



۲۰۱۴/۰۳/۱۶



عبدالحسيب حكيم

## انواع ريزش و جلوگيري از آن

از مجله «ويگو» Vigo

مارچ ۲۰۱۴

آيا كسي كه احساس سردى يا خنك مى كند واقعاً به ريزش و زكام دچار مى شود؟

زمانيكه مايع از بينى شروع به جريان نمايد و سرفه كردن هم آغاز شود، همه تصور مى نمايند كه در رابطه با تداوى ريزش و زكام آگاهى كافى دارند. اينك به اشتباهات و سوء تفاهماتى كه از اين ناحيه رخ مى دهد كمى روشنى مى اندازيم.



### احساس سردى علامه ريزش ميباشد

باوجودى كه خون در غشاء مخاطى در فصل زمستان جريان خوبى ندارد و حجرات دفاعى هم به گونه خوبى انتقال نمى شود، ولى منشاء سرما خوردگى، سردى هوا نبوده، بلكه اكثرأً وىروس هاى بـه نام رينو منشاء سرماخوردگى مى باشنـد. اين وىروس ها در اماكن مزدهم مثل سرويس هاى شهرى و قهوه خانه ها، جـاىـى كه هواى تازه كم بوده، امرار حيات مى نمايند.

### چاى با رم (عرق نيشكر) به سرما خوردگى كمك مى كند

بدون شك كه نوشيدن چاى داغ يا گرم جريان خون غشاء مخاطى را تحريك مى نمايد. اين عمل باعث فعاليت حجرات دفاعى شده كه در اين صورت عليه عامل بيمارى مبارزه صورت مى گيرد. اما استفاده از رم يا نوشيدن الكهول بايد جداً جلوگيري شود، زيرا تصفيه الكهول در خون براى وجود كار دشوارى مى باشد و وجود به انرژى زيادى ضرورت دارد تا الكهول را تصفيه نمايد. همه كسانى كه به بيمارى ريزش و زكام گرفتار اند، نوشيدن الكهول براى اورگانيزم يك استرس يا فشار اضافى مى باشد.



### استفاده از انتى بيوتيك از ريزش كردن جلوگيري مينمايد

انتى بيوتيك فقط در از بين بردن باكتريا تاثير گزار است، در حاليكه عامل بيمارى ريزش و زكام وىروس ها مى باشنـد. اما زمانى كه در جريان بيمارى ريزش و زكام مريض مصاب به التهاب اضافى مثل التهاب سينوس ها



د پايو شميره: له ۱ تر ۳

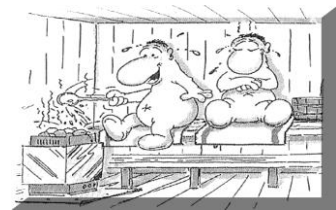
افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همكارى ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه كړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

پاڼه: دليكني دليكنيزي بني پاڼوالي د ليكوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليكنه له راليرلو مخكي په خير و لولئ

می شود، پس در آن صورت باید از آنتی بیوتیک برای معالجه استفاده شود.

### ریختن عرق در گرم آبه یا سونا باعث از بین رفتن ریزش می شود

بهتر است که از این کار جلوگیری شود. در جریان مریضی وجود به استراحت ضرورت دارد. رفتن به حمام و سونا و ورزش نمودن ممنوع است. سیستم دفاعی وجود به خاطر ریزش ضعیف شده است. فشار اضافی بالای وجود عمل درست نبوده و امکان دارد که پروسه بهبودی را به تعویق بیندازد.



### خوردن ویتامین سی برای ریزش مفید است



متأسفانه ادعای که بسیاری مردم به آن باور دارند که خوردن ویتامین سی ریزش را از بین می برد، حقیقت ندارد. بدون شک که ویتامین ها و مواد معدنی بالای سیستم دفاعی وجود انسان تأثیرات مثبتی دارد، ولی به این معنی نیست که

گویا در وقت ریزش یک دوز اضافی ویتامین سی استعمال شود تا جلو ریزش گرفته شود. تحقیقات زیاد در این باره صورت گرفته است که استعمال اضافی ویتامین سی برای ریزش نه تنها اینکه از سرایت ریزش جلوگیری نمی کند بلکه بهبودی را هم سرعت نمی بخشد. برعلاوه از آن به هر اندازه ای که ویتامین سی گرفته شود به همان اندازه از وجود انسان خارج می شود. «کسانیکه می خواهند سالم زندگی کنند، باید با قاعده میوه، سبزی جات و سلاد کاهو بخورند و نباید در فکر استعمال اضافی ویتامین ها و مواد معدنی باشند.»

