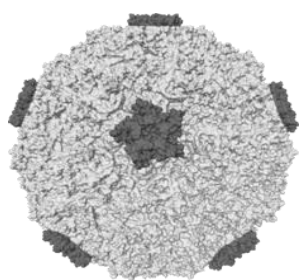


* سرماخوردگی - common cold *

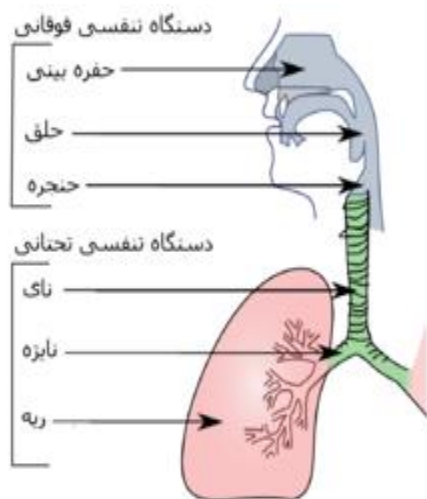
اگرچه بیماری سرماخوردگی بصورت علمی و امروزی از دهه ۱۹۵۰ شناخته شده، اما این بیماری از دوران باستان با انسان همراه بوده است. علائم، عوارض و روش های درمان آن در پاپیروس های باستانی مصری (قدیمی ترین اثر طبی موجود، مربوط به قرن ۱۶ پیش از میلاد مسیح) توضیح داده شده است! واژه «**سرماخوردگی**» برای اولین بار در قرن ۱۶ میلادی به کار برده شد و علت نامگذاری، تشابه بین علائم این بیماری و نشانه هائی است که به دنبال قرار گرفتن در معرض باد و آب و هوای سرد بوجود می آید (هرچند که حتی در چله تابستان هم، بیماری سرماخوردگی را می بینیم)!

سرماخوردگی بیماری واگیردار مربوط به **دستگاه تنفسی فوقانی** است و عمدتاً بینی را تحت تأثیر قرار میدهد. **رینو ویروس ها** شایع ترین عامل این بیماری هستند. ویروس های ایجاد کننده بیماری می توانند تا مدتی طولانی در محیط زنده بمانند. ویروس از طریق عطسه، سرفه، دست دادن و تماس با افراد یا اشیاء آلوده **قابل سرایت** به بدن است. برخی معتقدند که در معرض سرما قرار گرفتن باعث سرماخوردگی میشود و همین باعث شده که این نام را برای بیماری انتخاب کنند که البته این مطلب به اثبات نرسیده و بعضاً رد شده است (اگر چه، قرار گرفتن در معرض تغییرات ناگهانی دما و رطوبت مثلاً خروج از حمام و بلافاصله نشستن در برابر کولر گازی؛ در بروز این بیماری بی تأثیر نیست!).

«نمایش سطح مولکولی یک رینو ویروس»



عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی بر اساس **بخش هایی از بدن** که بیشتر دچار عفونت میشوند، دسته بندی می گردند. سرماخوردگی عمدتاً بینی (**رینیت**)، سینوس ها (**سینوزیت**)، گلو (**فارنژیت**) و همچنین **یک** یا هر **دو** چشم را با التهاب ملتحمه (**کونژونکتیویت**) تحت تأثیر قرار میدهد. بروز علائم بیماری معمولاً به واکنش دستگاه ایمنی بدن مرتبط هستند. تشخیص بیماری سرماخوردگی از آنفلونزا بسیار مشکل و گاهی غیر ممکن است. در آنفلونزا علائمی مانند سردرد، درد عضلات و تب **شدت** بیشتری دارند (که البته در سرماخوردگی های شدید هم ممکن است به همان شکل باشد). با هر بار ابتلا به بیماری، بدن انسان **پادتن** (آنتی بادی) مربوط به ویروس را تولید میکند تا در آینده دیگر به آن مبتلا نشود اما از آنجائیکه بیش از **۲۰۰** نوع ویروس مختلف باعث سرماخوردگی میشوند، با هر بار ابتلا باید پادتن مختص آن ویروس ساخته شود و برای همین، **یک** فرد در طول زندگی خود بطور متوسط **۵۰** بار (بزرگسالان **دو** تا **پنج** بار در سال و کودکان **شش** تا **ده** بار در سال) به سرماخوردگی مبتلا میشود!



