



تاریخ
۲۸
مهر
۱۴۰۱
پنجشنبه

درمان سرفه خشک

دکتر مرتضی فلاح پور



سلطان ریه

نارسایی قلبی

فیبروز ریوی ایدیوپاتیک

سیگار کشیدن

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی

استشمام گرد و غبار و مواد شیمیایی

آلرژی

استفاده از برخی از داروها، مانند داروهای مهار کننده ACE برای فشار خون

درمان

درمان سرفه خشک با روش‌های خانگی گاهی یا اصلاح رژیم غذایی و لایف استایل به راحتی قابل درمان است اما چیزی که حائز اهمیت بسیاری است این است که شما بتوانید دلیل اصلی ابتلا به آن را پیدا کنید.برای اینکار شما حتما باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید و مورد معاینه قرار بگیرید و شاید به نمونه گیری و آزمایشات دیگری نیاز باشد.

به هر حال برای مواقع اورژانسی برای قطع کردن سرفه می‌توانید از موارد زیر استفاده کنید:

قرقره محلول نمک دریایی و آب به صورت غلیظ

خوردن یا بخورد دم کرده ریشه و گل ختمی

استفاده از آویشن

استفاده از بروملین در مواد خوراکی مانند آناناس

خوردن آب ولرم

شست و شوی دهان بعد از خوردن هرچیز و قرقره آب گرم

چای بدون کافئین

تمرین تنفس بهتر

خشک سرفه کردن اتفاقی طبیعی است که در پاکسازی بدن از مواد محرک و عفونت نقش دارد، اما مداوم سرفه نشانه چیست و چطور باید با آن مقابله کرد؟ پیدا کردن بهترین روش درمان سرفه به علت اصلی بروز آن بستگی دارد. دلیل احتمالی سرفه، می‌تواند آلرژی‌ها، عفونت‌ها و بازگشت اسید معده به مری (رفلاکس) باشد.

اگر می‌خواهید از درمان‌های طبیعی برای بهبود سرفه استفاده کنید، باید درباره منابع و اسامی تجاری معتبر اطلاعات کافی کسب کنید؛ همچنین باید آگاه باشید که برخی از گیاهان و مکمل‌ها می‌توانند با سایر داروها تداخل داشته و عوارض جانبی ناخواسته ایجاد کنند.

در صورتی که سرفه شدید بوده یا بیش از چند هفته ادامه داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. طیف وسیعی از روش‌های درمانی طبیعی برای سرفه‌های مداوم استفاده می‌شود.

به اعتقاد پزشکان، سرفه یک بازتاب است که می‌تواند طبیعی باشد اما ممکن است نشان‌دهنده یک روند بیماری نیز باشد. به عنوان مثال بیماری COVID-۱۹ که یک بیماری تنفسی است و معمولاً باعث سرفه‌های خشک می‌شود. سرفه خشک سرفه‌ای است که در مجاری تنفسی، مخاط یا خلط ایجاد نمی‌کند و پزشکان اغلب از آن به عنوان سرفه غیرمولد یاد می‌کنند.

صرف نظر از علت، سرفه خشک مداوم می‌تواند به طور جدی بر زندگی روزمره شما تأثیر بگذارد، به خصوص اگر در هنگام شب عود کند. بنابراین بسیار مهم است که علائم آن را شناخته و در اسرع وقت برای درمان آن اقدام کنید.

۱۴ روش درمانی خانگی و سریع برای بهبود سرفه



پیش از مصرف دمنوش آویشن، مطمئن شوید به آویشن آلرژی ندارید. علائم آلرژی به آویشن در ابتدا شبیه علائم مسمویت غذایی است. بیش از ۱۰۰ تا ۱۲۰ میلی‌لیتر در روز دمنوش آویشن مصرف نکنید.

