



سرفه یک عکس العمل مهم دستگاه تنفس است که به پاک شدن راه‌های هوایی (نای و نایژه) کمک می‌کند. همچنین کمک می‌کند تا از ورود اشیاء یا مواد غذایی که می‌توانند برای راه‌های هوایی یا شش‌ها مشکل ایجاد کنند جلوگیری شود. طبیعی است که ما برخی اوقات سرفه کنیم اما گاهی سرفه نشانه یک بیماری یا وجود شرایط خاصی است که نیازمند بررسی یا درمان می‌باشد. برخی سرفه‌ها را سرفه‌های خشک می‌نامند زیرا خلط به همراه ندارند. سایر سرفه‌ها، سرفه‌های خلط‌دار هستند. برخی سرفه‌ها ملایم هستند و مشکل جدی ایجاد نمی‌کنند. سرفه‌های شدید می‌توانند مشکل تنفسی ایجاد کنند.

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر موارد زیر را مشاهده کردید با پزشکتان تماس بگیرید.

- ✓ مشکل تنفسی یا خس خس
- ✓ تب یا درد در سینه
- ✓ سرفه خونی یا خلط زرد یا سبز
- ✓ سرفه شدید به حدی که باعث استفراغ گردد
- ✓ سرفه به مدتی بیشتر از ۱۰ روز
- ✓ سرفه به همراه کاهش وزن

آیا کاری هست که برای رهایی از سرفه انجام دهیم؟

برای بهبود سرفه می‌توان اقدامات زیر را انجام داد.

- ✓ استفاده از دستگاه تولید بخار آب
- ✓ مکیدن آب نبات
- ✓ قطع استعمال دخانیات
- ✓ اجتناب از تماس با عوامل حساسیت‌زا
- ✓ رعایت فاصله زمانی کافی بین غذا خوردن و خوابیدن

بدیهی است که در صورت تداوم سرفه یا مشاهده علائمی که قبلاً به آن اشاره شد حتماً به پزشک مراجعه شود.

چطور سرفه را درمان کنیم؟

در اکثر موارد، ویروس باعث بروز سرفه می‌شود و باید دوره‌ی آن طی شود. گاهی این مدت تا دو هفته به طول می‌انجامد. پزشکان معمولاً آنتی بیوتیک تجویز نمی‌کنند زیرا آنتی بیوتیک تنها در مورد باکتری کاربرد دارد.

هیچ راه سریعی برای خلاص شدن از شر سرفه وجود ندارد. معمولاً بعد از این که سیستم ایمنی مشکلی را که باعث بروز سرفه شده است شکست دهد، سرفه برطرف می شود ساده و کم هزینه ترین راه تسکین سرفه استفاده از داروهای رایج و بدون نیاز به نسخه است. باید استراحت کنید و مایعات زیادی بنوشید. اغلب نیازی به مصرف دارو برای درمان سرفه نیست مگر این که سرفه آن قدر شدید باشد که نتوانید بخوابید. شاید این داروها به توقف سرفه کمک کند ولی علت بروز آن را درمان نمی کند. اگر از داروهای بدون نسخه استفاده می کنید، با پزشک تماس بگیرید تا از دوز مناسب آن مطمئن شوید و بدانید خطری برایتان ندارد.