

# بهترین روش پیشگیری از «سرماخوردگی» چیست



با توجه به سرد شدن هوا در این روزها شاهد گسترش سرماخوردگی در سطح شهر هستیم؛ بهترین راه حل برای پیشگیری از سرماخوردگی چیست؛ در این مطلب به این سؤال، پاسخ داده ایم.

به گزارش گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران تسنیم «پویا»؛ سرماخوردگی در فصول سرد سال از بیماریهای رایجی است که بخش زیادی از مردم را در این فصول با خود درگیر میکند اما برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی در طب سنتی، روشهای بسیار موثری وجود دارد.

در ادامه به دو سؤال مهم درباره علت سرماخوردگی و بهترین راهکار پیشگیری از آن در طب سنتی پاسخ داده شده است:

**– آیا این باور عامه مردم که شایعترین بیماری در فصل سرما، سرماخوردگی است صحیح است؟**

سرماخوردگی در فصل سرما شایعتر است ولی این باور عمومی که علت آن صرفاً سرد شدن هواست صحیح به نظر نمیرسد چرا که در سایر ایام سال حتی در اوج گرمای تابستان نیز با این بیماری مواجهیم و از قضا در مواردی سرماخوردگیهای تابستانی، علائم شدیدتری دارند.

آنچه از منابع طب اسلامی از جمله «رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام» متوجه شده ایم این است که تغییر ناگهانی دمای محیط در بروز این بیماری نقش اساسی دارد؛ به عبارت دیگر اگر از محیط گرم

به یکباره وارد محیط سرد شویم یا برعکس، شرایط بروز بیماری در بدن پدید می‌آید و همین‌طور اگر فردی که عرق کرده، به یکباره آب سرد بنوشد به علت تغییر ناگهانی حرارت بدن، دچار سرماخوردگی می‌شود؛ علت سرماخوردگی‌های تابستانی نیز باید همین امر باشد که افراد به یکباره خود را در برابر باد کولر منزل و ماشین قرار می‌دهند و آب یخ می‌نوشند.

طب رایج ویروس‌ها را علت بروز سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌داند و این اگرچه صحیح است ولی کامل نیست زیرا بسیاری از افراد با بیماران سرماخورده تماس دارند و با آنها سر یک سفره می‌نشینند ولی مبتلا نمی‌شوند؛ به نظر می‌رسد، ضعف و قوت سیستم ایمنی فرد حرف اول را می‌زند.

اگر سیستم ایمنی فرد ضعیف باشد ویروس‌ها بر آن غلبه کرده و علائم بیماری بروز می‌کند و بر عکس وقتی سیستم ایمنی قوی باشد، ویروس‌ها مغلوب آن شده و فرد بیمار نمی‌شود؛ تغییر ناگهانی دمای محیط و به تبع آن حرارت بدن نیز احتمالاً باعث تضعیف سیستم ایمنی شده و فرد سرما می‌خورد بنابراین ویروس‌ها و میکروب‌ها، علت غایی بیماری هستند و علت اولیه ضعف دفاع بدن است.

**– با توجه به سرد شدن هوا در این روزها شاهد گسترش سرماخوردگی در سطح شهر هستیم؛ بهترین راه‌حل برای پیشگیری از این بیماری چیست؟**

بهترین راه پیشگیری انجام حجامت قبل از زمستان است؛ بر اساس منابع طب سنتی و مشاهدات و تحقیقات سالیان اخیر، حجامت نقش غیرقابل انکاری در تقویت سیستم ایمنی دارد؛ افرادی که حجامت می‌کنند سرما نمی‌خورند و در صورت سرماخوردگی علائم خفیفی داشته و سریعاً خوب می‌شوند و نیازی به آنتی بیوتیک و بستری شدن ندارند.

به کرات به ما گفته‌اند امسال که حجامت شده‌ایم دفعات و شدت سرماخوردگی‌مان نسبت به سال قبل خیلی کمتر بوده یا سرماخوردگی نداشته‌ایم علاوه بر پیشگیری از سرماخوردگی، موارد متعددی از آلرژی‌های فصلی، سینوزیت، تنگی نفس و سرفه مزمن داشته‌ایم که صرفاً با انجام حجامت بهبود کامل یافته‌اند.

در مورد تأثیر حجامت بر تقویت ایمنی، مقاله کاملی وجود دارد که در سایت «پاب‌مد» که به مقالات معتبر پزشکی اختصاص دارد، منتشر شده است؛ در کتاب «طب اسلامی، گنجینه تندرستی» نیز مبحثی به این موضوع اختصاص داده شده البته این به آن معنی نیست که همه افراد

برای پیشگیری از سرماخوردگی سرخود حجامت کنند، خیر! ابتدا پزشک یا فردی که مزاج‌شناس است باید تشخیص بدهد که حجامت برای مزاج فرد مناسب است یا خیر؛ برای عده محدودی که بلغمی مزاج هستند، حجامت‌تر (حجامت با خونگیری) مناسب نیست و اثراتی را که گفتیم به دنبال ندارد و در مورد آنها باید از سایر روش‌های طب اسلامی سنتی کمک گرفت.