

الكحة الجافة الأسباب وطرق العلاج



الثلاثاء 19 سبتمبر 2017 م 02:09

الكحة الجافة هي سعال حيث لا يوجد مخاط أو يظهر مخاط صغير جداً . ومن الضروري فهم أسباب الكحة الجافة وطرق العلاج . المشاكل التي تسبب السعال هي التي تظهر السعال الجاف في المراحل المبكرة ومع تقدم المرض سوف يصبح من الطبيعي أن يرافق الكحة الجافة البلغم . غالباً ما يعاني الأشخاص من الكحة الجافة المزعة .

الكحة نتيجة تهيج مجرى الهواء الذي يؤدي إلى إنعكاس الكحة وبصرف النظر عن طرد المهيّجات من مجرى الهواء . فإن الكحة تزيل أيضاً المخاط، الذي يتراكم نتيجة فرط بطانة الشعب الهوائية . وعند حدوث تهيج مجرى الهواء بدون الإنتاج المفرط للمخاط يؤدي إلى سعال جاف . هذا لا يعني أنه لا يوجد مخاط في بطانة الرئة أو الشعب الهوائية في السعال الجاف ولكن بدلاً من وجود كمية مخاط قليلاً جداً، ربما لا يكون هناك مخاط .

تنقسم أنواع الكحة إلى نوعين حكة رطبة وكمية الكحة الجافة كما ذكرنا التي لا يوجد فيها بلغم ولكن السعال الرطب يطرد الشخص الكثير من البلغم بسبب المشاكل الناشئة عن الرئتين مثل التهاب الشعب الهوائية، الإلتهاب الرئوي، الربو، أو بعض الإضطرابات الغير عادلة مثل سرطان الرئة كذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من الكحة الجافة ما يشعرون بوجود كتلة في الحلق .

الكحة الجافة الأسباب وطرق العلاج

ما هي الكحة الجافة ؟

يعاني الكثيرون من الأشخاص من الكحة الجافة المستمرة خلال نزلات البرد وغالباً ما تزداد سوءاً ليلاً . حيث تشعر بتهيج مزعج في الحلق الذي يجعلك تسعال ولكن لا يوجد مخاط . هذه الكحة الجافة أو الرغبة المستمرة في السعال تؤدي إلى الإرهاق مما يزيد من الإنزعاج . يمكن أن تستمر أعراض الكحة الجافة بعد أعراض البرد الأخرى الواضحة أو يحدث بدون أعراض بسبب مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية .

بعض الأشخاص يعانون من السعال عندما يتتنفسوا الهواء الجاف جداً وهذا يمكن أن يسبب تهيج بيئي أو حساسية . هذا النوع من السعال يصبح واضح أكثر عندما تقوم بتشغيل الفرن أو في فصل الخريف أو وغيرها من المهيّجات مثل الغبار الذي يوجد في الهواء . وعادة ما تكون الكحة الجافة مزمنة ناجمة عن تهيج دخان السجائر، المهيّجات البيئية، الحساسية، التنقيط من الأنف، الربو، أمراض الرئة تسبب أيضاً الكحة الجافة .

أسباب الكحة الجافة :

الإصابة بالحساسية والربو :

الربو مرض رئوي حيث تصبح الشعب الهوائية في الرئتين عرضة للإلتهاب والتورم . بالإضافة إلى ضيق الصدر، ضيق التنفس، الصفير، السعال الجاف وهو عرض معين لمرض الربو . والذي يزداد ليلاً أو الصباح الباكر .

حتى الأشخاص الذين لا يعانون من الربو، فإن الأشخاص الذين يعانون من الحساسية ومهيجات الأنف التحسسي وهو رد فعل تحسسي بالإضافة إلى أعراض إنسداد الأنف والعطس كلها عوامل ينتج عنها الكحة الجافة .

مرض الإرتجاع الرئوي :

المحمودة من أسباب الكحة الجافة والتي تحدث عندما يزداد وصول حمض المعدة إلى المرئ بسبب الصمام الضعيف . والأعراض الرئيسية هي الحرقة والكحة الجافة وألم الصدر و .

الإتهاب الجهاز التنفسي :

الكحة الجافة هي أحد أعراض نزلات البرد العبركة وإلتهابات الجهاز التنفسي وتظهر أعراض أخرى مثل الأنف المتصاعد، الحمي، وظهور عدوى فيروسية أو عدوى بكتيرية والذي تنتج في النهاية مخاط أخضر اللون .