همچنین بدلیل تعدد ویروس ها، ساختن **واکسن سرماخوردگی** مشکل و **غیر ممکن** است و هیچ دارویی هم برای این بیماری، تاکنون به وجود نیامده است (اگرچه **علائم بیماری** را با داروهای تب بر مانند استامینوفن یا ضد آبریزش بینی مانند آنتی هیستامین ها میتوان **کاهش** داد). در بعضی از موارد که **احتمال** ابتلاء به **یک بیماری باکتریایی** (مانند عفونت گوش میانی، سینه پهلوی، برونشیت و سینوزیت) وجود دارد، از **آنتی بیوتیک** برای درمان استفاده می گردد اما در نهایت، پادزیست ها (آنتی بیوتیک ها) **هیچ تأثیری** بر روی ویروس سرماخوردگی ندارند. برخی معتقدند که **ویتامین ث**، **کپسول سولفات روی** یا **عسل** میتواند باعث **بهبودی کامل** بیماری گردد که البته کاملاً اثبات نشده است. بطور کلی پیشگیری آسان تر از درمان بیماری بوده زیرا ویروس عامل بیماری مدت زمان محدودی را فعال می ماند و با شست و شوی دستها با روش مناسب و پرهیز از دست دادن با افراد مبتلا به بیماری (یکی از راه های مهم برای **پیشگیری**)، میتوان آن را از بین برد. برخی شواهد، استفاده از **ماسک های فیلتردار** (مانند ماسک **N95**) را در پیشگیری از ابتلاء، موثر میدانند.

ماسک های جراحی معمولی نمی توانند جلوی عبور ذرات بسیار ریز ویروسی را گرفته و بنابراین تأثیری در پیشگیری از انتقال و یا ابتلاء به بیماری ندارند. تنها کاربرد آنها ممانعت از تماس مواد محرک محیطی (درشت اندازه) با مخاط ها و پخش شدن ریز - قطرات تنفسی بیمار، در هوا میباشد!

ممکن است برخی از این ویروس ها بیماری ساده و بدون علامت خاصی ایجاد نمایند و یا حتی بیماری در ابتدا با تب، دل درد، **اسهال** و **استفراغ** ناگهانی شروع شود! خلط سینه یا ترشحات بینی ممکن است بی رنگ یا به رنگ زرد و سبز باشد و این مطلب را که آیا عفونت ناشی از باکتری بوده یا ویروس، مشخص نمیکند (برخلاف باور همگانی، **رنگ خلط** و یا وجود ترشحات، علامت ابتلاء به **عفونت چرکی** نیست).

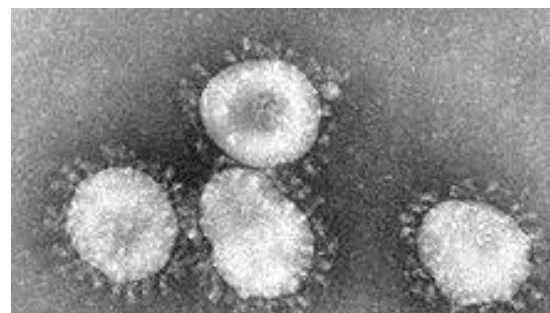
سرماخوردگی معمولاً با **خستگی**، **احساس لرز** و **سرما**، **عطسه** و **سردرد** آغاز میگردد، تا **دو** روز پس از آن ادامه دارد و با علائم دیگری از جمله **آبریزش بینی**، تب، **گلو درد** و **سرفه** دنبال میشود. این علائم **۱۶** ساعت پس از قرار گرفتن در معرض ویروس آغاز میگردد و معمولاً **دو** تا **چهار** روز پس از شروع، بیماری به **بیشترین حد** خود میرسد. علائم معمولاً ظرف **هفت** تا **ده** روز بعد برطرف میشود، اما بعضی از علائم مانند سرفه، ممکن است تا **سه** هفته باقی بماند (به دلیل بروز برونشیت ویروسی). در کودکان سرفه در **۳۵** تا **۴۰٪** موارد تا بیش از **ده** روز و در **۱۰٪** از موارد تا بیش از **۲۵** روز ادامه می یابد.

