



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی استان آذربایجان  
بیمارستان امام خمینی (ره) پارس آباد

# سرما خوردگی



تهیه کننده: حمیرا ساده دل - معصومه فرج زاده (کارشناس پرستاری)

بازبینی: دی ماه ۱۴۰۰/ واحد آموزش سلامت

تایید کننده: دکتر صادق جعفرپور متخصص طب اورژانس

سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس عامل سرماخوردگی وجود دارد که ما در طول زندگی با آنها مواجه می شویم.

عواملی مانند سرما، خستگی و استرس شرایط را برای رشد ویروس مناسب می کند.

ویروس های عامل سرماخوردگی تا مدت طولانی (بیش از ۱۸ ساعت) می توانند در محیط زنده بمانند و از طریق عطسه و سرفه منتشر می شوند و از راه دست های آلوده

به چشم ها و بینی منتقل شده و فرد را بیمار می کنند. ۱۶ ساعت بعد از مواجه شدن با ویروس علائم سرماخوردگی بروز می کند.

علائم سرماخوردگی:

با احساس سرما، خستگی، عطسه، سردرد و بی اشتها و همچنین آبریزش از چشم و بینی آغاز می شود و معمولاً در عرض ۲-۴ روز به اوج خود می رسد. تورم گلو، گرفتگی صدا، گرفتگی سینوس و گرفتگی گوش،



سرفه بدون خلط، درد مفاصل و درد عضلات بدن از علائم بعدی می باشد. تب در بزرگسالان نادر بوده در کودکان و نوزادان شایع است و ممکن است تا ۳۸/۹ مشاهده شود که همراه با بی قراری و کاهش اشتها و فعالیت است و التهاب مخاط بینی باعث انسداد راه بینی شده

و کودک با دهانش نفس می کشد.

همچنین اسهال و استفراغ نیز در کودکان شایع است.

- سینه پهلو شایع ترین عوارض سرماخوردگی می باشد.

- اگر عارضه ای رخ ندهد بهبودی خودبه خودی در عرض ۷-۱۰ روز اتفاق می افتد.

- در صورت بروز عارضه درمان آنتی بیوتیکی حتماً باید با صلاح دید پزشک انجام شود.

- بهبودی ممکن است ۳-۶ هفته به طول انجامد.

- شیر خواران خیلی کوچک در معرض عوارض نسبتاً جدی می باشند.

برخلاف سرماخوردگی در آنفلوآنزا این علائم بصورت ناگهانی و شدید بروز می کند.



بیمارستان امام خمینی (ره) پارس آباد

## ❖ اقدامات اولیه:

- ۱- استراحت در منزل (به ویژه هنگام تب):  
استراحت ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.
- ۲- استفاده از مایعات فراوان مانند آب، آب میوه، سوپ رقیق
- ۳- غرغره آب یا آب نمک چند بار در روز  
سوزش گلو را بهبود می‌دهد. (یک قاشق چایخوری نمک داخل یک لیوان آب ولرم)
- ۴- خودداری از استعمال دخانیات و الکل
- ۵- استفاده از قطره جهت شستشوی بینی به ویژه برای کودکان
- ۶- استفاده از بخور برای افزایش رطوبت هوا  
(جهت رقیق کردن ترشحات ریه، به ویژه هنگام شب در اتاق کودک)  
(شیر آب داغ را در حمام باز بگذارید به طوری که حمام بخار کند سپس از کودک بخواهید در حالی که دوش آب باز است، در فضای بخار کرده حمام و خارج از وان بنشینید و بخار آب گرم را تنفس کند.

## ❖ اقدامات درمانی:

- استفاده از بعضی از داروها که فقط برای برطرف کردن علائم سرماخوردگی است.



- داروهای ضد التهاب و آرامبخش‌ها مثل استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن و آسپرین جهت بهبود درد و کنترل تب استفاده می‌شود که به ویژه آسپرین نباید در کودکان به صورت خودسرانه استفاده شود.  
ضروری است برای استفاده از هر گونه دارو با پزشک مشورت کنید.

## رژیم غذایی در سرماخوردگی:

در سرماخوردگی اشتهای فرد کمتر می‌شود. در ابتدا تحمل مایعات و سپس وعده‌های کوچک حاوی مواد نشاسته‌ای بدون ادویه (نان سوخاری، برنج پوره، غلات و سیب‌زمینی پخته) بهتر صورت می‌گیرد.

روزانه ۸ لیوان آب یا آب میوه، چای کم رنگ و نوشابه غیر گازدار مصرف کنید.

از خوردن مواد غذایی سرخ شده، شور، چرب و شیرین خودداری کنید.

سوپ مرغ با رشته فرنگی خواص ضد التهاب داشته و برای درمان سرماخوردگی بسیار مفید است.

مواد غذایی حاوی ویتامین C طول مدت بیماری را کاهش می‌دهد. از سبزیجات برگ سبز و قرمز و زرد استفاده کنید.

اسفناج - کاهو - هویج - گوجه فرنگی - سیر و ...

