



سرفه و رژیم غذایی

تلاش برای سرکوب کردن سرفه در یک اتاق ساکت و یا یک مکان شلوغ، سناریویی است که بسیاری از ما حداقل یک بار در زندگی خود تجربه کرده ایم. سرفه ها می توانند آزار دهنده باشند، به ویژه هنگامی که قادر به کنترل آن نیستیم. اگر عاملی باعث تحریک گلو شود، در صورتی که گلو خشک باشد یا نیاز به صاف کردن گلو قبل از صحبت داشته باشیم، طبیعی است که باید سرفه کنیم. سرفه پاسخ بدن شما به یک عامل تحریک کننده است و می تواند ناشی از گیر کردن برخی از غذاها در مجاری تنفسی باشد. اما هنگامی که سرفه به مدت یک هفته یا بیشتر ادامه پیدا می کند، احتمال وجود یک دلیل اصلی پزشکی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا یا سایر بیماری ها وجود دارد.

چه عواملی باعث سرفه می شود؟

سرفه ها اغلب به دلیل عفونت های دستگاه تنفسی ایجاد می شوند، اما همچنین می توانند در اثر بیماری ها و بیماری هایی مانند ریفلاکس معده (GERD)، برونشیت مزمن، داروهای خاص و سایر بیماری های مزمن ایجاد شوند. نوع سرفه شما به دلایل متعددی بستگی دارد. سرفه ها می توانند حاد باشند (که معمولاً تا ۳ هفته طول می کشد)، یا اینکه مزمن باشند (در طی ۸ هفته ادامه داشته باشند). سرفه ها می توانند خشک یا خلط دار باشند و یا فقط در شب اتفاق می افتند.

آیا رژیم غذایی می تواند به کاهش علائم سرماخوردگی و سرفه کمک کند؟

به طور کلی یک رژیم غذایی سالم در بهبودی سرفه و علائم سرماخوردگی به شما کمک می کند، زیرا در این حالت بدن مواد مغذی مورد نیاز خود را برای انجام بهترین عملکرد خود در اختیار دارد. در اینجا لیستی از مواد غذایی ارائه می شود که می توانید در بهبودی سرفه از آن استفاده کنید:

عسل: عسل یک داروی سنتی برای سرفه است و طبق مطالعاتی که از تجربه والدین انجام شده است، اثرات مطلوب عسل برای تسکین علائم سرفه شبانه کودکان گزارش شده است، که بیشتر برای کودکان بزرگتر مناسب است.

پروبیوتیک ها: مصرف لاکتوباسیلوس برای کاهش سرفه ناشی از سرماخوردگی یا آنفولانزا می تواند مفید باشد.

آناناس: بروملین، مخلوطی از آنزیم هایی است که به طور طبیعی در آناناس وجود دارند و می تواند در تسکین سرفه و رقیق شدن مخاط کمک کند.

سوپ مرغ: برخی مطالعات نشان داده اند که سوپ مرغ می تواند به بهبود علائم سرماخوردگی کمک کند؛ در یک مطالعه نشان داده شد که این سوپ می تواند به رفع گرفتگی مخاط در مجاری بینی کمک کند.

چای ریشه شیرین بیان: این دمنوش در حالت انسداد مجاری تنفسی تسکین دهنده است. شیرین بیان یک درمان سنتی برای سرفه و گلودرد است که می تواند سبب باز شدن راه های هوایی و رقیق کردن مخاط شود.

آیا برخی غذاها سرفه را تحریک و علائم آن را بدتر می کنند؟

اگرچه خوردن غذای سالم هنگام برای مقابله با عفونت مهم است، اما آگاهی پیدا کردن و اجتناب از غذاهایی که احتمال تشدید علائم سرفه را دارد باید مورد توجه قرار بگیرند.

محصولات لبنی: هنوز در مورد اینکه آیا محصولات لبنی سرفه و سرماخوردگی را بدتر می کند یا خیر، بررسی ها در حال انجام است، اما برخی تحقیقات، این مطلب را تأیید می کند.

آلرژی غذایی: آلرژی غذایی می تواند باعث سرفه و همچنین علائم دیگری شود، بنابراین اگر شک دارید که ممکن است به یک ماده غذایی واکنش آلرژیک داشته باشید؛ یعنی هر بار که آن را می خورید علائم مشابه را مشاهده می کنید، با پزشک خود مشورت نمائید.

راه های دیگر برای تسکین سرفه

غرغره کردن: شواهد علمی برای اثبات اثربخشی غرغره کردن وجود دارد، یک آزمایش تصادفی نشان داد که غرغره کردن در پیشگیری از عفونت دستگاه تنفسی در افراد سالم موثر است.

شستن دست: شما هنگام سرفه، برای جلوگیری از منتشر شدن میکروب یا ویروس در محیط، با دست دهان خود را می پوشانید، بنابراین باید مرتباً دستانتان را بشویید.

درمان سرفه

اغلب، سرماخوردگی ها خفیف است و معمولاً سرفه پس از چند روز بهبود می یابد، اما اگر از سرفه های مکرر رنج می برید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

Scientific References:

Satomura, Kazunari et al. Am J Prev Med. ۲۰۰۵ Nov;۲۹(۴):۳۰۲-۷.