

العلاج الطبيعي للزكام



يعتمد العلاج بشكل أساسي على علاج أعراض المرض وليس علاج المرض نفسه ،لذلك فإن الأدوية المضادة للفيروسات مثل الريبافارين وغيرها لا ينصح باستخدامها إطلاقاً في علاج الزكام ، أما المضادات الحيوية فلا يصلح استخدامها لأن الالتهاب فيروسي وليس بكتيري



أما إعطاء الأدوية لعلاج أعراض المرض فهو فعال في البالغين لكن استخدامه في الأطفال هو قضية خلافية ، ولنبدأ بالحرارة حيث أن الزكام نادرا ما يكون مصحوبا بالحرارة لذا لا ينصح باستخدام الأدوية مخفضات الحرارة ، أما انسداد الأنف فيعالج عن طريق الأدوية الأدرينية الموضعية أو عن طريق الفم ، ومن هذه الأدوية الأوكوسيميتازولين و الفينيليفرين حيث تعطى كقطرات في الأنف أو عن طريق رشاش الأنف ، ولا يجوز استخدامها في الأطفال تحت عمر السنتين

أما سيلان الأنف فيتم معالجته عن طريق مضادات الهيستامين ، لكن أهم عرض لها هو أنها مهدئات تجعل الشخص يشعر بنعاس شديد ، كذلك من الأدوية المستخدمة لعلاج سيلان الأنف الابراتريوم بروميد و هو ليس مهدئا وبذا نتجنب هذا العرض الجانبي لكن من أهم أعراضه الجانبية إثارة بطانة الأنف مع النزف ، أما التهاب الحلق فيتم معالجته بالمسكنات مثل الباراسيتامول ، أما بالنسبة لسعال فهو غالبا بسبب أعراض الأنف عند الشخص المصاب لذا لا ينصح بإعطاء المريض الأدوية المضادة للسعال

مرض الزكام : يعتبر مرض الزكام من الأمراض الأكثر انتشاراً وخاصة في فصل الشتاء .
يعد مرض الزكام من الأمراض التي لا يوجد لها دواء لكثرة الفيروسات المسببه له.

طرق علاج الزكام الطبيعية :

علاج الزكام بالفجل:

- الفجل الحار يزيل الإحتقان والإنسداد في المجاري الأنفية حيث يتم تناوله مبشوراً مع عصير الليمون أو مخلوطاً مع ملعقة صغيرة من العسل ٣مرات يومياً.

علاج الزكام بالثوم:

- يحتوي الثوم على مادة الألسين المضادة للفيروسات والميكروبات المسببة للرشح يتم تناول فصين يومياً مع إضافته إلى الطعام والسوائل .

علاج الزكام بالزنجبيل:

- يحتوي الزنجبيل(فوائد الزنجبيل) على مواد تخلص الجسم من المواد المخاطية ، إذ يتناول منه قطع صغيرة مبشورة مع مغلي الماء وعصير الليمون وملعقة صغيرة من العسل .

علاج الزكام بالبصل

- تناول نصف بصلة نية يومياً تسرع من الشفاء

علاج الزكام بالفلفل:

- استخدام مسحوق الفلفل للقضاء على الميكروبات وتنشيط التنفس .

علاج الزكام بالحمضيات:

- الحوامض غنية بفيتامين ج المفيد جداً في مكافحة الفيروسات وتقوية الجسم ومناعته لذا ينصح بالإكثار منها .

علاج الزكام بالسوائل:

- تناول السوائل الساخنة حيث يقوم الجسم بفقد الكثير من سوائل .

علاج الزكام بالماء:

- تنظيف الأنف لإزالة المخاط وإزالة الشعور بالعطاس .

علاج الزكام بالحبّة السوداء:

- الحبة السوداء: تفيد الحبة السوداء في علاج الزكام إذ نقوم بغليها بالزيت ومن ثم تركها حتى تبرد واستخدامها كقطرة للأنف أو المداومة على شربها يومياً.

علاج الزكام بالرمان:

- مطحون بذر الرمان: إذ نقوم بخلطه مع العسل ونقوم بتقطير الأنف به إذ إن مفعوله قوي في علاج الزكام.

علاج الزكام بالكرفس:

- نبتة الكرفس: إن شرب عصير نبتة الكرفس يفيد جداً في علاج الزكام، إذ يشرب كمية مقدارها كوبين يومياً ، أو تناوله كما هو .

علاج الزكام بالزعرتر :

- إن تناول الزعرتر مغلياً أو عادياً يعمل على تقوية جهاز المناعة ويعالج الزكام.

علاج الزكام بالليمون:

- ينصح بتناول عصير الليمون مضافاً إليه النعناع والزنجبيل وتناول الخليط ٣ مرات يومياً.
- ينصح كذلك بغلي أنصاف حبيبات الليمون بالماء وإضافة السكر والعسل وتناوله ، ومحاولة استنشاق المزيج مع شربه فهو قوي في علاج الزكام.
- يجب تناول المشروبات الدافئة والعصائر الحامضة الغنية بالفيتامينات فهما يعالجان الزكام بسرعة.

علاج الزكام بالمشروبات الساخنة :

- تناول حساء الدجاج يعمل على تقليل حدة الإنفلونزا ، وفتح الممرات الهوائية.