و روی (زینک) از جمله مواردی هستند که می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بپردازند و به درمان آنفولانزا کمک کنند. بهتر است از این ویتامین‌ها در روز اول ابتلا استفاده کرد تا اثربخشی بهتری را تجربه کرد. قرص و

شربت زینک پلاس سوپرایون یکی از انواع سریعترین راه درمان آنفولانزا در بین متخصصین شناخته می‌شود.

قرص زینک پلاس سوپرایون که توسط شرکت اکسون فارمد ایرانیان تولید شده تاثیر به‌سزایی بر روی تقویت سیستم ایمنی بدن داشته و به تعبیری استفاده از این مکمل غذایی باعث کمک به درمان می‌کند یا روند درمان و بهبودی را تسریع می‌کنند درمان آنفولانزا خواهد شد. محصول نام برده حاوی روی (زینک)، ویتامین ب ۱، ب ۲، ب ۶، ب ۱۲، بیوتین، اسید فولیک، نیکوتینامید و پانتوتنیک اسید است.

استفاده از پروبیوتیک‌ها سبب کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی می‌شود. ماست و محصولات لبنی تخمیر شده و مکمل‌های پروبیوتیکی از جمله این موارد هستند که با کاهش التهاب، حفظ تعادل میکروبیوتا (میکروب‌های مفید برای بدن)، پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، کاهش شدت و مدت زمان علائم و تقویت سیستم ایمنی به نوعی یک راه درمان آنفولانزا به شمار می‌روند.

از دیگر انواع راه درمان آنفولانزا از طریق مصرف مکمل‌ها می‌توان به قرص جویدنی ویتامین سی اشاره کرد. قرص جویدنی ویتامین سی سوپرایون حاوی آسکوربیک اسید کوه و سدیم آسکوربات است که سبب کاهش طول مدت آنفولانزا و سرماخوردگی می‌شود. قرص ویتامین سی سوپرایون باید روزانه یک عدد همراه غذا میل شود و این محصول بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم می‌کند. همچنین به درمان کمبود ویتامین سی (اسکوربوت) می‌پردازد.

نتیجه‌گیری

یکی از بیماری‌هایی که انسان در طول عمر خود بارها و بارها به آن گرفتار می‌شود آنفولانزا است. این بیماری ویروسی که با علائمی از جمله آبریزش بینی، سر درد، سرگیجه، تب، درد عضلات و درد استخوان همراه است می‌تواند فرد را از انجام کارهای روزانه منع کند. برای اینکه سریعترین راه درمان آنفولانزا انتخاب گردد، پزشک معالج با بررسی شرایط فرد مراجعه‌کننده می‌تواند بهترین نوع را معرفی و تجویز کند.

از ماساژ سر با روغن‌های معطر گرفته که سبب درمان سردرد آنفولانزا شده تا داروهای ترکیبی می‌توانند در درمان آنفولانزا اثرگذار باشند. معمولاً استفاده از هر دو روش دارو درمانی و درمان‌های خانگی به صورت ترکیبی به فرد توصیه می‌شود.

اگر علائم آنفولانزا همراه با آبریزش بینی هستند فرد می‌تواند ترکیب داروهای ضد درد و آنتی هیستامین (مگافن رست) را به عنوان سریعترین راه درمان آنفولانزا مصرف نماید. در صورتی که گرفتگی بینی به همراه دیگر علائم آنفولانزا نمایان شد ترکیبات ضد دردها و ضد احتقان‌های بینی (مگافن فلو) مفید هستند و در شرایطی که بدن درد بسیار اذیت‌کننده باشد ترکیب کافئین، ایبوپروفن و استامینوفن (مگافن پین) می‌تواند علاوه بر درمان سردرد شدید در آنفولانزا به کاهش دردهای عضلانی نیز بپردازد.

مکمل‌ها و مواد معدنی جزو درمان‌های تکمیلی هستند که سبب تقویت سیستم ایمنی و کاهش مدت دوره بیماری‌هایی از جمله سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوند.

این مطالب تنها به منظور ارتقای دانش عمومی درباره انواع راه درمان آنفولانزا و درمان‌های تکمیلی هستند و نباید به‌جای نظرات و دستورالعمل‌های پزشک استفاده شوند.