

13 طريقة للتخلص من نزلات البرد بسرعة.. تعرّف عليها



يُعاني أغلب الناس من نزلات البرد والزكام خلال فصل الشتاء، والكثير من الناس يواجه هذه الحالات أكثر من مرة خلال فصل الشتاء وفترات البرد، فيما يتسابق الناس على استخدام ما يتوفر من وسائل من أجل التغلب على هذه الأمراض وأعراضها.

وتتضمن نزلات البرد الكثير من الأعراض المألوفة، مثل التهاب الحلق وسيلان الأنف وآلام الجسم، كما أنها في الغالب تصيب الأطفال أكثر من البالغين، كما أن النساء الحوامل وكبار السن أكثر عرضة للمعاناة منها، بحسب ما يقول الأطباء.

وتمكن تقرير نشرته جريدة "ديلي تلغراف" البريطانية، واطلعت عليه "العربية.نت"، من رصد 13 طريقة للتغلب على نزلات البرد والتقليل من أعراضها وتمكين الإنسان من تجاوزها.

وتقول الدكتورة ليندسي برودينت، المحاضرة في علم الفيروسات بجامعة ساري البريطانية إن "الكثير من الأعراض التي نختبرها عندما نصاب بنزلة برد ترجع إلى استجابتنا المناعية، وليس الفيروس نفسه".

وتضيف: "بالنسبة لمعظم فيروسات البرد الشائعة، عليك فقط تركها تأخذ مجراها، ولكن من خلال تخفيف الأعراض ستشعر بتحسن وربما تقصر المدة التي تعاني منها".
وفيما يلي الطرق الـ13 لمقاومة نزلات البرد والتغلب عليها:
أولاً: إعطاء الأولوية للنوم

إن أفضل ما يمكنك فعله لجسمك المصاب بنزلات البرد هو أن تذهب إلى السرير، حيث تقول الدكتورة برودبنت: "يرتبط إيقاعنا اليومي (الساعة الداخلية) والنوم بجهاز المناعة لدينا، وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يرتبط بخطر أعلى للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي".
وأضافت: "وجدت دراسة أن الأشخاص الذين ناموا لمدة سبع ساعات أو أكثر كانوا أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد بثلاث مرات تقريباً من أولئك الذين حصلوا على ثماني ساعات أو أكثر من النوم"، وهذا ما يؤكد أن أجسامنا تحتاج إلى الراحة من أجل التعافي.

ويقول الدكتور كريس سميث استشاري متخصص في علم الأحياء الدقيقة السريرية وعلم الفيروسات في جامعة "كامبريدج" إن قلة النوم تجعلنا أيضاً أقل كفاءة في الاستجابة للقاحات الوقائية، مثل لقاح الإنفلونزا. لكن السبب الرئيسي وراء مساعدة النوم هو أبسط من ذلك. يقول الدكتور سميث: "في الأساس، فإن مقدار معاناتك من نزلات البرد يتعلق بكيفية إدراكك للأعراض، وبينما أنت نائم لن تلاحظها".

ثانياً: اشرب الكثير من السوائل

يوصي الأطباء جميعاً بشرب الكثير من السوائل عندما نعانى من عدوى فيروسية. وعلى الرغم من وجود أدلة محدودة حول سبب فعالية ذلك، فمن المعتقد أن مستويات الترطيب قد تعزز عمل الخلايا المناعية.

ويقول الدكتور سميث: "أي سائل أفضل من لا شيء، والشاي والقهوة عبارة عن ماء في الغالب على أي حال.. اشرب عندما تشعر بالعطش، فلا داعي لإجبار نفسك على شرب جالونات من الماء".

ثالثاً: اصنع محلولاً ملحياً بنفسك

وجدت دراسة حديثة أن إعطاء الأطفال محلولاً مصنوعاً من الملح والماء فقط يمكن أن يقلل مدة نزلات البرد بواقع يومين. وقال البروفيسور ستيف كاينجهام من جامعة إدنبرة، الذي عمل في التجربة العشوائية الخاضعة للمراقبة: "لقد وجدنا أن الأطفال الذين يستخدمون قطرات الأنف بالماء المالح (المحلول الملحي) يعانون من أعراض البرد لمدة ستة أيام في المتوسط بينما يعاني أولئك الذين يتلقون الرعاية المعتادة من الأعراض لمدة ثمانية أيام".

رابعاً: جرب شراب البلسان المضاف إلى الماء

تقترح جولي ماكين، اختصاصية الأعشاب الطبية شرب الماء المحلى بشراب البلسان، وتقول: "لقد وجد أن البلسان يقصر من مدة المرض الناجم عن فيروسي الإنفلونزا A وB، ويمكن استخدامه أيضاً بشكل وقائي خلال أشهر الشتاء".

خامساً: العسل والثوم والزنجبيل

إن المشروب الدافئ المصنوع من العسل هو أول ما تلجأ إليه الدكتورة برودبنت شخصياً عندما تشعر بنزلة البرد. وتوضح: "يحتوي العسل على خصائص مضادة للميكروبات، فهو يهدئ التهاب الحلق وله مذاق جيد جداً".

ووجدت الدراسات التي أجريت على الأطفال الذين يعانون من أعراض تتراوح من سيلان الأنف إلى الحمى أن جرعة واحدة من العسل في الليل قد يكون لها تأثير على سعالهم وتساعد على النوم، بحسب ما تؤكد "ديلي تلغراف".

