

## دلیل سرماخوردگی در تابستان چیست؟

شنا کردن در آب سرد یا تغییرات دما بعد از شنا می‌تواند باعث ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال سرماخوردگی شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خیلی از مردم تصور می‌کنند سرماخوردگی مخصوص فصل‌های سرد است و بنابراین وقتی در فصل‌های گرم سال مثل تابستان سرما می‌خورند، تعجب می‌کنند. درحالی‌که به گفته پزشکان فعالیت ویروس‌ها در تابستان کمتر نمی‌شود و اتفاقاً در تابستان شاهد شیوع بالایی از سرماخوردگی هستیم. فقط سرماخوردگی‌ها معمولاً خفیف‌تر رخ می‌دهند. البته سرماخوردگی و آلرژی شباهت‌های زیادی با هم دارند و باید مراقب بود که این دو را به جای هم و اشتباه تشخیص نداد.

یکی از مهم‌ترین دلایل سرماخوردگی در فصل گرم، آب و هوای متغیر است. با گرم شدن هوا، بدن عرق می‌کند و با قرار گرفتن در معرض باد کولر یا دیگر سیستم‌های سرمایشی، فرد دچار سرماخوردگی می‌شود. همچنین ممکن است در این هوا سیستم ایمنی بدن برخی از افراد ضعیف شود و همین منجر به سرماخوردگی شود. البته قرار گرفتن با تن خیس یا عرق‌کرده در برابر وسایل سرمایشی، تنها دلیل سرماخوردگی در تابستان نیست.

چرا در تابستان سرما می‌خوریم؟

سرماخوردگی در فصل‌های گرم مانند تابستان می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. برخی از این دلایل عبارتند از:

ویروس‌ها: شایع‌ترین علت سرماخوردگی، ویروس‌ها هستند. راینوویروس‌ها و آدنوویروس‌ها می‌توانند در هر فصلی از سال باعث سرماخوردگی شوند. این ویروس‌ها به راحتی از طریق تماس مستقیم با فرد آلوده یا سطوح آلوده منتقل می‌شوند. راینوویروس‌ها شایع‌ترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند و در اوایل پاییز، بهار و تابستان بیشترین فعالیت را دارند. این ویروس‌ها عامل ۱۰ تا ۴۰ درصد سرماخوردگی‌ها هستند. البته شدت بیماری با این ویروس‌ها زیاد نیست. برای همین است که سرماخوردگی‌های تابستانه در مقایسه با سرماخوردگی‌های زمستانه سبک‌تر و خفیف‌تر است.

استفاده از سیستم سرمایشی: استفاده از سیستم‌های سرمایشی مثل کولرها در تابستان می‌تواند منجر به کاهش رطوبت هوا و خشک شدن مخاط بینی و گلو شود که باعث می‌شود بدن به ویروس‌های سرماخوردگی حساس‌تر شود. درواقع خشکی مخاط می‌تواند باعث کاهش اثر حفاظتی آنها و افزایش احتمال ورود ویروس‌ها و باکتری‌ها به بدن شود.

تغییرات ناگهانی دما: تغییرات ناگهانی دما و بیرون رفتن از خانه گرم و داخل خانه، خنک و سرد می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد و فرد را مستعد سرماخوردگی کند. درواقع قرار گرفتن مستقیم در معرض هوای سرد می‌تواند دمای بدن را به سرعت کاهش دهد. این تغییر ناگهانی دما می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و بدن را مستعد ابتلا به عفونت‌های ویروسی کند.

تماس با افراد بیمار: در فصل تابستان به خاطر مسافرت‌ها، رفتن به مراکز تفریحی، رستوران، سینما، مراکز خرید و سایر مکان‌های بسته، تماس با دیگران افزایش پیدا می‌کند و این تجمعات می‌توانند منجر به تماس نزدیک با افراد بیمار و افزایش احتمال انتقال ویروس‌ها شود.

تضعیف سیستم ایمنی: عواملی مانند استرس، تغذیه نامناسب، کم‌خوابی و تغییرات فصلی می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند که باعث می‌شود فرد بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی شود.

تماس با آب سرد: شنا کردن در آب سرد یا تغییرات دما بعد از شنا می‌تواند باعث ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال سرماخوردگی شود.

مصرف زیاد آب یخ و نوشیدنی‌های سرد: یکی از دلایل سرماخوردگی در فصل تابستان مصرف بیش‌ازحد بستنی، نوشیدنی‌های سرد و آب یخ است. تاکید متخصصان این است که در این فصل از نوشیدنی‌های خنک و با درجه حرارت کم استفاده کنید تا دچار گلودرد نشوید.

چطور از سرماخوردگی جلوگیری کنیم؟

ویروس‌ها در ترشحات تنفسی مانند بزاق، مخاط و حتی در مدفوع فرد آلوده وجود دارند و قابل انتقال هستند و ما ممکن است از طریق تماس مستقیم با فرد بیمار آلوده شویم، یا با دست زدن به سطوح یا اشیاء آلوده مانند تلفن و دستگیره درها ویروس را دریافت کنیم. بنابراین شستن مکرر دست‌ها و اجتناب از قرار گرفتن در معرض افراد مبتلا به سرماخوردگی به جلوگیری از گسترش عفونت کمک می‌کند.

همچنین با توجه به این که نوزادان هر چیزی از اسباب بازی گرفته تا وسایل دیگر را به دهان می‌برند و بزاق دهان، یکی از رایج‌ترین راه‌های شیوع

انتروویروس‌ها است، کودکان می‌توانند خیلی سریع عفونت را به کودک دیگر انتقال دهند. پس باید سعی کنیم تمام اقدامات پیشگیرانه را انجام دهیم تا خطر ابتلا به این عفونت تا حد زیادی کاهش یابد.

همچنین باید استفاده بهتری از وسایل سرمایشی داشته باشیم تا جلوی ابتلا به عفونت‌های تنفسی مثل سرماخوردگی را بگیریم. مثلاً دمای کولر را در حد متعادلی تنظیم کنیم تا از تغییرات ناگهانی دما جلوگیری شود، مستقیماً در مسیر باد کولر نخوابیم یا ننشینیم، رطوبت هوا را باید در سطح مناسبی نگه داریم تا از خشکی مخاط تنفسی جلوگیری شود، کولر را همیشه تمیز نگهداری کنیم تا از تجمع آلودگی‌ها جلوگیری شود. چون ذرات غبار و آلودگی‌ها خود عامل ابتلا به عفونت‌های تنفسی هستند، دست‌های خود را به طور منظم و به خصوص بعد از دست زدن به اشیای آلوده مثل دستگیره در، دگمه آسانسور، دگمه زنگ، دستگیره تاکسی، میله مترو و ... بشوییم، از تماس دست‌های آلوده با چشم‌ها و سایر مخاط جلوگیری کنیم، از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنیم، بدون ماسک در فضاهای پرجمعیت و بسته مثل مترو و اتوبوس قرار نگیریم.