

درمان سرفه با نسخه ای قدرتمند و خانگی



سرفه واکنشی برای پاکسازی راه تنفسی از مواد خارجی است که گاهی با طولانی شدن موجب رنجش بیماران می شود اما گاهی با برخی اقدامات کوچک خانگی می توان از بسیاری سرفه های طولانی و دردناک جلوگیری کرد.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ صرف نظر از زمان و رطوبت، هنگامی که ویروسها، باکتریها، گرد و غبار، گرده، و سایر مواد خارجی راه تنفسی در گلو و ریه ها را تحریک می کنند حالت سرفه ایجاد می شود. سرفه واکنشی است که بدن برای پاکسازی معابر تنفسی از این مزاحمان انجام می دهد.

سرفه می تواند یک ماده خارجی را با سرعت بالا (۱۰۰ مایل در ساعت) از بدن خارج کند اما طولانی شدن آن برای بیمار دردناک بوده و حتی گاهی شدت و تکرار آن باعث دل درد هم می شود. در اغلب موارد، می توان هنگام سرفه با داروهای خانگی گلو را تسکین داد تا تنفس آسان تر و در نتیجه سرفه کمتر شود.

برای اینکه راه درمان مناسب را پیش بگیرید لازم است که نوع سرفه را تشخیص دهید. توجه داشته باشید سرفه مداوم همیشه باید توسط پزشک بررسی شود زیرا در مواردی سرفه ممکن است نشانه ای از یک بیماری جدی باشد. بعضی از سرفه ها خشک هستند و معمولا با گلو درد همراهند. اما نشانه سرفه های مرطوب خلط است.

ایرج خسرو نیا رییس جامعه متخصصان داخلی ایران، با بیان اینکه علل بروز سرفه متفاوت بوده و براساس علت درمان های متفاوتی هم دارند؛ اظهار داشت: عفونت های دستگاه تنفسی مثل برونشیت بوده، سرماخوردگی و آنفلوآنزای ویروسی، حساسیت و آلرژی و یا خشکی هوا از جمله مهمترین علل بروز سرفه است.

راهکارهای ساده برای کاهش سرفه

وی درمان ها را بسته به علل سرفه متفاوت خواند و افزود: اگر سرفه ها ناشی از خشکی هوا و حساسیت باشد، بهتر است هوای اطرافتان را مرطوب کرده و از مصرف ادکلن ها و مواد حساسیت زا دوری کنید.

رییس جامعه متخصصان داخلی ایران تصریح کرد: گذاشتن کتری آب روی گاز و مرطوب نگه داشتن فضای خانه یکی از بهترین راه ها برای کاهش سرفه های خشک است و همچنین توصیه می شود از مواد غذایی گرم بیشتر استفاده کنید تا با نرم شدن راه گلو و سینه موجب کاهش سرفه شود.

سرفه هایی که پزشک لازم دارند

خسرو نیا با تاکید بر استفاده از چایی و دمنوش های گیاهی به عنوان مایعات گرم، یادآور شد: اگر با رعایت موارد گفته شده سرفه ها همچنان ادامه دار بوده و یا همراه با خلط باشد باید حتما به پزشک مراجعه کرد.

دم کرده یا جوشانده؟

محمد باقر رضایی رییس انجمن گیاهان دارویی ایران، استفاده از عرقیات و یا دم کرده های گیاهان را بهتر از جوشانده و اسانس آنها دانست و ادامه داد: در جوشانده ها برخی ترکیبات مضر هم وجود دارد اما استفاده از عرقیات و یا دمنوش های گیاهی مانع از ترکیب و یا ورود آلودگی گیاهان می شود.

به گفته وی بهترین و موثرترین راه استفاده از گیاهان دارویی، تهیه عرق آن با روش خانگی و توسط دیگ زودپز است چراکه در این حالت بیشترین خاصیت را دارد و از ورود آلودگی گیاهان جلوگیری می کند.

رضایی پیرامون چگونگی دم کردن گیاهان تصریح کرد: بهترین روش درست کردن دمنوش، قرار دادن ۲ تا سه دقیقه ای گیاه در آب جوش بر روی سماور و سپس استفاده از آن است.

گیاهان موثر در درمان سرفه

آویشن مخصوص کوهی:

در ادامه رضایی، درباره گیاهان مفید برای بهبود سرفه ها، بیان کرد: آویشن مخصوص کوهی یکی از بهترین گیاهان دارویی برای درمان سرفه است و همین گیاه برای تهیه شربت های ضد سرفه بیشترین کاربرد را دارد. گیاه ختمی:

وی هم چنین استفاده از گیاه ختمی برای سرفه های خشک را توصیه کرد و افزود: استفاده از تمامی رنگ های گیاه ختمی در فصول مختلف برای پیشگیری و یا بهبود سرفه های خشک بسیار موثر است اما رنگ سفید آن به همراه چای معجزه آسا است.

بِه:

رییس انجمن گیاهان دارویی، با اشاره به خواص بسیار مفید بِه، تصریح کرد: میوه بِه از قدیم مورد استفاده مادران بوده اما متأسفانه امروزه در عرصه داروهای گیاهی مهجور مانده در حالیکه

این میوه علاوه بر خاصیت آرامبخشی، یک آنتی بیوتیک بسیار موثر هم است.

بِه دانه و اکیناسه:

رضایی با بیان اینکه بِه دانه یکی از دانه های موثر در کاهش سرفه است، عنوان کرد: بِه دانه را می توان هم به صورت دم کرده و هم به صورت معمولی و خام در دهان مکید تا بتوان شیرۀ آن را کاملاً خارج کرد؛ چراکه این شیرۀ بسیار مفید است. وی یادآور شد: اکیناسه یا پرخارگل هم یکی از گیاهان بسیار موثر برای درمان سرفه ها است.