

أخطاء تُفاقم أعراض نزلات البرد ❗❗❗ ابتعدوا عنها!



الأحد 6 نوفمبر 2022 01:23 م

عند الإصابة بنزلات البرد من الطبيعي أن تترافق حالتكم بسلسلة من الأعراض الشديدة والمزعجة، من بينها سيلان الأنف، التهاب الحلق، التعب والارهاق وغيرها من المضاعفات ❗ ولكن في المقابل لا يعلم عدد كبير من الأشخاص أنّ بعض الأمور التي يقومون بها تزيد من سوء حالتهم، وبالتالي ستزيد تلك الأخطاء من حدّة الأعراض ❗

موقع صحي استعرض الأمور التي ينصح بتجنبها عند الإصابة بنزلة البرد؟

تجاهل حالتكم الصحية:

إنّ مقاومة المرض في الأيام الأولى من إصابتكم بنزلة البرد عبر التوجه إلى العمل وتجاهل ما تمرّون به، من الأمور التي ستزيد من سوء حالتكم الصحية وبالطبع ستتفاقم الأعراض لتصبح شديدة ❗ لذا كل ما عليكم فعله الغياب عن عملكم لمدة يومين أو ثلاثة أيام لتمكنوا من الشفاء ❗

تناول الأدوية عشوائياً:

عند الإصابة بنزلات البرد وتناول الأدوية بعشوائية دون استشارة الطبيب، فهذا سيعرّضكم حتماً للخطر ❗ لذا من الضروري التوجه أو الاتصال بالطبيب لمنحكم قائمة بالأدوية التي عليكم تناولها، بالإضافة لأهمية اتباع كل الإرشادات التي يزودكم بها ❗

الامتناع عن الطعام الصحي:

على الرغم من أنّ الشهية لتناول الأطعمة قد تكون معدومة عند الإصابة بنزلة البرد، إلّا أنّ عدم الحصول على العناصر الغذائيّة والفيتامينات لدعم طاقة الجسم من الأخطاء التي عليكم تجنبها ❗ فمن المهم تناول الطعام الصحي وخصوصاً شوربة الخضار، شوربة اليقطين أو شوربة الدجاج لأنّها ستساعدكم على الشفاء سريعاً ❗

التدخين:

إذا كنتم قد أصبتم بنزلة برد عليكم التوقف عن التدخين إلى أن تتعافوا، وذلك لأنّه سيزيد من حدّة الأعراض، كما أنّه قد يُدمر الرئتين ويزيد من انسداد الحلق والأنف ❗

عدم شرب المشروبات الدافئة:

المشروبات الدافئة التي تتركز على الأعشاب مفيدة كثيراً في مختلف الأوقات، وهي من الأمور التي ستحد كثيراً من الأعراض الشديدة التي تشعرون بها خلال معاناتكم من نزلات البرد ❗