من ناحية أخرى، كان الثوم مستخدماً طبياً منذ فترة طويلة، حيث تم توثيق استخدام العشابين الصينيين له منذ عام 2700 قبل الميلاد، ويقول ماكين: "إن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للميكروبات وطاردة للبلغم، مما يساعدك على تخفيف أعراض نزلات البرد".

سادساً: فيتامين سي

يقوم العديد منا بتخزين أنابيب من الأقراص التي تذوب في الماء على أمل أن توفر بعض الحماية، أو يلجأون إلى عصير البرتقال. وتقول الدكتورة برودبنت: "تشير إحدى الدراسات المنشورة إلى أن فيتامين سي قد يكون له تأثير ملحوظ أكثر عندما يعاني شخص ما من أعراض أكثر حدة". ووجدت إحدى الدراسات التي استشهدت بها أن تناول 1-2 ملغ من فيتامين سي يومياً يقلل من مدة نزلات البرد بنسبة 8 في المئة للبالغين و14 في المئة للأطفال، فضلاً عن تقليل شدة الأعراض.

سابعاً: فيتامين (د)

حيث لا ينصح الدكتور سميث بإهدار المال على أي مكملات غذائية، باستثناء فيتامين (د)، الذي يتناوله بنفسه. ويقول: "لا نحصل على ما يكفي من أشعة الشمس في فصل الشتاء لتناوله بالطريقة الطبيعية.. يؤثر فيتامين (د) على نبرة استجابتك المناعية، لذا فإن الأمر يستحق تناوله".

ثامناً: الزنك

غالباً ما يُعتقد أن معدن الزنك يساعد أيضاً في تقليل مدة وشدة نزلات البرد إذا تناولته مبكراً. ويقول ماكين: "يساعد الزنك في تعزيز العدلات (نوع من خلايا الدم البيضاء) التي تعمل كخط دفاع أول لجهازك المناعي".

وتشمل الأطعمة الغنية بالزنك مسحوق الكاكاو والكاجو، بالإضافة إلى المكسرات والبذور والفاصوليا، ووجدت الدراسات أن الجمع بين الزنك وفيتامين "سي" يمكن أن يوفر تخفيفاً أسرع للأعراض.

تاسعاً: إشنسا

وهي مجموعة من النباتات المزهرة من عائلة الأقحوان، واشتهرت منذ فترة طويلة كمكمل غذائي للوقاية من نزلات البرد. ويوضح ماكين: "يعتمد استخدامها على فكرة أنها قد تحفز الجهاز المناعي لمحاربة العدوى بشكل أكثر فعالية. وغالباً ما يتم تناولها كمنقوع في مشروب أو كبسولة في الكحول".

عاشراً: الباراسيتامول والإيبوبروفين والأسبرين

ويعتبر الدكتور كريس أن الباراسيتامول والإيبوبروفين البسيطين هما الفائزان. ويضيف: "لن يقضيا على العدوى ولكنهما سيساعدان في خفض درجات الحرارة وتخفيف الصداع. فيجب استخدام كل منهما كمسكنات للأعراض حتى تتمكن من الاسترخاء والتعافي، بدلاً من تناول الحبوب حتى تتمكن من الاستمرار في العمل بكامل طاقتك".

حادي عشر: بخاخات الأنف

يقول الدكتور برودبنت: "قد تغير بعض بخاخات الأنف البيئة في أنفك. وهذا يعني أن أي فيروسات تنطلق من خلاياك المصابة تجد صعوبة في إصابة خلايا أخرى في مجاري الهواء لديك".

ويوصي الدكتور سيمون كلارك، الأستاذ المشارك في علم الأحياء الدقيقة الخلوية في جامعة "ريدينغ" ببريطانيا، باستخدام بخاخات الأنف عندما تلاحظ أعراض البرد لأول مرة. ويقول: "إنه يصطاد الفيروس في مجاري الهواء العلوية وتجويف الأنف ويوقف انتشاره".

ثاني عشر: تناول الأدوية العلاجية

منها (Nurse Night) وهو عبارة عن خليط من الباراسيتامول (لتسكين الآلام)، وبروميثازين (مضاد الهيستامين المهدئ)، وديكستروميثورفان (مثبط للسعال). ويجد العديد من الأشخاص أن هذا المزيج يمكن أن يساعد في النوم، وهو أمر بالغ الأهمية للشعور بالتحسن.

ويوضح الدكتور سميث: "ما يمكن أن تفعله هذه الأنواع من الأدوية هو إزالة انسداد مجاري الهواء لديك".

ثالث عشر: مرهم التبخير

يقول الدكتور برودينت: "يمكن أن تساعدنا مرهفات وجل المنثول أو الأوكالبتوس في الشعور بأننا نتنفس بشكل أكثر وضوحاً، على الرغم من أن السبب الحقيقي لعدم قدرتنا على التنفس من خلال أنفنا هو التهاب في بطانة مجرى الهواء".

ويوضح ماكين: "يتمتع النعناع بخصائص ممتازة لإزالة الاحتقان ويساعد في إزالة البلغم السميك، سواء من الجيوب الأنفية أو الأذن أو الرئتين".