(۲) زنجبیل

زنجبیل به دلیل داشتن خواص ضد التهابی، می‌تواند سرفه‌های خشک و سرفه‌های ناشی از آسم را تسکین دهد. برای تسکین حالت تهوع و درد هم می‌توان از زنجبیل استفاده کرد.

یک مطالعه نشان می‌دهد که برخی از ترکیبات ضد التهابی موجود در زنجبیل باعث شل شدن غشای مخاطی دستگاه تنفسی می‌شوند که این اتفاق، سرفه را کاهش می‌دهد. محققان در بیشتر موارد اثرات زنجبیل را روی سلول‌های انسانی و حیوانات بررسی کرده‌اند؛ بنابراین تحقیقات بیشتری برای تکمیل این اطلاعات لازم است.

روش تهیه:

با افزودن ۲۰ تا ۴۰ گرم زنجبیل تازه به یک فنجان آب داغ، دمنوشی تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش درست کنید. قبل از نوشیدن، اجازه دهید زنجبیل چند دقیقه در آب داغ خیس بخورد و دم بکشد. می‌توانید برای بهبود طعم و اثر بخشی بیشتر در تسکین سرفه، پس از این که دمنوشتان

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: درمان سرفه خشک

کمی خنک شد و دیگر داغ نبود، به آن عسل اضافه کنید.

توجه داشته باشید که در بعضی موارد، دمنوش زنجبیل می‌تواند باعث ناراحتی معده یا سوزش سر دل شود. عسل می‌تواند این عارضه جانبی را خفیف کند.

(۳) مایعات

هیدراته ماندن بدن و مصرف مایعات کافی، برای کسانی که سرفه می‌کنند یا سرما خورده‌اند بسیار مهم است. تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن مایعات هم‌دمای اتاق، سرفه، آبریزش بینی و عطسه را کاهش می‌دهد.

با این حال، اگر علائمتان چیزی بیشتر از یک سرماخوردگی یا آنفلوآنزای ساده را نشان می‌دهد، بهتر است که از نوشیدنی‌های گرم استفاده کنید. طبق نتایج همین مطالعه، نوشیدنی‌های گرم علائم بیشتری از جمله گلو درد، لرز و خستگی بدنی را هم کاهش می‌دهند. تسکین علائم، بلافاصله پس از مصرف مایعات شروع شده و پس از اتمام نوشیدنی گرم نیز برای مدتی ادامه دارد.

نوشیدنی‌های گرم مؤثر برای سرفه عبارتند از:

آب گوشت، مرغ یا سبزیجات (یا انواع سوپ‌های رقیق)

دمنوش‌های گیاهی

چای سیاه بدون کافئین

آب گرم

آب‌میوه‌های گرم

(۴) بخار

سرفه خلط‌دار با بخار بهبود پیدا می‌کند. حمام را از بخار پر کرده و دوش آب داغ بگیرید. چند دقیقه در این بخار بمانید تا شدت علائم فروکش کند. بعد از حمام یک لیوان آب هم‌دمای اتاق بنوشید تا دمای بدنتان پایین آمده و از کم‌آبی آن جلوگیری شود.

روش دیگر درمان سرفه ، درست کردن یک کاسه بخور است. برای این کار، یک کاسه بزرگ را با آب داغ پر کنید. گیاهان یا اسانس‌های روغنی مانند الکلپیتوس یا رزماری که باعث رفع گرفتگی می‌شوند را نیز به آب اضافه کنید.

روی کاسه خم شوید و یک حوله روی سرتان قرار دهید تا بخار در فضای زیر حوله به دام بیفتند. به مدت ۵ دقیقه بخار را تنفس کنید. اگر داغی بخار بوستان را اذیت می‌کند، وقفه ایجاد کنید تا پوست خنک شود و سپس دوباره ادامه دهید. حتماً از چشم‌بند استفاده کنید و اجازه ندهید بخار مستقیم با چشم یا پلک شما تماس پیدا کند. حرارت بالای بخار به چشم‌ها و بینایی آسیب می‌رساند.

