

## نصائح سريعة لمقاومة نزلات البرد



مع إقتراب حلول فصل الشتاء وتغير معدلات الحرارة بين الليل والنهار، تنتشر عوارض البرد بين العديد من الناس الذين يضطرون للخروج إلى العمل، وبالتالي التعرض لدرجات حرارات مختلفة بين مكيفات التبريد وحرارة الشمس وبرودة الليل. ويعتبر الإنسان عرضة للإصابة بنزلات البرد في أي مكان ولأسباب متعددة، أولها الطقس، وليس آخرها العدوى، ويمكن التخلص من نزلة البرد بسرعة في حال تم التعامل معها في بداياتها، أما إذا استمرت أكثر من يومين أو صاحبها التقيؤ والحرارة العالية، فعندها يجب زيارة الطبيب المختص للنظر في علاج المرض.

تعتبر الأم بطبيعة الحال المراقب والمسؤول في المنزل، خصوصاً إذا كان لديها أطفال يذهبون إلى المدارس، أو أولادها في سن المدارس الثانوية أو الجامعات، وأحياناً تلجأ لصيدلية المنزل لمواجهة مثل هذه الأمراض، وفيما يلي مجموعة نصائح سريعة للتخلص من نزلات البرد بمجرد ظهورها: -  
- الإكثار من السوائل يخفف من آلام الحنجرة، وانسداد الأنف.  
- المضمضة بالماء والملح لإراحة الحلق وذلك عبر إذابة ملعقة ملح في كوب ماء دافئ، يمتص الملح المياه الزائدة في أنسجة الحنجرة، وبالتالي يخفف من الالتهابات، كما يساعد في إزالة المخاط الذي يزعج الحلق، ويساعد هذا الغسل الطبيعي في تنظيف الفم من البكتيريا والفيروسات التي قد تساهم في تطور المرض.  
- الحفاظ على نظافة الأنف، وذلك عبر رش مزيج الماء والملح داخل الأنف مع بداية ظهور

عوارض البرد، إلى جانب حمام المياه الدافئة لترطيب مجرى التنفس.

- تناول العسل مع الزنجبيل لعلاج السعال .

- يقاوم الجسم الفيروسات بطريقة أكثر فعالية عندما يكون مستريحاً، ومن المحبب أن يبتعد

المرء عن الاختلاط بالناس كي لا ينقل لهم العدوى في أول يوم من ظهور العوارض على الأقل.

- ممارسة الرياضة الخفيفة يساعد على تنشيط جهاز المناعة .