

شبه آنفلوآنزا (سرماخوردگی)

سرماخوردگی یک بیماری است که معمولاً با علائمی از قبیل آبریزش بینی، سرفه، گلودرد، و عطسه همراه است. هر ساله سرماخوردگی میلیون‌ها نفر را درگیر میکند و موجب غیبت از کار و مدرسه میشود.

سرماخوردگی چیست:

سرماخوردگی به مجموعه‌ای از علائم اطلاق میشود که توسط ویروس ایجاد میشود. رینوویروس شایعترین علت سرماخوردگی است ولی بیشتر از ۲۰۰ ویروس مختلف به دعنوان عامل سرماخوردگی شناسایی شده است. سرماخوردگی اغلب از شخصی به دیگری از طریق دست‌ها منتقل می‌شود، مثل دست دادن با شخصی که سرما خورده است. قطرات حاوی ویروس ممکن است سطوحی مثل دستگیره در یا اسباب بازی‌ها را آلوده کند. ریسک سرماخوردگی را می‌توان با رعایت موارد زیر کاهش داد.

علائم سرماخوردگی:

بین یک تا سه روز پس از ورود ویروس به بدن انسان، علائم سرماخوردگی ظاهر میشوند که عبارتند از:

- آبریزش بینی
- احتقان بینی
- عطسه
- ضعیف شدن حس بویایی
- خارش گلو
- سرفه
- گاه تب
- سردرد احتمالی
- خستگی خفیف
-



عوارض سرماخوردگی:

عوارض احتمالی سرماخوردگی شامل عفونت گوش میانی یا سینوزیت است. در افراد مبتلا به آسم یا بیماری انسدادی ریه، سرماخوردگی گاهی اوقات موجب بدتر شدن یا شروع حمله بیماری می‌شود که با تنگی نفس و خس خس سینه همراه است. هر چند پنومونی در سرماخوردگی نادر است اما ممکن است بصورت عفونت ثانویه پنومونی در فرد سرماخورده ایجاد شود. بنابراین پنومونی عفونت ثانویه به سرماخوردگی میتواند باشد.

پیشگیری:

ریسک سرماخوردگی را می توان با رعایت موارد زیر کاهش داد.

- شستشوی مکرر دستها
- اجتناب از لمس صورت
- استفاده از وسایل یکبار مصرف در خانواده ای که فرد دچار سرماخوردگی هست
- تمیز کردن سطوح منزل
- شستن اسباب بازی ها
- استفاده از حوله کاغذی به جای حوله پارچه ای
- دور انداختن دستمال های استفاده شده و آلوده
- استفاده از رژیم غذایی متعادل و میوه و سبزیجات
- کم کردن استرس
- نوشیدن آب فراوان
- ورزش کنید
- سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید



تهیه و تنظیم: تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲

فهرست منابع:

- پرستاری داخلی و جراحی برونر سودارث
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد

• www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: Www.alihospital.ir