• برخلاف اغلب باکتری ها، ویروس ها ساختار سلولی ندارند! دانشمندان بر این باورند که ویروسها «**زنده**» نیستند و باید در داخل سلول قرار گیرند تا بتوانند با استفاده از امکانات آن، **تکثیر** شوند (در واقع، نوعی **انگل** اجباری درون سلولی به شمار می آیند).

علائم سرماخوردگی

علائم شایع (اولیه)	علائم ثانویه
• گلودرد	• سر درد
• آبریزش بینی	• گرفتگی صدا
• ریزش اشک از چشم	• تب
• گرفتگی بینی	• التهاب سینوس ها
• عطسه	• گرفتگی گوش
• سرفه خشک	• سرفه دارای خلط
• کوفتگی و بدن درد	• (بروز برونشیت ویروسی)
• احساس خستگی	• درد مفاصل و عضلات
• بی اشتها	• بروز اسهال و استفراغ

با هر بار **عطسه**، ذرات بسیار ریز ویروس تا **سه** متر به جلو **پرتاب** شده و این امر سبب **انتقال** آنها میگردد. ویروس سرماخوردگی، اغلب به **دو** شکل **منتقل** میشود: **الف-** استنشاق یا بلعیدن ذرات موجود در هوا که ویروس را دربر دارند، **ب-** تماس مخاطها (بینی) با اشیاء آلوده (دستها). اینکه کدام روش انتقال سرماخوردگی متداول تر است، هنوز مشخص نشده، اگر چه روی تماس دست با دست و دست با پوست یا دست با مخاطها بیشتر تاکید میشود تا استنشاق ذرات از هوا. ویروس ها میتوانند تا مدت زمانی طولانی (برای رینو ویروس تا بیش از **۱۸** ساعت) در محیط بصورت **پاتوژن** (بیماری زا) فعال بمانند و ممکن است از دستان به چشمان و بینی که محل عفونت هستند، منتقل شوند. افرادی که در مجاورت و نزدیکی بیمار قرار داشته باشند، بیشتر در معرض **خطر** ابتلا هستند. در مهد کودک ها و مدارس به علت مجاورت تعداد زیاد کودکان با مصونیت کم و غالباً با بهداشت ضعیف، **انتقال** شایع تر است و پس از آن، عفونت به خانه و در حضور سایر افراد خانواده برده می شود! سرماخوردگی ناشی از رینو ویروس، بیشترین میزان واگیر را در **سه** روز **اول** پس از بروز علائم داشته و پس از آن، به تدریج از میزان واگیردار بودن بیماری سرماخوردگی **کاسته** میشود.



کرونا ویروس ها یکی از عوامل ابتلاء به سرماخوردگی هستند

ویروس فعال در جاهای عمومی مانند دستگیره درب (در صورتی که انگشتان آلوده شده با چشم یا بینی تماس پیدا کنند)، قادر به انتقال و ایجاد بیماری خواهد بود. از آنجائی که راه ارتباطی بین چشم ها (از طریق مجاری تخلیه اشک) و حفره های بینی باز است، تماس با چشم و بروز آلودگی میتواند باعث انتقال ویروس به سمت بینی گردد. ویروس های سرماخوردگی در اصل از طریق راه حلق و بینی به بدن منقل میشوند.