أدوية ضغط الدم :

من المعروف أن أدوية ضغط الدم تعمل كإنزيم مثبط للأنجيوتنسين والتي يوصف عادة في حالات إرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وينتج عنها في النهاية السعال الجاف .

الإلتهابات :

يمكن أن تستمر الكحة الجافة لفترة طويلة بعد أن تختفي أعراض الربو، الإلتهاب الرئوي، الإنفلونزا، العدوى، او غيرها من مشاكل الجهاز التنفسي العلوي وهناك سبب شائع للإصابة بالكحة الجافة وهو السعال الديكي .

إرتجاع السائل الانفي :

من الأسباب الشائعة الأخرى للكحة الجافة سواء عند الأطفال أو البالغين ومع ذلك، فإن المخاط المفرط يصب في الجهاز التنفسي وضبط النفس والسعال . وقد يؤدي إلى سعال منتج حيث يتراكم المخاط في الجهاز التنفسي السفلي . في الأسباب المعدية مثل إلتهاب الجيوب الأنفية قد تكون بسبب عدوى الجهاز التنفسي السفلي .

الظروف الجوية :

قد تسبب الظروف الجوية الباردة والجافة في تهيج الشعب الهوائية وهذا غالباً ما ينتج عنه السعال الجاف الحاد وعادة ما يعاني الأشخاص الذين يعيشوا في هذه الظروف من هذه المشكلة .

تلؤث الهواء :

تلؤث الهواء هو سبب آخر من أسباب الكحة الجافة وعادة ما يكون مترتب بالضباب الدخاني والتلوث الصناعي وقد يكون هناك فرصة لإلتهابات الجهاز التنفسي في التعرض المزمن للتلوث وفي النهاية يصبح كح رطبة .

أعراض الكحة الجافة ؟

إزعاج الشعب الهوائية .
لا يوجد هناك مخاط مرتبط بالكحة .

تشعر بإزدحام الصدر .
السعال يبدو جاف .

السعال المزعج الذي يحدث ليلاً .

أحياناً يستمر السعال الجاف لبضعة أيام أو ما قد يصل إلى 2 - 4 أسابيع مثل أعراض نزلة البرد . وكما هو موضح أعلاه فإن أعراض السعال الجاف تختلف عن السعال الربط على سبيل المثال فإن السعال الربط تجد صعوبة في التخلص من طرد المخاط .

علاجات طبيعية للكحة الجافة :

البخار :

قبل أن تبدأ باستخدام الدواء أو العلاجات الأخرى، يجب أن تحاول تجربة البخار للتخلص من الكحة الجافة . كل ما تحتاجه هو وعاء من الماء المغلي ومنشفة نظيفة . حاول اختيار وعاء فارغ أمن للحرارة لوضع الماء بداخله ووضع المنشفة حول الرأس وثني الرأس أمام الوعاء مباشرة وإستنشاق البخار حتى يصبح ساخن جداً .

العسل :

واحد من العلاجات الطبيعية للكحة الجافة . فهو حل لذيد يقوم بتهيئة الحلق المؤلم ويسرع من عملية الشفاء وذلك بفضل أن له

خصائص مضادة للميكروبات قوية . تعمل كمسكن ومضاد للأكسدة هناك العديد من الطرق لاستخدام العسل في تهدئة الكحة الجافة . ولكن يوصي الخبراء بخلط كوب من الحليب الساخن للحصول على نتائج مبهجة .

زيت الزعتر :

يمتلك خصائص مضادة للميكروبات ومضادة للالتهابات في الجهاز التنفسي لأنه يعمل كطارد للحكة وتهيئة الحلق وعند تناول بعض قطرات من زيت الزعتر يتحقق لك التأثير المطلوب .

زيت الكافور :

واحد من الزيوت العطرية الأكثر فعالية والتي تستخدم في علاج الكحة الجافة . عند خلط القليل من زيت جوز الهند مع زيت الكافور وتدليك الصدر به، بالتأكيد يساعد على تهدئة الحلق .

أخذ دش ساخن :

تماماً مثل إستنشاق البخار يحدث الدش الساخن تأثيراً جيداً للتخلص من الكحة الجافة . وذلك لأن الماء الساخن يسمح للبخار في التشكيل وبالتالي يعطي خصائص التخلص من الكحة الجافة ولكن تأكيد بعد أخذ حمام ساخن الحصول على الملابس الدافئة أو التسلق للبطانيات لتجنب أي تفاقم .

أوريغانو :

من الأعشاب التي تخفف الإنزعاج بسبب الكحة الجافة هو الأوريغانو فهو عشب لذيذ ويعمل بمثابة حل موثوق به لتهيئة السعال . وتشير الدراسات أن الأوريغانو من الأعشاب التي تخلص من الكحة الجافة .

