

توصیه‌های کاربردی برای کنترل علائم سرماخوردگی

آبریزش بینی در فصول سرد: راهکارهای علمی و خانگی برای پیشگیری و درمان

آبریزش بینی یکی از شایع‌ترین علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا در پاییز و زمستان است. متخصصان تأکید دارند که با رعایت نکات تغذیه‌ای، مراقبت از مخاط بینی، اصلاح سبک زندگی و استفاده از روش‌های خانگی و طب سنتی می‌توان شدت آبریزش و عطسه را کاهش داد و از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، با شروع فصل پاییز و کاهش دما، شیوع سرماخوردگی و علائم همراه آن، به‌ویژه آبریزش بینی و عطسه‌های مکرر افزایش می‌یابد. این علامت به دلیل التهاب مخاط بینی و پاسخ ایمنی بدن به ویروس‌های سرماخوردگی ایجاد می‌شود و می‌تواند کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

متخصصان توصیه می‌کنند افرادی که به آبریزش بینی مبتلا می‌شوند، ابتدا از راهکارهای غیر دارویی و خانگی استفاده کنند. شست‌وشوی بینی با محلول آب و نمک ولرم یا سرم فیزیولوژی به‌صورت ۲ تا ۳ بار در روز، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای مرطوب نگه داشتن مخاط و دفع ویروس‌ها و آلاینده‌هاست. همچنین، استفاده از بخور آب گرم با گیاهان ملایم مانند بابونه، نعناع یا اکالیپتوس می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین علائم کمک کند.

علاوه بر این، مرطوب نگه داشتن محیط زندگی و خواب کافی نقش مهمی در کاهش شدت آبریزش بینی دارد. نوشیدن مایعات گرم، سوپ و دمنوش‌های گیاهی نه‌تنها رطوبت مخاط را حفظ می‌کند، بلکه به سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند. کارشناسان تأکید دارند که افراد از دستمال نرم و مرطوب برای پاک کردن بینی استفاده کنند تا از التهاب پوست جلوگیری شود.

در مواردی که آبریزش بینی شدید باشد یا با عطسه مکرر و خارش همراه باشد، داروهای آنتی‌هیستامین نسل دوم مانند سیتیریزین و لوراتادین می‌توانند مفید باشند. همچنین، در برخی شرایط، استفاده کوتاه‌مدت (حداکثر ۳ تا ۵ روز) از اسپری‌های ضد احتقان بینی مانند اکسی‌متازولین توصیه می‌شود، اما مصرف طولانی‌مدت می‌تواند منجر به خشکی مخاط و وابستگی شود.

از منظر طب سنتی ایرانی، برخی روش‌ها برای کاهش آبریزش بینی توصیه شده است. چرب کردن داخل بینی با روغن‌های گیاهی ملایم مانند بنفشه یا بادام شیرین، مصرف دمنوش‌های گرم و ترکیب عسل با آب و لیمو در صبح ناشتا می‌تواند به کاهش تحریک مخاط و تقویت سیستم ایمنی کمک کند. همچنین، اصلاح سبک زندگی و تغذیه متناسب با مزاج فرد نقش مهمی در پیشگیری از تشدید علائم دارد. متخصصان تأکید دارند که در دوران سرماخوردگی، مصرف غذاهای تند، شور، پرادویه و فست‌فودها محدود شود تا مخاط بینی تحریک نشود.

همچنین، حفظ بهداشت فردی و محیطی اهمیت زیادی دارد. شست‌وشوی دست‌ها، ضدعفونی سطوح و پرهیز از تماس مستقیم با افراد مبتلا، احتمال ابتلا به ویروس‌ها را کاهش می‌دهد. افرادی که استرس، بی‌خوابی یا ضعف بدنی دارند، بیشتر مستعد ابتلا به آبریزش بینی و سرماخوردگی هستند و اصلاح خواب و انجام ورزش ملایم و پیاده‌روی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

پزشکان هشدار می‌دهند که در صورت مشاهده علائم هشداردهنده مانند تب بالا، سردرد شدید، درد سینوس‌ها یا ترشحات بینی سبز و غلیظ، باید به پزشک مراجعه کرد، زیرا ممکن است عفونت باکتریایی یا سینوزیت ایجاد شده باشد. مراقبت ویژه از کودکان، سالمندان و افراد با سیستم ایمنی ضعیف ضروری است.

با رعایت این توصیه‌ها، افراد می‌توانند شدت آبریزش بینی و سایر علائم سرماخوردگی را کاهش دهند، دوره بیماری را کوتاه‌تر کنند و نیاز به داروهای شیمیایی را محدود کنند. پیشگیری از ابتلا و کنترل علائم ساده، کلید سلامت در فصول سرد سال است.

تنظیم کننده: علیرضا آتشی