

سرفه چیست؟

سرفه یکی از مکانیسم های دفاعی بدن جهت جلوگیری از ورود محرک های خارجی به گلو و راه های هوایی است. این محرک های خارجی باعث تحریک اعصاب و ارسال پیام به مغز می شوند؛ سپس مغز به عضلات قفسه ی سینه و شکم دستور می دهد که با خارج کردن هوا از طریق سرفه باعث خروج محرک خارجی شوند. این که هر از گاهی سرفه کنید طبیعی است و همچنین خوشبختانه نشانه ی سلامتی شما است.

علائم همراه با سرفه چیست؟

سرفه ای که برای چندین هفته ادامه یابد و یا آنکه همراه با خلط خونی باشد، ممکن است نشان دهنده شرایط نیازمند به مراقبت های پزشکی باشد. گاهی اوقات سرفه با فشار همراه است. سرفه ی طولانی مدت و شدید خسته کننده است و ممکن است باعث بی خوابی، سردرد، بی اختیاری ادرار و حتی شکستگی دنده ها نیز بشود.

دلایل ایجاد سرفه چیست؟

همانطور که سرفه های گهگاهی طبیعی است، اما سرفه های مداوم می تواند نشانه اختلال یا بیماری باشد. عفونت های ویروسی و باکتریایی باعث بروز سرفه می شود که گاهی تا سه هفته به طول می انجامد. خصوصاً عفونت های ویروسی که بدون نیاز به مصرف آنتی بیوتیک باید دوره ی آن طی شود. معمولاً بعد از این که سیستم ایمنی مشکلی را که باعث بروز سرفه شده است شکست دهد، سرفه نیز برطرف می شود.

سرفه بر حسب زمان درگیری به دو صورت حاد و مزمن است. سرفه ای که کمتر از ۳ هفته طول بکشد، سرفه ی حاد است. سرفه مزمن در بزرگسالان زمانی است که طول مدت درگیری بیش از ۸ هفته باشد، در مورد کودکان زمانی که سرفه بیش از ۴ هفته طول بکشد، سرفه مزمن در نظر گرفته می شود.

علل شایع سرفه حاد

- **سرماخوردگی و آنفلوآنزا:** شایع ترین علت سرفه یک عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است. عفونت های دستگاه تنفسی معمولاً توسط ویروس ایجاد می شود و ممکن است چند روز یا یک هفته طول بکشد. عفونت های ناشی از ویروس آنفلوآنزا ممکن است کمی بیشتر طول بکشد. گاهی اوقات برای درمان سرماخوردگی ناشی از ویروس آنفلوآنزا نیز ممکن است با صلاحدید پزشک آنتی بیوتیک تجویز شود.
- **ورود ذرات تحریک کننده به گلو و راه های هوایی:** سرفه یک مکانیسم دفاعی برای پاکسازی گلو و مجاری هوایی است. هنگامی که راه های هوایی با مخاط یا ذرات خارجی مانند دود یا گرد و غبار مسدود شوند، سرفه یک واکنش یا رفلکس دفاعی است که بدن تلاش می کند توسط آن ذرات را خارج کند و تنفس را آسان تر کند. معمولاً این نوع سرفه مکرر نیست و ممکن است تک سرفه باشد، اما با قرار گرفتن در معرض تحریک کننده ها مانند دود، سرفه افزایش می یابد.
- **ذات الریه:** وضعیت التهابی ریه است که عمدتاً کیسه های میکروسکوپی هوا موسوم به آلوئول ها را تحت تأثیر قرار می دهد. ذات الریه معمولاً در اثر عفونت ناشی از ویروس یا باکتری به وجود می آید.
- **سیاه سرفه:** نوعی بیماری باکتریایی است که بیمار در اثر حملات شدید سرفه کبود می شود.

علل شایع سرفه مزمن

- **آلرژی**
- **آسم:** علت شایع سرفه در کودکان کم سن و سال آسم است. آسم یک بیماری مزمن التهابی مجاری هوایی است که خس خس، تنگی نفس و سرفه از نشانه های آن است. در صورت تشدید آسم با صلاحدید پزشک لازم است از داروهای استنشاقی جهت درمان استفاده شود. ممکن است با افزایش سن کودک آسم هم بهبود پیدا کند و بیمار کمتر دچار حمله های آسم شود، اما بیمار مبتلا به آسم هیچ گاه به طور کامل درمان نمی شود.
- **برونشیت:** التهاب مجاری هوایی انتهایی ریه را برونشیت گویند.
- **بیماری ریفلاکس معده:** بازگشت غیر عادی محتویات و اسید معده به مری را ریفلاکس معده گویند. سوزش سر دل، درد قفسه ی سینه (پشت جناغ)، بوی بد دهان و احساس ترش کردن از علائم ریفلاکس معده است. همچنین برگشت غذا به مری باعث ایجاد یک واکنش دفاعی در نای می شود و همین واکنش دفاعی موجب سرفه می شود.
- **ترشحات پشت حلق:** سرفه یک مکانیسم دفاعی برای تخلیه ی ترشحات پشت حلق است.
- آسیب تارهای صوتی نیز می تواند موجب سرفه شود.
- **سیگار کشیدن یکی دیگر از علل شایع سرفه است.** سرفه ناشی از استعمال سیگار تقریباً همیشه سرفه مزمن با صدایی متمایز است و اغلب به عنوان سرفه سیگاری شناخته می شود.

برای کاهش سرفه، توصیه های زیر را در نظر بگیرید

- مصرف یک قاشق چای خوری عسل می تواند باعث کاهش سرفه شود. مصرف عسل برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی شود.
- جهت مرطوب سازی هوا می توانید از دستگاه بخور استفاده کنید.
- مصرف مایعات، باعث رقیق شدن مخاط گلو می شود. مایعات گرم، مانند چای دم کرده یا آب لیمو، می توانند تسکین دهنده سرفه باشند.
- از دود تنباکو اجتناب کنید. سیگار کشیدن یا تنفس دود سیگار باعث بدتر شدن سرفه می شود.
- محصولات حاوی ساپونین که خاصیت ضد اسپاسم دارند، می توانند به درمان بیماری های خلط دار دستگاه تنفسی و بیماری های التهابی مزمن برونشیتال و نیز التهاب حاد مجاری تنفسی که با سرفه همراه هستند، کمک نمایند.

درمان و پیشگیری سرفه

توجه داشته باشید که برای درمان سرفه حتماً با پزشک خود مشورت کنید و از هیچ دارویی برای درمان سرفه به صورت خود سرانه استفاده نکنید. اگر از داروی ضد سرفه استفاده می کنید، حتماً به دستورالعمل آن توجه کنید. همچنین دقت کنید که در کودکان زیر ۴ سال به هیچ عنوان بدون مراجعه به پزشک از دارو استفاده نکنید.

جهت تسکین سرفه می توان از داروهای بدون نیاز به نسخه که تسهیل کننده و تسکین دهنده، خلط آور و برطرف کننده

سرفه در کودکان

کودکان زمانی سرفه می‌کنند که فضای داخلی نای ملتهب شده باشد. این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که کودک بیمار است یا بدن با بیماری مبارزه می‌کند و خلط زیادی ایجاد می‌شود. سرفه معمولاً علامت عفونت تنفسی است؛ اما ممکن است بر اثر سایر بیماری‌های تنفسی مثل آسم ایجاد شود.

انواع سرفه

چهار نوع متفاوت سرفه وجود دارد:

- سرفه خشک
- سرفه مرطوب
- سرفه خروسک
- سیاه سرفه