### آنفلوآنزا و عفونت آنفلوآنزا با هم یکسان است



نخیر، آنفلوآنزا و عفونت آنفلوآنزا با هم یکسان نیست. عامل عفونت آنفلوآنزا یا ریزش مغرض ویروس های مختلف می باشند، در حالیکه آنفلوآنزا یا گریپ فقط یک منشاء دارد، آنهم ویروس آنفلوآنزا. همچنان علایم آنفلوآنزا و عفونت آنفلوآنزا مختلف می باشد. «گریپ یا آنفلوآنزا دفعاً می آید. مریض در ظرف چند ساعت به درد اعضاء، سردرد و تب گرفتار می شود. در حالیکه در ریزش دردها هفته ها را در بر می گیرد.»

### ریزش تنها در آغاز ساری می باشد

حتمی نیست که ریزش تنها در آغاز سرایت کند. „ تا زمانیکه مریض عامل بیماری را در وجود خود دارد، ممکن است که مرض به شخص دیگری هم انتقال نماید.“ ممکن است که این عمل از یک هفته وقت زیادتر را در بر بگیرد. میکروب ها با عطسه زدن، سرفه کردن، بوسیدن و همچنان تماس گرفتن با اشیا توسط مریض شایع می شوند.

افرادی که اغلباً ریزش می کنند، در مقابل ریزش معافیت دارند (مقابل مرض مصون اند)

د پانو شمیره: له ۲ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلېکنې د لېکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولئ

متأسفانه که این ادعا هم درست نیست. تحقیقات ثابت نموده که اضافه از سه صد عامل بیماری ریزش و زکام وجود دارند که همیشه در حالت تغیری می باشند. " زمانی که مریض از مرض بهبودی حاصل می کند، در مقابل عاملی که سبب بیماری او شده بود، معافیت پیدا می نماید، ولی بدبختانه که مقابل عوامل باقیمانده معافیت نمی داشته باشد، یعنی ممکن دوباره مریض به زکام مبتلا شود. بهترین محافظت و جلوگیری از مرض، داشتن یک سیستم دفاعی فعال و کامل بدن می باشد. برای نگهداشتن یک سیستم دفاعی فعال بدن، رفتن به سونا (عرق نمودن در حمام)، تغذی متوازن و متعادل و حرکت کردن و ورزش نمودن در هوای آزاد توصیه می شود.

در وقت عطسه زدن دست را پیش دهن گرفتن، از سرایت مرض جلوگیری مینماید



انجام دادن عمل هم دروازه، تلیفون، کیبورد کمپیوتر و خلاصه همه جاهای که دست ها به آن تماس میگیرد، ملوث به ویروس ها می شود. در اماکن گرم عمر ویروس ها طولانی میباشد. "برای جلوگیری از سرایت ویروس ها در وقت عطسه زدن باید از قسمت آرنج دست استفاده صورت گیرد، دستها باقاعده شسته شوند و از دست دادن جلوگیری صورت گیرد." در وقت فین کردن بینی از آوردن فشار بالای بینی جلوگیری شود. فشار زیاد بالای بینی سبب التهاب میگردد. بهتر است که سوراخهای بینی در وقت پاک کردن با یک دستمال پاک شود.

رهنمایی ها برای جلوگیری از ریزش

- (۱) خوابیدن جسم را قوت میبخشد.
- (۲) روزانه چندین بار استنشاق کردن با بخار آب سبب باز شدن مجرای طرق تنفسی میگردد.
- (۳) نوشیدن مایعات زیاد باعث جدا شدن بلغم میشود.
- (۴) غرغره نمودن چای مریم گلی از درد گلو می کاهد.
- (۵) مرطوب نگهداشتن فضای اتاق توسط بخار آب یا گذاشتن دستمال های مرطوب بالای مرکز گرمی غشاء های مخاطی را از خشک شدن حفظ می نماید.
- (۶) استفاده از ماده کیمیای زینک (Zink) عارضه های بیماری را ضعیف نموده و زمان بیماری را کوتاه می سازد.

پایان

د پانو شمیره: له ۳ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
پادونه: دلپکنی د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