

روش های موثر برای کاهش دوره سرماخوردگی

سرماخوردگی واکسنی ندارد و روش های مختلف و موثر بر اساس پژوهش ها تنها می توانند میزان علایم را کاهش دهند و دوره بیماری را کوتاه کنند که در این مطلب مرورشان خواهیم کرد

پزشکی

آنفلوآنزا و کووید امی توان با یک واکسن تا حد زیادی خنثی کرد؛ اما برای سرماخوردگی و سایر بیماری های تنفسی نمی توان کاری انجام داد. بیشتر این بیماری ها توسط ویروس ها ایجاد می شوند، بنابراین نمی توان آن ها را با آنتی بیوتیک ها که برای درمان عفونت های باکتریایی استفاده می شوند، درمان کرد. علایم سرماخوردگی و آنفلوآنزا عفاده مشابه هستند، به همین دلیل مردم تمایل دارند «هر بیماری را که در فصل زمستان اتفاق می افتد، آنفلوآنزا بخوانند». با این حال علایم سرماخوردگی معمولاً دیرتر ایجاد می شوند، خفیف تر از آن چه در آنفلوآنزا تجربه می شود و بعید است که منجر به مشکلات جدی سلامتی شوند. در این مطلب با درمان های خانگی این بیماری ها آشنا می شویم.

تقویت سیستم ایمنی ویتامین سی، سنجدوری

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد برخی ویتامین ها و مواد موجود در درمان های خانگی مانند ویتامین سی، سنجدوری می توانند سیستم ایمنی را تحریک و مدت زمان علایم بیماری را کمی کوتاه کنند. ایده این که ویتامین سی می تواند به سرماخوردگی کمک کند، جدید نیست. یک متاآنالیز جامع از کارآزمایی های ویتامین سی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، نشان می دهد مصرف منظم مکمل ها، حتی قبل از شروع بیماری می تواند مدت سرماخوردگی را یک روز یا بیشتر کوتاه کند. با این حال مصرف ویتامین سی پس از بروز علایم، فواید ثابتی را نشان نداده است. در برخی از مطالعات، سنجد، یک عنصر رایج در شربت های سرماخوردگی و آنفلوآنزا، به ویژه شربت هایی که برای کودکان خردسال مصرف می شوند، در صورت مصرف قبل یا بلافاصله در شروع بیماری، مدت زمان علایم را کوتاه می کنند. سنجد حاوی آنتی اکسیدان ها و مواد شیمیایی قوی به نام آنتوسیانین است که در بررسی های آزمایشگاهی به عملکرد سیستم ایمنی کمک می کنند. **هیدراته ماندن و تسکین گلودرد** **چای، سوپ، زنجبیل و زردچوبه** گلودرد اغلب نتیجه طبیعی التهاب است و وقتی سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با ویروسی است که در مجاری هوایی فوقانی مستقر شده است، ایجاد می شود. تورم و درد می تواند بلع غذا، نوشیدن مایعات و در نتیجه هیدراته ماندن را دشوارتر کند. این اتفاق

باعث خشک شدن گلو و بدتر شدن سرفه ها می شود. هیدراته ماندن با نوشیدن آب ساده، چای داغ، آب گوشت یا سوپ می تواند به روند درمان کمک کند. در بسیاری از فرهنگ ها، زنجبیل یکی از اولین چیزهایی است که مردم هنگام مواجهه با گلودرد از آن استفاده می کنند. اغلب آن را در آب جوش همراه با گیاهان دیگر برای تهیه چای تسکین دهنده یا به سوپ مرغ اضافه می کنند. برخی علایم علمی نیز برای حمایت از این شیوه های قدیمی وجود دارد. مصرف زردچوبه در غذا یا مخلوط کردن آن با یک ماده چرب، مانند روغن پخت و پز یا شیر گرم ممکن است به شما در جذب بیشتر فواید کور کومین کمک کند. افزودن فلفل سیاه به غذای می تواند به جذب بیشتر این ترکیب کمک کند. زنجبیل و زردچوبه با هم نیز ترکیب بسیار خوبی هستند.

