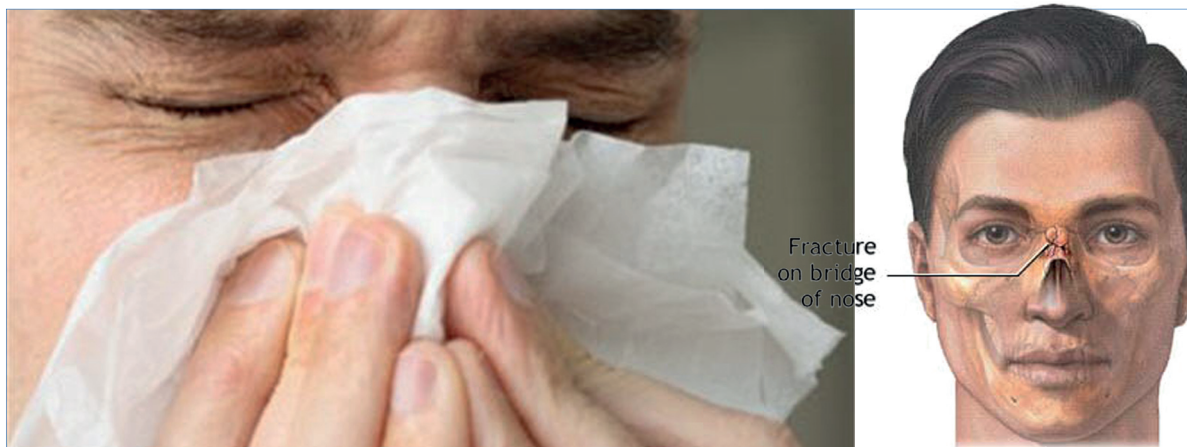




گرفتگی بینی شما از چه نوعی است؟!

■ مصرف چای‌های گیاهی مانند چای بابونه، زنجبیل، نعنا، بادیان و چای سبز اثرات درمانی در کاهش گرفتگی بینی دارند.

■ پیشنهاد دیگر برای رهایی از گرفتگی بینی این است که محلول آب نمک را بجوشانید و پس از سرد شدن با یک قطره چکان، در هر سوراخ بینی دو قطره از آن بچکانید و منتظر بمانید شوری آب را در حلق حس کنید. سپس در بینی خود هوا پر کنید. این عمل بینی را شستشو داده و گرفتگی‌های خفیف را رفع می‌کند. در واقع نقش درمانی ندارد و از علائم آلرژی نیز جلوگیری نمی‌کند، بلکه تنها علائم را بهبود می‌دهد.

■ انداختن دانه‌های هل روی ذغال داغ و استنشاق بوی آن هم یکی از بهترین راه‌های حل مشکل گرفتگی است.

فراموش نکنید که گرفتگی بینی معمولاً با دراز کشیدن تشدید می‌شود. بنابراین هنگام دراز کشیدن و خوابیدن سر خود را کمی بالاتر از بدن قرار دهید.

در نهایت هم استفاده از برخی اسپری‌های فلفل و نیز تزریق ماده بی‌حسی که نوعی کورتیزون محسوب می‌شود به اعصاب داخل بینی می‌تواند گرفتگی را کاهش دهد.

منبع:

Jamejamonline.ir

گرفتگی بینی است که معمولاً با آبریزش، گرفتگی و عطسه همراه است. این گرفتگی، راه تنفس از بینی را مسدود می‌کند یا کاهش می‌دهد در نتیجه شما مجبور می‌شوید از دهان نفس بکشید و برخی دردها تازه از این‌جا شروع می‌شود.

درمان‌های سنتی برای گرفتگی بینی

ساده‌ترین راه‌هایی که برای درمان گرفتگی بینی وجود دارد کارهای ساده‌ای هستند که با کمی حوصله می‌تواند شرایط شما را بهتر کند ولی این‌ها همگی به طور موقت هستند و برای درمان‌های قطعی‌تر باید به پزشک مراجعه کنید. یکی از مؤثرترین درمان‌های خانگی که در دسترس همگان قرار دارد، بخور آب جوش یا آب‌جوش همراه با کمی روغن اوکالپتوس و استنشاق آن است که به گرفتگی بینی کمک زیادی می‌کند.

■ در روش دیگر نصف قاشق چای‌خوری سرکه را به همراه نمک در یک فنجان آب ریخته و بگذارید بجوشد. پس از سرد شدن از آن به عنوان اسپری خانگی استفاده کنید؛ ولی در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

همچنین می‌توانید یک تا ۲ قاشق تربچه رنده شده را با یک قاشق چای‌خوری عسل یا سرکه سیب مخلوط کرده و آن را استنشاق کنید.

■ مخلوطی از آب به همراه چند قطره اورگانو (پونه کوهی) و بخور آن به میزان یک تا دو بار در روز هم می‌تواند کارساز باشد.

گرفتگی بینی معمولاً به دو شکل در افراد ایجاد می‌شود. از شایع‌ترین عوامل گرفتگی بینی التهاب مخاط بینی است که در دو حالت «رینیت آلرژیک» و «غیر آلرژیک» وجود دارد.

رینیت آلرژیک همان‌طور که از نامش پیداست نوع حساسیت‌زای گرفتگی بینی است که معمولاً با علائمی چون گرفتگی، آبریزش، عطسه و خارش همراه است.

افراد مبتلا معمولاً نسبت به آلرژن‌ها، مواد حساسیت‌زای غذایی، دارویی، شیمیایی و استنشاقی واکنش نشان می‌دهند.

برخی‌ها تنها در فصول خاصی که مواد حساسیت‌زا فراوان است، مانند بهار دچار این حالت می‌شوند و گروهی نیز در تمام طول سال این مشکل را دارند. رینیت غیر آلرژیک نوعی از گرفتگی بینی است که به دلایل غیر حساسیت‌زا ایجاد می‌شود و ربطی به مواد حساسیت‌زا ندارد، بلکه برخی عوامل هورمونی و استفاده از برخی داروها علت اصلی به شمار می‌روند.

بارداری، دیابت، قاعدگی و کم‌کاری تیروئید می‌تواند به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد شده، باعث گرفتگی بینی شود. استفاده از برخی داروها مانند قطره‌های بینی می‌تواند علائم گرفتگی بینی را بیشتر کرده و نیز داروهایی که برای تنظیم فشار خون در دوران حاملگی به بیمار داده می‌شود، از عوامل تشدید کننده به حساب می‌آید.

از جمله مشکلات ناشی از سرمای زمستان،