برای ابتلاء به بیماری، حتماً باید با ویروس تماس ایجاد شود. با این وجود، قرار گرفتن در معرض بعضی از **شرایط** مانند **خستگی** ناشی از انجام کار زیاد و کم خوابی ناشی از **نوبتکاری**، بروز کم آبی در بدن (**دهیدراتاسیون**)، وجود استرس شدید (**بویژه در شبهای قبل از امتحانات!**)، تغذیه نامناسب (**سوء تغذیه**)، گرفتن رژیم سخت، بروز ترس شدید و **سیگار** کشیدن (بدلیل تاثیر بر آفت ایمنی بدن)، میزان آسیب پذیری فرد را **افزایش** می دهند (همراه با قرار گرفتن در معرض سرما). افرادی که دخانیات مصرف میکنند **بیشتر** در معرض خطر ابتلاء به سرماخوردگی **شدید** هستند!

مصونیت عمومی، در اثر تماس قبلی با ویروس های سرماخوردگی اتفاق می افتد. **شیردهی** احتمال عفونت گوش میانی و عفونت دستگاه تنفسی تحتانی در شیرخوار را **کاهش** میدهد و همواره توصیه میشود که در دوران عفونت، **شیردهی** متوقف نگردد. مطالعات نشان میدهد کودکانی که از شیر مادر تغذیه میکنند، **پنج** برابر **کمتر** در معرض خطر عفونت گوش هستند زیرا شیر مادر دارای سلول های حیاتی جهت حفظ دستگاه ایمنی کودک است! با بالا رفتن سن، دستگاه ایمنی بدن قدرتمند تر شده و با هر ابتلا به سرماخوردگی، آنتی بادی (پادتن) مخصوص آن تولید میشود و در نتیجه بزرگسالان کمتر از خردسالان دچار سرماخوردگی میشوند. همچنین بزرگسالان در مقابل ویروسی که کودکان به آن مبتلا میشوند، مصونیت بیشتری دارند.

در **نوزادان** و یا افراد بسیار **مسن**، سرماخوردگی میتواند باعث **گسترش** عفونت های سینه مانند پنومونی، برونشیت و نارسائی تنفسی شده و حتی منجر به **مرگ** گردد. سرماخوردگی عموماً بیماری خفیفی است و به خودی خود برطرف شده و اکثر علائم آن ظرف **یک** هفته بهبود می یابد. **عوارض** جدی تر (در صورت بروز) در میان افرادی است که بسیار پیر یا بسیار خردسال بوده و یا دچار **ضعف ایمنی** میباشند. سرماخوردگی باعث میشود که دستگاه ایمنی بدن ضعیف شده و در مقابل باکتری ها آسیب پذیر شود و نهایتاً در صورت عدم بهبودی و یا عدم رعایت موازین بهداشتی، ممکن است که بعد از **یک** هفته **عفونت های ثانویه باکتریال** رخ داده و منجر به بروز سینوزیت، فارنژیت یا عفونت گوش میانی (اوتیت مدیا) شود. سرفه ناشی از سرماخوردگی در مقایسه با سرفه ناشی از آنفلوآنزا ملایم تر است. وجود تب بالا و سرفه (شدید) در بزرگسالان به احتمال زیاد نشانگر ابتلاء به آنفلوآنزا میباشد (نه عفونت). **آلرژی** به گرده گیاهان نیز میتواند موجب آبریزش بینی شده و علائم مشابه سرماخوردگی (**بدون تب**) ایجاد بکند. معمولاً زکام و عطسه ناشی از آلرژی، مدت زمان بیشتری به طول می انجامد. همچنین بعضی افراد با قرار گرفتن در معرض هوای سرد دچار آبریزش بینی میشوند (**حساسیت به تغییر دما**) که آن را نمیتوان جزء علائم سرماخوردگی دانست.

تولید پادتن حداقل **دو** هفته پس از ابتلا به عفونت انجام شده و باعث درمان بیماری نمیشود، بلکه مانع آلودگی مجدد با آن ویروس خاص و بروز بیماری میگردد. از طرف دیگر این آنتی بادی ها در مقابل ویروس های دیگر نمی توانند از بدن محافظت کنند و از آنجائیکه بیش از **۲۰۰** ویروس مختلف باعث ایجاد بیماری سرماخوردگی میگردند، یک فرد ممکن است در طول عمر خود هر سال چندین بار دچار سرماخوردگی شود که هر کدام از آنها متعلق به **یک** نوع ویروس خاصی هستند. در صورتیکه دستگاه ایمنی بدن نسبت به **یک** نوع ویروس ایمن گردد، به هرگونه عفونتی که مربوط به ویروس مشابه با آن باشد (بر اساس حافظه قبلی ذخیره شده در بافت ایمنی) سریعاً پاسخ نشان داده و نسبت به آن ایمن خواهد بود.