کنترل سرفه آب نمک و عسل

اگر گلودرد شما همراه با سرفه باشد، غرغره کردن با آب نمک ممکن است مفید باشد. حدود نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل کنید و قبل از بیرون ریختن، چند ثانیه آن را در اطراف دهان و پشت گلو بچرخانید. هر نوع نمکی که در خانه داشته باشید می تواند موثر باشد. بزشکان اغلب غرغره کردن آب نمک را به عنوان راهی برای کاهش درد در دهان یا پشت

گلو و بهبود سلامت کلی دهان توصیه می کنند. غرغره کردن آب نمک به شل شدن مخاط غلیظ کمک می کند و همچنین می تواند محرک هایی مانند باکتری ها، ویروس ها و آلرژن ها را از گلو پاک کند. افزودن عسل به محلول غرغره یا هر چای یا نوشیدنی گرم هم می تواند اثر آرام بخشی داشته باشد.

رفع احتقان کاهان و بخار

مرطوب نگه داشتن مجرای بینی یک راه حل ساده و بی خطر دیگر است که ممکن است به کودکان و بزرگسالان کمک کند تا کمی از علایم آنفلوآنزا یا سرماخوردگی تسکین یابد. شما می توانید با استفاده از یک مرطوب کننده در اتاق خود، مخلوط کردن مقداری عصاره گیاهی یا شست و شوی آب نمک گرم از طریق بینی به این کار دست یابید. مانند غرغره کردن با آب نمک، شست و شوی بینی ممکن است به حذف برخی از ویروس ها و مخاط از بدن کمک کند و در عین حال تورمی را که می تواند باعث احتقان شود، کاهش دهد. یک مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۹ نشان داده است این فرایند ممکن است به کوتاه کردن طول مدت بیماری و همچنین کاهش انتقال احتمالی میکروب ها به دیگران کمک کند. بهتر است از آب مقطر، استریل یا جوشانده برای شست و شوی بینی استفاده شود.

تازه ها

هر نوع ورزشی می تواند به جوان سازی مغز کمک کند



مطالعات نشان می دهد فعالیت بدنی روزانه باعث افزایش سرعت پردازش کوتاه مدت در مغز می شود. طبق نظر متخصصان، با افزایش سن، سرعت پردازش شناختی افراد ممکن است تا ۱۵ میلی ثانیه در سال کاهش یابد. بر اساس یافته های جدید، فعالیت های روزمره رایج صرف نظر از شدت، می تواند بهبود کوتاه مدت در زمان واکنش ذهنی ایجاد کند. در مطالعات قبلی ارزش فعالیت های بدنی متوسط تا شدید برای حفظ سلامت شناختی و سلامت عمومی مورد ارزیابی و اثبات قرار گرفته بود. در مطالعه اخیر به طور منحصربه فرد ارزیابی با القوه فعالیت هایی که افراد در طول روز چه در محل کار و چه در بیرون، در آن شرکت می کنند مورد بررسی قرار گرفته است. در این مطالعه برای ۷ روز شرکت کنندگان از طریق برنامه نصب شده در تلفن همراه خود، ۵ بار در روز بررسی شدند به این صورت که هر بار در باره فعالیت بدنی انجام شده تا آن لحظه توضیح دادند و در دوبازی فکری طراحی شده در آن برنامه شرکت کردند. در ابتدای مطالعه به شرکت کنندگان آموزش داده شده بود که چگونه فعالیت های بدنی روزانه را دسته بندی کنند. فعالیت های معمولی شامل پیاده روی سبک، کارهای خانه، تمیزکاری منزل و سایر فعالیت های روزمره بود که به حداقل تلاش نیاز دارند. پیاده روی سریع، دوچرخه سواری معمولی و دویدن آهسته بخش عمده ای از فعالیت با سطح متوسط را تشکیل می داد که شرکت کنندگان آن را انجام دادند. دویدن سریع، دوچرخه سواری سرعتی و پیاده روی سخت هم از جمله فعالیت های بدنی شدید بود که باید توسط شرکت کنندگان انجام می شد. افزایش سرعت پردازش نشان داده شده توسط شرکت کنندگان که درگیر انجام فعالیت های بدنی بودند، تا ۶۰ میلی ثانیه بود که معادل افزایش سرعت پردازش شناختی تا ۴ سال است. در نتیجه این مطالعات مشخص شد انجام هر نوع فعالیت بدنی به صورت روزمره باعث افزایش سرعت پردازش مغز و در نتیجه جوان سازی آن می شود.

