

الكحة الجافة الأسباب وطرق العلاج



الثلاثاء 19 سبتمبر 2017 02:09 م

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 المزعجة . الكحة نتيجة تهيج مجري الهواء الذي يؤدي إلي إنعكاس الكحة وبصرف النظر عن طرد المهيجات من مجري الهواء . فإن الكحة تزيل أيضاً المخاط، الذي يتراكم نتيجة فرط بطانة الشعب الهوائية . وعند حدوث تهيج مجري الهواء بدون الإنتاج المفرط للمخاط يؤدي إلي 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 انواع الكحة إلي نوعين حكة رطبة وكحة جافة والكحة الجافة كما ذكرنا التي لا يوجد فيها بلغم ولكن السعال الرطب يطرد الشخص الكثير من البلغم بسبب المشاكل الناشئة عن الرئتين مثل إلتهاب الشعب الهوائية، الإلتهاب الرئوي، الربو، أو بعض الإضطرابات الغير عادية مثل سرطان الرئة[] كذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من الكحة الجافة ما يشعروا بوجود كتلة في الحلق .

الكحة الجافة الأسباب وطرق العلاج

ما هي الكحة الجافة ؟

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

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

اسباب الكحة الجافة :

الإصابة بالحساسية والربو :

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

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

مرض الإرتجاع الرئوي :

الحموضة من أسباب الكحة الجافة والتي تحدث عندما يزداد وصول حمض المعدة إلي المرئ بسبب الصمام الضعيف . والأعراض الرئيسية هي الحرقة والكحة الجافة وآلام الصدر و .

إلتهاب الجهاز التنفسي :

الكحة الجافة هي أحد أعراض نزلات البرد المبكرة وإلتهابات الجهاز التنفسي وتظهر أعراض أخرى مثل الأنف المتضاعد، الحمي، وظهور عدوي فيروسية أو عدوي 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، العدوي، 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 إلي سعال منتج حيث يتراكم المخاط في الجهاز التنفسي السفلي . في الأسباب المعدية مثل إلتهاب الجيوب الأنفية قد تكون بسبب عدوي الجهاز التنفسي السفلي .

الظروف الجوية :

قد تتسبب 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 .

تلوث الهواء :

تلوث 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 المزمّن للتلوث وفي النهاية يصبح كح رطبة .

أعراض الكحة الجافة ؟

إنزعاج 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 إلي 2 - 4 أسابيع مثل أعراض نزلة البرد . وكما هو موضح أعلاه فإن أعراض السعال الجاف تختلف عن السعال الرطب علي سبيل المثال فإن السعال الرطب تجد صعوبة في التخلص من طرد المخاط .

علاجات طبيعية للكحة الجافة :

البخار :

قبل أن تبدأ بإستخدام الدواء أو العلاجات الأخرى، يجب أن تحاول تجربة البخار للتخلص من الكحة الجافة . كل ما تحتاجه هو وعاء من الماء المغلي ومنشفة نظيفة . حاول إختيار وعاء فارغ امن للحرارة لوضع الماء بداخله ووضعه المنشفة حول الرأس وثني الرأس أمام الوعاء مباشرة وإستنشق البخار حتي يصبح ساخن جداً .

العسل :

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

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

زيت الزعتر :

يمتلك خصائص مضادة للميكروبات ومضادة للإلتهابات في الجهاز التنفسي لأنه يعمل كطارد للحكة وتهدئة الحلق وعند تناول بضع قطرات من زيت الزعتر يحقق 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، بالتأكد يساعد علي تهدئة الحلق .

أخذ دش ساخن :

تماماً مثل إستنشاق البخار يحدث الدش الساخن تأثير جيد للتخلص من الكحة الجافة . وذلك لأن الماء الساخن يسمح للبخار في التشكيل وبالتالي يعطي خصائص التخلص من الكحة الجافة ولكن تأكد بعد أخذ حمام ساخن الحصول علي 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 لتهدئة السعال . وتظهر الدراسات أن الأوريغانو من الأعشاب التي تخلصك من الكحة الجافة .

النعناع :

بصرف النظر عن رائحة النعناع فإنه يعمل علي تهدئة الحلق وبمشابة مزيل للإحتقان 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 إستخدامها لهذا الغرض . علي سبيل المثال، شرب كوب من النعناع، اللافندر، الشاي الأخضر، شاي البابونج ولزيادة مذاقها، قم بإضافة معلقة من العسل .

الكركم :

الكركم واحد من أكثر المضادات الحيوية الفعالة لعلاج الكحة الجافة ويعمل كمضاد للأكسدة حيث يحتوي علي الكركمين والذي يجعله عنصر قوي في علاج الأمراض المختلفة .

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

الغرغرة :

المياه المالحة في الغرغرة أحد الطرق المجرب والتي ثبت فعاليتها في التخلص من الكحة الجافة . حتي أنها من الطرق القديمة للتخلص من السعال الجاف . من خلال إضافة الملح إلي كوب من الماء الدافئ والغرغرة يومياً به .

الجزر :

يجب أن يكون علي قائمة الكحة الجافة والتفكير مرة أخرى لأنه يحتوي علي نسبة عالية من العناصر الغذائية فهو معبأ بفيتامين أ والألياف الغذائية و فيتامين ج، البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنسيوم، الصوديوم، البروتين، الحديد . تجهيز عصير الجزر والتحلية بالعسل وتناول هذا العصير ثلاث أو أربع مرات يومياً .

بذور اليانسون :

غلي 1,5 كوب ماء مع إضافة بذور اليانسون المطحونة إلي الماء وترك الخليط حتي يغلي علي نار هادئة لمدة 30 دقيقة ثم تصفية بذور اليانسون علي نار خفيفة وتركه يبرد بمفرده . يمكنك تناول الخليط مرة في الإسبوع وتخزين الكمية المتبقية للإستفادة منها لمدة 2-3 أشهر .

البصل والليمون :

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

عصير العنب :

العنب من العناصر الطبيعية المهدئة للحلق وبالتالي يساعد في تهدئة الرئتين وتنشيط البلغم . عند تناول 2 ملاعق من عصير العنب وإضافة 2 ملاعق من العسل . ينصح الإنتظام علي تناول هذا الخليط ثلاث مرات في الإسبوع .

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 معجزة للتخلص من الكحة الجافة ويمكن إستهلاك بطرق مختلفة وكلها فعالة علي قدم المساواة 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 الكحة الجافة أو حتي 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 الإستمتاع بالسوائل الدافئة أو تناول الحساء للتخلص من الكحة الجافة .