بر اساس توصیه‌های موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا (NHLBI) کسانی که به سرفه خلط‌دار یا احتقان و گرفتگی تنفس مبتلا هستند، بهتر است از یک دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز سرد در منزل استفاده کنند.

(۵) ریشه گل ختمی (HOLLYHOCKS)

ریشه گل ختمی، سابقه‌ای طولانی در درمان سرفه و گلودرد دارد. این گیاه دارویی مقادیر زیادی موسیلاژ دارد، به همین دلیل می‌تواند تحریک ناشی از سرفه را کاهش دهد. موسیلاژ یا لعاب گیاهی، ماده‌ای چسبناک و غلیظ است که گلو را پوشش داده و آزار ناشی از سرفه را تسکین می‌دهد.

نتایج یک مطالعه کوچک نشان می‌دهد که شربت ضد سرفه گیاهی حاوی ریشه گل ختمی، آویشن و عشقه، به طور مؤثری سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی را تسکین می‌دهد. در مورد سرفه‌های مزمن، پس از ۱۲ روز مصرف این شربت، ۹۰ درصد از شرکت کنندگان اثربخشی آن را خوب یا بسیار خوب اعلام کردند. ریشه گل ختمی به صورت گیاه خشک یا دمنوش کیسه‌ای نیز موجود است. آن را با آب داغ به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید و بنوشید. توجه کنید که با خیس خوردن بیشتر ریشه گل ختمی در آب، موسیلاژ و لعاب بیشتری وارد نوشیدنی شما می‌شود.

عوارض جانبی ریشه گل ختمی، ناراحتی معده است که با نوشیدن مایعات بیشتر می‌توان با این مشکل مقابله کرد.

(۶) غرغره آب نمک

این درمان ساده، یکی از موثرترین روش‌های درمان گلودرد و سرفه مرطوب است. آب نمک بلغم و مخاط (خلط) پشت گلو را کاهش می‌دهد و باعث کاهش سرفه می‌شود.

نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک فنجان آب گرم حل کنید. قبل از استفاده، اجازه دهید محلول کمی خنک شود. هنگام غرغره، آب نمک را چند لحظه در انتهای گلو نگه دارید و سپس آن را بیرون بریزید.

نکته: محلول غلیظ‌تری درست نکنید. حتماً نسبت یک چهارم تا یک دوم قاشق چای‌خوری نمک در ۲۳۰ میلی‌لیتر آب گرم را رعایت کنید. غرغره با آب نمک را روزی چند بار تا زمان بهبود سرفه ادامه دهید. از دادن آب نمک به کودکان خردسال خودداری کنید؛ زیرا ممکن است نتوانند به درستی آن را غرغره کنند و بلعیدن آن نیز می‌تواند خطرناک باشد.

(۷) بروملین

بروملئین آنزیمی است که از آناناس به دست می‌آید. این آنزیم در تمام بخش‌های گیاه آناناس وجود دارد و بیشترین فراوانی آن در مغز این میوه است. بروملین دارای خواص ضد التهابی و خلط‌آور است و می‌تواند باعث از بین بردن مخاط و خروج آن از بدن شود.

برخی افراد برای کاهش خلط گلو و مقابله با سرفه، روزانه آب آناناس می‌نوشند؛ هر چند که در آب آناناس بروملین کافی برای تسکین سرفه وجود ندارد، اما مکمل‌های بروملین می‌توانند در تسکین و کاهش سرفه مؤثر باشند.

با این حال، بهتر است قبل از استفاده از هرگونه مکمل جدید، با پزشک‌تان مشورت کنید. احتیاط مصرف: لازم به ذکر است که احتمال حساسیت به بروملین وجود دارد. این ماده همچنین می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کرده و با برخی داروها تداخل داشته باشد.

کسانی که داروهای رقیق کننده خون یا آنتی‌بیوتیک‌های خاص مصرف می‌کنند، نباید از بروملین استفاده کنند.

