

درمان سرماخوردگی بدون دارو



خود را گرم نگه دارید. سرما و باد سرد سرفه‌های شما را بدتر می‌کند. اگر مجبور هستید که در هوای سرد بیرون بروید، از لباس‌های گرم و شال گردن استفاده کنید تا بینی و دهان شما را بپوشاند.

- حمام گرم کنید. بخار آب حمام سبب می‌شود مجاری تنفسی باز شوند و از احتقان تنفسی راحت شوید.

- ورزش، کلیدی مهم برای قوی ماندن و سلامتی سیستم ایمنی بدن به شمار می‌رود. اما وقتی بیمار می‌شوید و سرما می‌خورید، ورزش کردن هم می‌تواند خطرناک باشد و هم مفید. در حالی که ورزش شدید، ایده خوبی در حین بیماری نمی‌باشد. ورزش‌های سبک می‌تواند برای بهبود و مقابله با بیماری سرماخوردگی مناسب باشد.

- بدن شما نیاز به انرژی برای ترمیم خود دارد، بنابراین استراحت کردن بسیار مهم است.



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶
شماره: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

درمان سرماخوردگی بدون دارو

چگونه سرماخوردگی را بدون دارو درمان کنیم؟

- سرماخوردگی یک عفونت ویروسی سیستم تنفسی فوقانی است که در فصل زمستان بسیار شایع می‌شود.
- علائم آن شامل آبریزش بینی، آبریزش چشم، عطسه، سرفه، گرفتگی و گلودرد، سردرد، دردهای عضلانی و خستگی می‌باشد.
- معمولاً از دو روز تا دو هفته طول می‌کشد و درمان مشخصی برای آن وجود ندارد. ولی راه‌هایی وجود دارد که توسط آن می‌توانید سرعت بهبودی خود را افزایش دهید.
- ویتامین C مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن برای مقابله با سرماخوردگی تقویت شود. آب پرتقال بهترین منبع سرشار از ویتامین C است.
- آب نبات بمکید یا از قرص‌های مکیدنی استفاده کنید تا گلوی ناراحت شما را تسکین دهد.
- حداقل ۴ بار در روز آب نمک غرغره کنید.

- مقدار زیادی آب بنوشید تا خلط گلوی شما از بین برود.
- در منزل استراحت کنید و از منزل بیرون نروید. با این کار هم بیماری را به دیگران انتقال نمی‌دهد و هم با استراحت کردن، توان خود را برای مقابله با بیماری افزایش می‌دهید.
- نوشیدنی‌های گرم استفاده کنید. نوشیدنی خود را قبل از مصرف گرم کنید، زیرا گرما سبب تسکین دادن مجاری تنفسی می‌شود. بهتر است چای نعناع استفاده کنید تا به باز شدن سینوس‌ها کمک کند.
- تغذیه مناسب داشته باشید. تغذیه مناسب می‌تواند با استرس ناشی از سرماخوردگی مقابله کند.
- از غذاهای چرب و ادویه‌دار اجتناب کنید، زیرا قدرت دفاعی بدنتان را در مقابله با بیماری کاهش می‌دهد. سوپ مرغ یکی از بهترین غذاها برای مقابله با سرماخوردگی است.
- از بخور استفاده کنید تا خشکی گلوی شما را تسکین دهد.

