کد خبر: ۴۵۵۸۶۹
دوشنبه ۱۹ دی ۱۴۰۱ ۱۶:۰۹

نقش عسل در بهبود علائم تنفسی به ویژه سرفه

گروهی از محققان دانشگاه آکسفورد دریافتند که عسل نسبت به درمان‌های رایج، درمان بهتری برای تسکین علائم ناشی از عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی، به‌ویژه سرفه است.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان می‌گویند که عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی نواحی بینی، گلو، حنجره و مجاری بزرگ هوایی (نایژه یا برونش) که منتهی به ریه‌ها می‌شوند را درگیر می‌کنند.

از دیرباز از عسل به‌عنوان داروی خانگی برای درمان سرفه و سرماخوردگی استفاده شده است. شواهدی در مورد اثربخشی استفاده از آن در کودکان وجود دارد، اما در مورد اثربخشی آن در طیفی از علائم عفونت دستگاه تنفسی فوقانی در بزرگ‌سالان شواهد جامعی وجود نداشت.

نقش عسل در بهبود علائم تنفسی بزرگ‌سالان

محققان برای پی بردن به نقش عسل در بهبود علائم تنفسی بزرگ‌سالان بیمار، مطالعه گسترده‌ای را بر روی مقالات پیشین انجام دادند. آن‌ها داده‌های تحقیقاتی را جمع‌آوری کردند که در آن‌ها عسل و غذاهای حاوی آن، با سایر داروهای معمول نظیر آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضد سرفه و مسکن‌ها مقایسه شدند.

این گروه تحقیقاتی ۱۴ کارآزمایی بالینی را پیدا کردند. این کارآزمایی‌ها شامل ۱۷۶۱ شرکت‌کننده در سنین مختلف بود. تجزیه‌وتحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده از این مطالعات، نشان داد که عسل برای بهبود علائم تنفسی به‌خصوص تکرار سرفه و شدت آن، مؤثرتر از سایر داروهای مرسوم است. دو مورد از این مطالعات نشان داد که در میان کسانی که با این ماده درمان شده بودند، علائم یک تا دو روز زودتر رفع می‌شد.

محققان خاطرنشان کردند که عسل ماده‌ای پیچیده و محصولی متنوع است. تنها در دو مورد از ۱۴ مطالعه فوق، در کنار عسل طبیعی از کنترل (عسل تقلبی) استفاده شده بود. محققان می‌گویند برای دست یافتن به نتیجه‌گیری نهایی، انجام آزمایش‌های بیشتری نیاز است که در آن‌ها از کنترل استفاده شده است.

به‌علاوه محققان اضافه کردند که عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی، شایع‌ترین دلیل برای تجویز آنتی‌بیوتیک‌هاست. ازآنجاکه عفونت‌های فوق اغلب ویروسی هستند، تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها هم ناکارآمد و هم نامناسب است و به مقاومت آنتی‌بیوتیکی نیز کمک می‌کند. به گفته آن‌ها عسل می‌تواند جایگزین قابل‌اطمینانی باشد تا پزشکان آن را برای بهبود علائم دستگاه تنفسی فوقانی در بیماران خود تجویز کنند.

عسل ماده درمانی شناخته‌شده‌ای است که از آن استفاده بسیار می‌شود. محققان می‌افزایند که این ماده ارزان بوده، دسترسی به آن آسان است و مضرات محدودی نیز دارد. آن‌ها اظهار کردند که ما پزشکان را برای تجویز عسل به‌عنوان جایگزینی برای آنتی‌بیوتیک‌ها توصیه می‌کنیم. این روش درمانی مؤثرتر و همراه با ضرر کمتری نسبت به درمان‌های دارویی رایج است و از ایجاد آسیب در اثر مقاومت آنتی‌بیوتیکی نیز جلوگیری می‌نماید.

عسل، به‌راحتی در دسترس بوده و عملاً هیچ عارضه جانبی ندارد. ازاین‌رو پزشکان می‌توانند آن را به‌عنوان جایگزینی مناسب برای آنتی‌بیوتیک‌های تجویزی توصیه کنند.

منبع:ندای تندرستی