کد خبر: ۴۸۰۳۰۳
دوشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۲ ۱۷:۳۳

چگونه بدون مصرف دارو با آنفلوآنزا مقابله کنیم؟

هرساله در فصل آنفلوآنزا شاهد تعداد زیادی از افراد هستند که سرفه می‌کنند و در حال مقابله با تب و آبریزش بینی هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، هرساله در فصل آنفلوآنزا شاهد تعداد زیادی از افراد هستند که سرفه می‌کنند و در حال مقابله با تب و آبریزش بینی هستند. بعد از این موارد آنان سردردهای مکرر را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود افراد همیشه احساس تنبلی داشته باشند و داروهای تسکین دهنده ساده‌ترین راه برای از بین بردن علائم هستند اما این داروها عوارضی از جمله سرگیجه به همراه دارند.

به نقل از هلث، اگر نمی‌توانید سرفه یا آبریزش بینی خود را متوقف کنید و از مصرف دارو بیزارید، در اینجا چند درمان خانگی ارائه شده است که می‌توانند شرایط شما را بهبود ببخشند.

باتربورس

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که باتربورس استخراج شده از درختچه‌ای بومی اروپا، آسیا و بخش‌هایی از آمریکای شمالی به‌طور موثر علائم آنفلوآنزا را درمان می‌کند. در شروع آنفلوآنزا، بدن هیستامین تولید می‌کند که باعث تورم و گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود. نتایج تحقیقی در سال ۲۰۰۷ نشان داد که این گیاه دارای خواص آنتی‌هیستامینی است، به این معنی که می‌توان با مصرف آن علائمی مانند عطسه، خارش چشم و خارش گلو را برطرف کرد و خواب آلودگی نیز ایجاد نمی‌کند.

چای سبز

خواص آنتی‌اکسیدانی و ترکیب شیمیایی چای سبز برای از بین بردن علائم آنفلوآنزا شناخته شده است. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸، این ادعا را با گفتن اینکه کاتچین‌های چای، ایمنی در برابر عفونت ویروسی را تقویت می‌کند، تایید کرد، به همین دلیل است که مصرف منظم چای سبز میزان عفونت آنفلوآنزا و برخی علائم سرماخوردگی را کاهش می‌دهد و غرغره کردن با کاتچین چای ممکن است از بدن در برابر عفونت محافظت کند.

روغن اکالیپتوس

روغن‌های ضروری دارای خواصی هستند که با ویروس‌های مرتبط با سرماخوردگی مبارزه می‌کنند و احتقان بینی را کاهش می‌دهند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد، نشان داد که روغن اکالیپتوس دارای اثر ضد میکروبی است که با التهاب مبارزه و تنش عضلانی را آزاد می‌کند و درد را تسکین می‌دهد.

فیلتر هوا

تصفیه‌کننده‌های هوا در طول همه‌گیری کووید-۱۹ لحظات بسیار خوبی ایجاد کردند تا بتوانند هوا را از ویروس‌های مضر پاک کنند. همانطور که می‌دانیم، آنفلوآنزا از طریق قطرات آلوده افراد بیمار پخش می‌شود بنابراین داشتن یک فیلتر هوا با عملکرد بالا در خانه می‌تواند با میکروب‌هایی که در هوا حرکت می‌کنند مقابله کند و شدت گرده‌های بیماری‌زا را در محل زندگی به حداقل برساند.

سوپ مرغ

مصرف یک کاسه سوپ مرغ گرم و سرشار از پروتئین یکی از راه‌های عالی برای غلبه بر آنفلوآنزاست. علاوه بر این، استنشاق بخار نیز می‌تواند در رفع گرفتگی بینی معجزه کند. اگرچه خوردن غذای مناسب تنها نیمی از نبرد را برای شما به ارمغان می‌آورد اما می‌تواند در زمانی که به آن نیاز دارید، آرامش زیادی برای شما به همراه داشته باشد.

نتی پات

نتی پات وسیله‌ای است که برای ایجاد یک جریان آب در بینی استفاده می‌شود تا بتوانید حفره بینی را با یک محلول نمکی بشویید؛ دهانه نازک و گردن بلند آن می‌تواند با فشار دادن جریان نمک، مجاری سینوس را باز کند. ابزار مطمئنی که مخاط و آلرژن‌های داخل مجرای بینی شما را از بین می‌برد و تحریک را تسکین می‌دهد.

منبع: ایسنا