

سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا



از اینجا
شروع کنید

علائم معمول سرماخوردگی

- آیا تب شما بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی است؟
- آیا تنگی نفس تازه‌ای را تجربه می‌کنید؟
- آیا خلط قهوه‌ای یا خونی دارید؟

بله

در صورت لزوم
از داروی ضد تب
استفاده کنید
(صفحه ۶۰ را ببینید)
هم اکنون به مرکز
بهداشتی درمانی
مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

پس از ۳ روز:

- آیا هنوز خلط سبز دارید؟ یا
- آیا سرفه بدتر می‌شود؟ یا
- آیا حال تان در مجموع بدتر شده است؟ یا
- آیا هنوز تب دارید؟

بله

به مرکز بهداشتی
درمانی مراجعه
کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید



سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا

توصیه‌های خانگی

به یاد داشته باشید سرماخوردگی درمان ندارد. آنتی‌بیوتیک دوره سرماخوردگی را کوتاه یا آن را درمان نمی‌کند.

۱. استراحت کنید و زیاد مایعات بنوشید تا مایعاتی که با آبریزش، سرفه و تب از دست می‌رود را جبران کنید.
۲. می‌توانید از استامینوفن، آس‌آ (آسپرین) یا بروفن برای رفع تب و درد بدنی استفاده کنید. برای افراد زیر ۲۰ سال آس‌آ (آسپرین) توصیه نمی‌شود (به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید). به صفحه ۶۰ برای دوز مناسب استامینوفن مراجعه کنید.
۳. هوای مرطوب می‌تواند به بهبود علائم سرماخوردگی کمک کند. می‌توانید از دستگاه بخور سرد استفاده کنید.
۴. ایستادن زیر دوش گرم می‌تواند در موارد احتقان کمک کننده باشد.
۵. مایعات گرم بنوشید. این کار به رفع احتقان بینی و نرم شدن سرفه کمک می‌کند. سوپ جوجه و نوشیدنی‌های گرم، گزینه‌های خوبی هستند.
۶. برای بهبود احتقان سر و آبریزش بینی می‌توانید از ترکیبات ضد احتقان (دکونژستان) استفاده کنید. داروهای ترکیبی حاوی ضداحتقان و آنتی‌هیستامین، می‌توانند خواب را بهبود دهند. از دکتر داروساز برای انتخاب داروی مناسب کمک بگیرید (به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید). افرادی که بیماری قلبی شدید، کنترل ضعیف فشارخون، آنژین یا آسم دارند نباید داروی ضداحتقان مصرف کنند.
۷. شربت‌های سرفه حاوی دکسترومتورفان برای رفع یا کاهش سرفه خشک، می‌تواند مؤثر باشد. همه سرفه‌ها را نباید سرکوب کرد. سرفه نرم به پاک شدن راه‌های هوایی از مخاط کمک می‌کند. زمانی که سرفه، مانع خواب راحت شما یا کارتان شود، می‌توانید از داروهای ضدسرفه استفاده کنید. داروهای حاوی دکسترومتورفان، می‌تواند آسم را بدتر کند. این داروها را با احتیاط مصرف کنید.
۸. سرفه و عطسه عفونت را پخش می‌کنند. هنگام سرفه و عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید ولی مهمترین مساله این است که دست تان را پس از هر عطسه و سرفه بشوید در غیر این صورت از طریق لمس، عفونت را پخش می‌کنید. شستشوی دست، یکی از مهمترین اقدامات برای پیشگیری از پخش بیماری به دیگر اعضای خانواده و همکاران است.
۹. سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران هم قرار نگیرید.
۱۰. در صورت نیاز به بخش گلودرد در صفحه ۱۰۱ و تب در صفحه ۹۶ مراجعه کنید.

سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا

سرماخوردگی توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شود و در حال حاضر هیچ درمان اختصاصی ندارد. مصرف آنتی‌بیوتیک سرماخوردگی را درمان نمی‌کند. تابلوی صفحه ۹۹ به شما کمک می‌کند که تصمیم بگیرید آیا مراجعه به پزشک نیاز هست؟ در طول سال، بزرگسالان ممکن است چند دفعه دچار سرماخوردگی شوند که میزان ناخوشی و ناراحتی حاصله در هر دفعه می‌تواند متغیر باشد. بعضی از سرماخوردگی‌ها به قدری سبک هستند که اصلاً فرد متوجه آن نمی‌شود در حالی که برخی دیگر علائم شدیدی ایجاد می‌کنند. افراد بسیار سالخورده و مبتلایان به بیماری تنفسی، دیابت، بیماری قلبی یا دیگر بیماری‌های مزمن ممکن است زودتر به مراجعه به پزشک نیاز داشته باشند. معمولاً سرماخوردگی ۷ تا ۱۴ روز بعد بهبود می‌یابد چه به پزشک مراجعه کنید و چه مراجعه نکنید. بعضی علائم بیش تر طول می‌کشند. سرفه خشکی که هنگام سرماخوردگی ایجاد می‌شود ممکن است ۲ تا ۳ هفته طول بکشد.

علائم

بزرگسالان:

- ◀ سرفه
- ◀ گلودرد
- ◀ درد بدن و مفاصل
- ◀ تورم گره‌های لنفاوی گردن
- ◀ سردرد متوسط
- ◀ آبریزش چشم
- ◀ تب
- ◀ خستگی