(۸) آویشن؛ ماده‌ای بسیار مؤثر در درمان سرفه

از خواص آویشن می‌توان به خاصیت دارویی این گیاه اشاره کرد که جزء درمان‌های رایج برای سرفه، گلودرد، برونشیت (التهاب ریه) و مشکلات گوارشی است.

نتایج یک مطالعه نشان داده که شربت ضد سرفه حاوی برگ‌های آویشن و عشقه، مؤثرتر و سریع‌تر از شربت دارونما (بدون ماده مؤثر)،

صفحه
۶
شماره
۳۴۸۰
سال
یست و هشتم

سلامت

سرفه مبتلایان به برونشیت حاد را تسکین می‌دهد. این اثر احتمالاً به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان در این گیاه است.

برای درمان سرفه با استفاده از آویشن، از شربت‌های ضد سرفه حاوی این گیاه استفاده کنید. همچنین، می‌توانید با افزودن ۲ قاشق چایخوری آویشن خشک به یک فنجان آب داغ و صاف کردن آن پس از ۱۰ دقیقه، دمنوش آویشن درست کنید.

نکات مهم در مورد مصرف دمنوش آویشن در بخش مربوط به چای عسل گفته شد.

(۹) تغییر رژیم غذایی برای درمان بازگشت اسید معده به مری (رفلاکس)

رفلاکس اسید معده یکی از دلایل عمده سرفه است. پرهیز از غذاهایی که می‌توانند رفلاکس معده را تحریک کنند، یکی از بهترین روش‌های کنترل این بیماری و کاهش سرفه‌های ناشی از آن است. محرک‌های رفلاکس که باید از آن‌ها اجتناب کرد، ممکن است در هر فردی متفاوت باشند. کسانی که از علت رفلاکس‌شان مطمئن نیستند، می‌توانند با حذف متداول‌ترین محرک‌ها از رژیم غذایی و نظارت بر علائمی که دارند، کنترل بیماری را شروع کنند.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که معمولاً باعث رفلاکس اسید معده می‌شوند عبارتند از:

الکل

کافئین

نوشیدنی‌های گازدار

شکلات

مرکبات مثل پرتقال، لیمو و…

غذاهای سرخ شده و چرب

سیر و پیاز

نعناع

ادویه‌جات و غذاهای پرادویه و تند

گوجه فرنگی و محصولات تولید شده از گوجه فرنگی

(۱۰) نارون قرمز یا لغزنده (SLIPPERY ELM)

بومیان آمریکا برای درمان سرفه و مشکلات گوارشی، به‌طور سنتی از پوست درخت نارون قرمز استفاده می‌کرده‌اند. نارون قرمز مانند ریشه گل ختمی، حاوی مقادیر بسیاری موسیلاژ است که به تسکین گلودرد و سرفه کمک می‌کند. در تصویر زیر گل درخت نارون قرمز را مشاهده می‌کنید.

روش تهیه:

۱ قاشق چای‌خوری گیاه خشک نارون قرمز را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید. حداقل ۱۰ دقیقه صبر کرده و سپس دمنوش را بنوشید. توجه داشته باشید که گیاه نارون قرمز می‌تواند در جذب برخی داروها تداخل ایجاد کند. پس اگر هرگونه دارویی مصرف می‌کنید حتماً پیش از مصرف دمنوش نارون قرمز با پزشک خود مشورت کنید.

(۱۱) ان-استیل سیستین (NAC)

ان-استیل سیستین مکملی است که از آمینو اسید ال-سیستئین به دست می‌آید. مصرف مقدار معین این مکمل به‌طور روزانه، می‌تواند با کاهش میزان مخاط مجاری تنفسی، از دفعات و شدت سرفه‌های خلط‌دار بکاهد. یک مقاله مروری با بررسی ۱۳ مطالعه نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند به‌طور قابل توجهی علائم ابتلا به برونشیت مزمن را کاهش دهد. برونشیت مزمن یک التهاب طولانی‌مدت مجاری تنفسی است که باعث تجمع مخاط، سرفه و سایر علائم می‌شود.