تنها راه مؤثر برای پیشگیری از ابتلاء به سرماخوردگی جلوگیری فیزیکی از **پخش شدن ویروس** است. عمده‌تاً این کار شامل، **شست و شوی دست ها** و **استفاده از ماسک های فیلتر دار** صورت، می باشد. در محیط های درمانی از روپوش، محافظ (شیلد) و دستکش یکبار مصرف نیز، استفاده میگردد. انجام کارهایی مانند قرنطینه کردن افراد امکان پذیر نیست، زیرا بیماری بسیار **همه گیر** است. از آنجائیکه این بیماری از طریق ویروس های فراوانی بوجود میآید و ویروس ها دستخوش تغییرات سریع ساختاری میشوند، انجام واکسیناسیون و ایجاد واکسنی که به گونه‌ای فراگیر مؤثر باشد، بسیار **نامحتمل** است.

ورزش سنگین برای سرماخوردگی توصیه نمیشود (بدلیل ایجاد استرس ناشی از خستگی و افت انرژی لازم برای مبارزه سیستم ایمنی بدن با ویروس) و میتواند برای آن **مضر** هم باشد، اما **ورزش**



با هر بار عطسه، ذرات تا سه متر به جلوتر پرتاب میشوند

در حد ملایم (مانند پیاده روی) مضر نبوده و حتی میتواند بدلیل افزایش جریان خون در بدن، در کاهش کسالت و علائم ناشی از بیماری **مفید** هم باشد. تا به حال هیچ دارو و یا درمان گیاهی که اثبات شده باشد دوره بیماری را کوتاه میکند، ساخته و یا کشف نشده است. به همین دلیل، درمان بیماری شامل تسکین و بهبود بخشیدن علائم آن میشود (**درمان علامتی**). استراحت کافی، نوشیدن مایعات بیش از ۸ لیوان در روز (آب، آبمیوه طبیعی، نوشیدنی زنجبیلی بویژه چای رقیق با زنجبیل، چای سبز)، برای رقیق کردن خلط و حفظ آب بدن، قرقره با آب نمک ولرم و رعایت پرهیز غذایی اقداماتی است که از گذشته انجام می شده و می تواند مفید واقع گردد. سوپ مرغ نیز، به عنوان یکی از قدیمی ترین درمان های سرماخوردگی محسوب می شود. همچنین، احتیاجی به قطع مصرف فرآورده های لبنی نیست زیرا باعث افزایش گرفتگی بینی نمیشوند! افزایش رطوبت محیط بوسیله دستگاه های **بخور** میتواند به رفع گرفتگی بینی کمک کند. ماساژ قفسه سینه (**فیزیوتراپی سینه**) در بهبود سرفه های شبانه، گرفتگی عضلات و اختلال خواب مؤثر است.

آنتی بیوتیک ها **هیچ تاثیری** بر روی **عفونت های ویروسی** و در نتیجه هیچ اثری بر روی ویروس های عامل سرماخوردگی **ندارند**. پادزیستها علیرغم عوارضی که دارند (دوره بیماری را طولانی تر کرده و عوارض حاصله را تشدید میکنند) عموماً تجویز میشوند زیرا فرد بیمار از پزشک **توقع** دارد که چیزی برایش تجویز کند و پزشکان نیز مایلند به آنها کمک کنند! هیچ داروی ضد ویروس مؤثری برای سرماخوردگی نیز، وجود ندارد. استفاده از شربت آلیمو و عسل میتواند در تسکین بعضی از علائم بیماری مانند سرفه یا گلودرد مؤثر باشد، اما اثباتی از طریق علمی در این زمینه وجود ندارد (استفاده از عسل برای کودکان زیر **یک** سال میتواند باعث مسمومیت غذایی حاد شود).