منبع: MedicalNewsToday

داده تصویری



بیشتر بدانیم

فواید جالب غوطه ور شدن در آب گرم



منظور از غوطه وری در آب گرم که به آن آب درمانی گرم نیز گفته می شود، غوطه ور کردن کامل یا جزئی بدن در آب گرم است. مثل نشستن در وان آب گرم. این روش بیشتر برای آرام سازی عضلات و رفع اسپاسم استفاده می شود. تحقیقات نشان داده اند که آب درمانی گرم ممکن است به بهبود عملکرد ورزشی کمک کند. در مطالعه ای که نتایج آن سال ۲۰۲۰ منتشر شد، از ورزشکاران خواسته شده بود تا بعد از هر جلسه تمرین، سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه تاگر درن در آب با دمای ۳۹ درجه بنشینند. پس از سه هفته، محققان دریافتند که به کارایی بدن شرکت کنندگان در استفاده از اکسیژن ۲/۲ درصد اضافه شده و نیاز بدنشان به اکسیژن برای ورزش ها تا سه برابر افزایش یافته است. تحقیقات همچنین نشان داده اند که آب درمانی گرم با کاهش سطح استرس، بهبود آرامش عضلات و حتی کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی مرتبط است. با این حال آب گرم هم مانند آب سرد می تواند خطرات خاص خود را داشته باشد و حتی باعث سوختگی شود. بسیاری از مطالعات دمای نزدیک به ۴۰ درجه را تایید می کنند و دمای بالاتر می تواند خطر ناک باشد. غوطه وری طولانی مدت در آب گرم می تواند باعث کم آبی بدن، سرگیجه، سبکی سر و سرد شود. اگر به حمام سر دووان آب گرم دسترسی دارید، در نهایت ممکن است هر دو برای دستیابی به مزایای متفاوت لازم باشند یا شاید فقط باعث شوند شما احساس خوبی داشته باشید. به هر حال، علم به طور قطعی نمی گوید که یکی بهتر از دیگری است.

از دست دادن بویایی را جدی بگیرید

بدن را حس نمی کنید، حتما به پزشک یا متخصص مراجعه کنید. دکتر مریت بوک، متخصص مغز و اعصاب هم می گوید: «فرایند تخریب عصبی که زوال عقل به همراه دارد، بر پردازش حسی مربوط به بویایی هم تأثیر می گذارد و تشخیص رایحه های آشنا مانند شامپو و شوینده بدن مورد علاقه بیماران را سخت تر می کند.» به گفته دکتر صدیقی، کاهش یا اختلال در حس بویایی ناشی از زوال عقل با اجسام لویی (دومین شکل شایع زوال عقل بعد از آلزایمر) می تواند تقریباً یک دهه پیش از سایر علایم ظاهر شود. تجمع های پروتئینی که نشان دهنده بیماری آلزایمر هستند، معمولاً ابتدا در نواحی مغزی مرتبط با حافظه و بویایی ظاهر می شوند و سپس به سایر بخش های مغز گسترش می یابند. مطالعه ای در سال ۲۰۲۲ از دانشگاه شیکاگو نشان داد در افرادی که کاهش حس بویایی آنان سریع تر بود،

از دست دادن حس بویایی چیزی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت، زیرا می تواند نشانه اولیه زوال عقل باشد. نیویورک پست به نقل از فوریه صدیقی، متخصص مغز و اعصاب در ویرجینیا، می نویسد: «تشخیص بو به عنوان ابزاری مفید برای غربالگری شناسایی شده است که پیش بینی می کند چگونه نقص شناختی خفیف به زوال عقل ناشی از بیماری آلزایمر تبدیل می شود.»

محققان از مدت ها قبل به ارتباط قوی بین آنوسمی (اصطلاح پزشکی برای بیان از دست دادن بویایی) و افزایش خطر ابتلا به زوال عقل پی برده اند. شناسایی عوامل خطر آلزایمر مانند عوامل ژنتیکی معمولاً نیازمند آزمایش های جامع است اما آنوسمی می تواند در فعالیت های روزمره به وضوح قابل تشخیص باشد. کارشناسان توصیه می کنند اگر هنگام شست و شو در حمام بوی شامپو، نرم کننده یا شامپوی

تازه ها

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**

برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است. این سبزیجات می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کنند. **برگ سبز و سبزیجات کمپوت به کالری و فیبر بالا و سرشار از ویتامین های A، C، E، K، و B6 است.**