محققان دوز مصرفی روزانه ۶۰۰ میلی گرم ان-استیل سیستئین را برای افراد فاقد انسداد مجاری تنفسی و حداکثر ۱۲۰۰ میلی گرم را برای افراد درگیر با انسداد مجاری تنفسی توصیه می‌کنند.

این ماده می‌تواند عوارض جانبی شدیدی از جمله کبیر، ررم، تب، مشکلات تنفسی و تنگی نفس ایجاد کند. به همین دلیل، پیش از استفاده از این مکمل حتماً باید با پزشک‌تان مشورت کنید.

(۱۲) پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها به‌طور مستقیم سرفه را تسکین نمی‌دهند، اما با متعادل کردن باکتری‌های روده، منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. سیستم ایمنی قوی، می‌تواند در مقابله با عفونت‌ها یا مواد آلرژی زا که باعث سرفه می‌شوند، عملکرد بهتری داشته باشد.

بر اساس تحقیقات، باکتری لاکتوباسیلوس که نوعی پروبیوتیک است، مزیتی نسبی در جلوگیری از سرماخوردگی ایجاد می‌کند. مکمل‌های حاوی لاکتوباسیلوس و سایر پروبیوتیک‌ها، در فروشگاه‌های محصولات بهداشتی و داروخانه‌ها موجود هستند.

همچنین برخی غذاها به طور طبیعی سرشار از پروبیوتیک‌ها هستند؛ از جمله:

سوپ میسو (نوعی غذای ژاپنی)

ماست پروبیوتیک

کیچی (نوعی غذای کره‌ای)

کلم ترش (ساورکرات)

با این حال، تنوع و تعداد واحدهای پروبیوتیک در غذاها بسیار متفاوت است. بهتر است علاوه بر خوردن غذاهای غنی از پروبیوتیک، از مکمل‌های پروبیوتیک نیز با مشورت پزشک‌تان استفاده کنید.

(۱۳) نعناع فلفلی برای درمان سرفه

برگ نعناع فلفلی به دلیل خواص درمانی‌اش، بسیار شناخته شده است. منتول موجود در نعناع فلفلی گلو را تسکین می‌دهد و به عنوان یک عامل ضد احتقان، به تجزیه و از بین رفتن خلط کمک می‌کند.

با نوشیدن دمنوش نعناع فلفلی و یا تنفس بخار نعناع فلفلی طی فرآیند بخور گرفتن، می‌توانید از مزایای این گیاه بهره‌مند شوید.

برای بخور گرفتن کافی است به هر ۱۵۰ میلی لیتر آب داغ، ۳ یا ۴ قطره اسانس روغنی نعناع فلفلی اضافه کنید. یک حوله روی سرتان قرار دهید و مستقیماً بالای آب نفس بکشید. همان‌طور که گفته شد، حتماً موقع بخور گرفتن از چشم‌بند برای محافظت چشمان‌تان در برابر حرارت استفاه کنید.

(۱۴) شست‌وشوی بینی با آب نمک یا سرم فیزیولوژی

یکی از رایج‌ترین دلایل سرفه، التهاب مجاری تنفسی فوقانی است. شستشوی مجاری بینی با آب نمک، می‌تواند با دفع مواد تحریک کننده و پاکسازی مجاری تنفسی از وجود مخاط، التهاب را کاهش دهد و به درمان سرفه کمک کند.

برای این کار می‌توانید سرم فیزیولوژی (سرم های غیر قابل تزریق و مخصوص شست‌وشو) را از داروخانه تهیه کنید یا با همان نسبت گفته شده برای غرغره آب‌نمک (مورد شماره ۶) محلول آب‌نمک درست کنید.