مطالعات نشان میدهد که احتمالاً مکمل های روی (مانند سولفات روی) قادرند که دوره بیماری و شدت علائم را کاهش دهند و این در صورتی است که ظرف **۲۴** ساعت از شروع بیماری، استفاده شوند. اگرچه اثر ویتامین ث در سرماخوردگی بسیار مورد تحقیق قرار گرفته اما نتایج، مجموعاً مایوس کننده میباشد، مگر در بعضی شرایط خاص بویژه برای افرادی که در محیطهای سرد، ورزش سنگین انجام میدهند. برای خوردن ویتامین ث، زینک، پادزیست ها و ...، حتماً باید با پزشک **مشورت** شود. شواهد موجود در مورد اثربخشی گل اکیناسه، بابونه، بنفشه و گل گاو زبان هم، در تناقض هستند. همچنین اینکه، آیا دود کردن اسفند و خوردن سیر میتواند **موثر** باشد یا خیر، هنوز از نظر علمی به **اثبات** نرسیده است!

خلاصه: سرماخوردگی متداول ترین بیماری در انسان است و مردم سراسر جهان به آن مبتلا می گردند. بزرگسالان عموماً **دو** تا **پنج** بار در سال (بطور متوسط **۵۰** بار در طول زندگی) و کودکان ممکن است **شش** تا **ده** بار در سال (کودکان مدرسه ای تا **۱۲** بار در سال) **بیمار** شوند. شدت علائم و عفونت های وابسته به بیماری در افراد مسن (به دلیل ضعیف شدن دستگاه ایمنی) افزایش می یابد. درک ضعیفی از **تأثیر اقتصادی سرماخوردگی** در اکثر نقاط دنیا وجود دارد. بزرگترین عاملی که افراد به پزشک مراجعه کرده، یا از کار خود مرخصی گرفته و یا در مدرسه غیبت می کنند، **سرماخوردگی** است. تنها در **کشور آمریکا** هر ساله بیش از **یک میلیارد** مورد سرماخوردگی مشاهده میشود و این نشان میدهد که کل جمعیت آمریکا در سال بیش از **یک** بار به این بیماری مبتلا میگردند.

در آمریکا، سرماخوردگی منجر به سالانه **۱۰۰ میلیون** ویزیت پزشک با هزینه برآورد شده **۷،۷ میلیارد** دلار در سال میشود. آمریکایی ها **۲،۹ میلیارد** دلار برای داروهای بدون نیاز به نسخه (**OTC**) هزینه می کنند و **۴۰۰ میلیون** دلار دیگر نیز برای داروهای نسخه ای جهت تسکین علائم بیماری (مثل داروهای ضد سرفه) **هزینه** میشود. در آمریکا هزینه ای که صرف درمان سرماخوردگی در بیمارستانها میگردد، از **یک میلیارد** دلار در سال هم، تجاوز میکند. همچنین سالانه **۲۲۷ میلیون** دلار صرف تهیه و خرید آنتی بیوتیکهای تجویز شده، میگردد



(بیش از **یک سوم** بیمارانی که به پزشک مراجعه کرده اند، نسخه حاوی **آنتی بیوتیک** دریافت نموده که باعث ایجاد **مقاومت میکروبی** در برابر این داروها خواهد شد)! بصورت تخمینی، همه ساله به خاطر سرماخوردگی **۲۲** تا **۱۸۹ میلیون** روز، غیبت از مدرسه در کل دانش آموزان وجود دارد. در نتیجه والدین **۱۲۹ میلیون** روز کاری را به دلیل ماندن در منزل و مراقبت از فرزندانشان از دست میدهند. اگر این تعداد را به **۱۵۰ میلیون** روز کاری از دست رفته توسط کارمندان به دلیل سرماخوردگی اضافه کنیم، اثر اقتصادی کل از دست رفتن روزهای کاری به دلیل سرماخوردگی، از **۲۰ میلیارد** دلار در سال فراتر می رود و این امر یعنی **فاجعه**، چون باعث **۴۰٪** کار از دست رفته سالیانه میگردد!!