

# 10 نصائح طبية للتخلص من السعال

السبت 4 مارس 2023 07:29 م

يعد السعال من أبرز المشاكل اليومية التي يعاني منها كثير من الناس وخصوصًا الأطفال في موسم الشتاء وعند التعرض للأجواء المشبعة بالغبار [ ] والمعروف طبيًا أن أمراض الجهاز الصدري بسبب نزلات البرد والأنفلونزا والحساسية بسبب الغبار وغيرها تصحبها أعراض سعال ورشح وزكام [ ]

وقال الطبيب، مختار فاتح بي ديلي، مدير قسم المرضى الدوليين والمختص بأمراض الأطفال في مستشفى "ميديكال بوينت" بولاية إزمير التركية إن "كثيرًا من الناس خاصة الأطفال الصغار وكبار السن يعانون من أمراض المجاري التنفسية العلوية والسفلية الموسمية المنتشرة بسبب تغييرات الطقس"، وفقًا لـ"الأناضول".

وأشار إلى أن "السعال أو الكحة هي ردة فعل انعكاسية مهمة للتخلص من المهيجات التي تزج الحلق والمجاري التنفسية، حيث إن الجهاز العصبي يرسل تنبيهًا إلى دماغ الانسان فيستجيب له بإخبار عضلات الصدر والبطن بالانقباض وطرده الهواء مثل المخاط والدخان ومسببات الحساسية".

ووفق الطبيب، فإن علاج السعال يختلف حسب نوعه؛ "فعلاج السعال الجاف يختلف عن علاج السعال بالبلغم، كما أن علاج السعال الناجم عن التهاب فيروسي يختلف عن علاج السعال الناجم عن الالتهاب البكتيري". وفيما يلي يقدم الطبيب التركي عددًا من النصائح لتجنب السعال:

## 1 - استنشاق البخار

يساعد في تخفيف احتقان الأنف والبلعوم ويجعل التنفس من الأنف أسهل، ونظرًا لأن البخار يمكن أن يربط الحلق الملتهب فإنه يخفف الألم أيضًا ويجب أن يرافق ذلك تناول السوائل الدافئة للمساعدة في تخفيف الإفرازات في البلعوم [ ]

## 2 - تجنب المضادات الحيوية دون استشارة طبية

لا توصف المضادات دائمًا عند وجود أعراض السعال لأن أسبابها عديدة عند الكبار والصغار ولكن أكثرها انتشارًا هو الالتهاب في الجهاز التنفسي العلوي [ ]

## 3 - أدوية الأعشاب

تصرف هذه الأدوية بدون وصفات طبية وتساعد في السعال الجاف وقد تكفي الوصفات الطبيعية في التخفيف من أعراضه أو شفاء المرض الأساسي المؤدي له، ويمكن تناول الزعتر في شاي أعشاب أو على شكل مكملات [ ]

## 4 - استخدم البخاخ

ويعتبر أفضل دواء للسعال الشديد في الليل من خلال الترطيب الذي يزيد من جودة الهواء في الغرفة ويقلل جفاف الحلق أثناء الليل ويخفف أعراض السعال، ويعتبر بخاخ الأنف الذي يحتوي على الماء والملح أفضل علاج للكحة للأطفال [ ]

## 5 - الأدوية المزيبة للاحتقان

عندما يصاحب السعال لدى الكبار والصغار انسداد وسيلان من الأنف يكون السبب غالبًا نزول المخاط خلف الحلق [ ] ويعمل مزيل الاحتقان على فتح الممرات الأنفية وتخفيف التنقيط الأنفي الخلفي، ويمكن وضع وسائد إضافية تحت الرأس لتجنب ارتجاع المخاط إلى الحلق وكذلك ارتجاع المريء، ويجب الإكثار من السوائل لإبقاء الحلق رطبًا [ ]

## 6 - الأدوية في علاج السعال وطرده البلغم

في كثير من حالات التهاب المجاري التنفسية الفيروسية البسيطة يعتمد علاج السعال مع البلغم على الأدوية بدون وصفة طبية والتي تحتوي عادة على أحد الأدوية المقشعة (وهي مواد يُزعم أنها تجعل السعال أسهل مع تعزيز إفراز المخاط والبلغم) مثل الغاييفينيسين [ ]

## 7 - تجنب مسببات الحساسية

من المحتمل أن يكون السعال ناتجًا عن عدوى الجيوب الأنفية أو الحساسية، وتعالج عادة عن طريق تجنب المحفزات ومسببات الحساسية، كما تستخدم أحيانًا مضادات الهيستامين ورذاذ الأنف الستيرويدي لقمع التهاب الحساسية [ ]

## 8 - الابتعاد عن التدخين والغبار

التدخين السلبي يعد من أكثر أسباب سعال الأطفال لا سيما في حالة تدخين الوالدين، وعلى الأشخاص الذين يعانون من أعراض البرد أو الأنفلونزا وأمراض الحساسية الصدرية الابتعاد عن الغبار [ ] وفي هذا الإطار ينصح بتجنب الخروج إلى المناطق المفتوحة أثناء اشتداد الرياح وارتفاع مستوى الغبار العالق، بجانب تغطية الأنف والفم عند الخروج إلى الهواء الطلق، والحرص على إبقاء نوافذ المنزل والسيارة مغلقة عند القيادة [ ]

## 9 - تناول فيتامين "د" وزيت السمك (أوميغا 3)

أثبتت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يعانون من نقص فيتامين "د" أكثر عرضة لأمراض جهاز التنفس العلوي وخاصة السعال، كما أن تناول زيت السمك يقي الأطفال من الإصابة بمشاكل السعال [ ]

## 10 - الفرغرة بالماء المالح الدافئ

حيث تساعد الفرغرة على قتل البكتيريا وتليين المخاط في الحلق وتفرغته وتقليل التورم والتهيج الناجم عن السعال المستمر، وتنظيف الجيوب الأنفية وبالتالي التخلص من السعال بشكل أسرع [ ]