النعناع :

بصرف النظر عن رائحة النعناع فإنه يعمل على تهدئة الحلق وبمثابة مزيل للاحتقان يمكنك التمتع من خلال تناول شاي النعناع أو إستنشاق النعناع لتقديم الإغاثة من الكحة الجافة .

شاي الأعشاب :

هناك أنواع مختلفة من شاي الأعشاب التي يمكنك استخدامها لهذا الغرض . على سبيل المثال، شرب كوب من النعناع، اللافندر، الشاي الأخضر، شاي البانونج ولزيادة مذاقهها، قم بإضافة معلقة من العسل .

الكركم :

الكركم واحد من أكثر المضادات الديوية الفعالة لعلاج الحكة الجافة ويعمل كمضاد للأكسدة حيث يحتوي على الكركمين والذي يجعله عنصر قوي في علاج الأمراض المختلفة .

يمكنك تجهيز 1/2 معلقة صغيرة من الفلفل الأسود ومسحوق الكركم إلى كوب من الحليب الدافئ ومعلقة من العسل لمزج الخليط معهً بإستخدام معلقة . يفضل تناوله يومياً للتخلص من الكحة تماماً .

الغرغرة :

المياه المالحة في الغرغرة أحد الطرق المعرف والتى ثبت فعاليتها في التخلص من الحكة الجافة . حتى أنها من الطرق القديمة للتخلص من السعال الجاف . من خلال إضافة الملح إلى كوب من الماء الدافئ والغرغرة يومياً به .

الجزر :

يجب أن يكون على قائمة الكحة الجافة والتفکير مرة أخرى لأنه يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية فهو معبأ بفيتامين أ والألياف الغذائية وفيتامين ج، البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، الصوديوم، البروتين، الدحيد . تجهيز عصير الجزر والتحلية بالعسل وتناول هذا العصير ثلاثة أو أربع مرات يومياً .

بذور اليانسون :

غلي 1,5 كوب ماء مع إضافة بذور اليانسون المطحونة إلى الماء وترك الخليط حتى يغلي على نار هادئة لمدة 30 دقيقة ثم تصفية بذور اليانسون على نار خفيفة وتركه يبرد بمفرده . يمكنك تناول الخليط مرة في الأسبوع وتخزين الكمية المتبقية للاستفادة منها لمدة 2-3 أشهر .

البصل والليمون :

عندما تقوم بتقشير البصل للحصول على عصير البصل وأيضاً تجهيز عصير الليمون وسكب المزيج في كوب ماء وترك الكوب يغلي لمدة 2-3 دقائق ورفعه من على درجة الحرارة بعدها يتم إضافة حوالى واحد ملعلة من العسل بعد أن يبرد وشرب كوب واحد من هذا الخليط ثلاثة مرات حتى تشعر بالإرتياح .

عصير العنب :

العنب من العناصر الطبيعية المهدئة للحلق وبالتالي يساعد في تهدئة الرئتين وتنشيط البلغم . عند تناول 2 ملعلة من عصير العنب وإضافة 2 ملعلة من العسل . ينصح الإنظام على تناول هذا الخليط ثلاثة مرات في الأسبوع .

شاي الليمون :

يمتلك حمض الستريك الموجود في الليمون له خصائص مطهرة كما يقوم العسل بطرد البلغم وتسكين الحنجرة . وبالتالي فإن شاي الليمون والعسل أمر صحي خصوصاً عند تناوله قبل النوم .

الزنجبيل :

الزنجبيل يحدث تأثير معدزة للتخلص من الكحة الجافة ويمكن إستهلاك بطرق مختلفة وكلها فعالة علي قدم المساواه وتساعدك في الحصول علي ما يرام . رش القليل من الملح علي قطعة زنجبيل والمضغ لبضع دقائق . أو الحصول علي شاي الزنجبيل الطازج وتناوله في الصباح أو المساء .

البصل :

البصل من العلاجات المنزلية للسعال الجاف عند تجهيز شاي البصل يحدث تأثير مدهش علي صحتك في تخفيف أعراض الحكة الجافة أو حتى بمجرد إستنشاق البصل .

السوائل :

تأكد من أن جسمك رطب بما يكفي عندما تعاني من السعال الجاف . وهذا يعني أنه عليك تناول المزيد من الماء طوال اليوم بقدر المستطاع أو تناول الشاي العشبي لأنه من الأفضل الاستمتاع بالسوائل الدافئة أو تناول الحساء للتخلص من الكحة الجافة .