



سرفه

سرفه یک واکنش طبیعی و مهم بدن برای بیرون راندن مواد خارجی و خلط (موکوس) از ریهها و مجاری هوایی و پاک نگه داشتن راههای تنفسی است. اما سرفهی مکرر و زیاد نشانه‌ای از یک بیماری یا اختلال است. برخی سرفه‌ها خشک و برخی همراه با خلط هستند.

سرفه میتواند از نظر تداوم به شکلهای زیر نامیده شود:
 سرفهی حاد: سرفه‌ای که کمتر از سه هفته طول می کشد. معمولاً سرفه‌ی حاد بعد از ابتلا به سرماخوردگی یا انفلوانزا، سینوزیت و یا هر نوع عفونت دستگاه تنفسی، به صورت ناگهانی ایجاد می شود و قبل از سه هفته متوقف میگردد.
 سرفهی تحت حاد: سه تا هشت هفته طول میکشد.

سرفه‌ی مزمن: اگر سرفه در فردی بیش از هشت هفته ادامه داشته باشد، سرفهی مزمن در نظر گرفته میشود.

در سرفهی تحت حاد اگر فرد سابقهی عفونت تنفسی داشته و بعد از آن دچار سرفه شده است (مثلاً برونشیت حاد داشته، درمان شده ولی هنوز سرفه دارد)، پزشک تا هشت هفته صبر میکند و در صورت تداوم سرفه بیش از هشت هفته، بررسیهای تخصصیتر انجام میدهد. اما اگر فردی بدون سابقه‌ی عفونت تنفسی به سرفه دچار شده و سرفه بیش از سه هفته باقی مانده، بررسیهای تخصصی در هفته‌ی سوم انجام می شود. یعنی در صورت عدم وجود سابقهی عفونت تنفسی، با سرفه‌ای که بیش از سه هفته طول کشیده باشد، مانند سرفهی مزمن برخورد میشود.

علل سرفه

- عفونت دستگاه تنفسی مانند سرماخوردگی، انفلوانزا، سینوزیت و ...
- التهاب سینوس ها و مخاط بینی بر اثر حساسیتها (رینوسینوزیت آلرژیک)
- بیماریهای انسدادی مزمن ریه (COPD، شامل برونشیت مزمن و آمفیزم)
- سیگار کشیدن

- در معرض دود سیگار قرار گرفتن
 - ریفلکس معده به مری (بازگشت محتویات معده به مری)
 - برخی داروهای فشارخون مانند کاپتوپریل
 - بیماریهای ریوی مانند برونشیت، تومور ریوی و غیره
 - عفونتهای ریوی مانند پنومونی یا برونشیت حاد
 - سینوزیتی که منجر به ریزش ترشحات به پشت حلق میشود.
- | | |
|------------------------------|---------------------|
| سرفه بدون خلط | سرفه همراه با خلط |
| سرماخوردگی (ویروسی) | سرماخوردگی (ویروسی) |
| تحریک و انقباض راه های هوایی | پنومونی |
| حساسیتها (رینیت آلرژیک) | برونشیت |

- | | |
|---------|--|
| سینوزیت | داروهای خاص که برای کنترل فشار خون بهکار میروند، مانند کاپتوپریل و انالاپریل |
|---------|--|

ریزش ترشحات به پشت حلق
به علت سینوزیت یا آلرژی

قرار گرفتن در معرض
گردوغا، دود و بخارات
شیمیایی در محل کار

آسم

سل

بلع جسم خارجی

ریفلاکس مری به معده

سیگار کشیدن یا استعمال
تنباکو

سرفه‌ی حاد و درمان آن
همان طور که گفته شد،
سرفه‌ی حاد معمولاً به دنبال
سرماخوردگی، آنفلوآنزا و یا
عفونتهای دستگاه تنفسی رخ
میدهد و کمتر از سه هفته
طول میکشد.
مسلماً بهترین درمان سرفه،
درمان علت زمینه‌ای آن
است. اما با توجه به اینکه
سرفه‌های حاد اغلب نتیجه‌ی
سرماخوردگی و آنفلوآنزا
هستند، درمان خاصی جز
درمانهای حمایتی و تسکینی
وجود ندارد. برای تسکین و
کاهش سرفه‌ی حاد معمولاً از
داروهای معمولی که بدون
نسخه نیز در دسترس هستند،
استفاده میشود.

هنوز بحث بر سر اثربخشی
این داروها موضوعی باز
است و تحقیقاتی در این باره
انجام شده است. در مجموع
هنوز، در راستای سودبخش
بودن این داروها در تسکین
سرفه و نه علیه اثربخشی آنها؛
مدرک و مستندات کافی
وجود ندارد. این داروها
اغلب تحت عنوان شربت‌ها یا
قرصهای ضدسرفه و خلط آور
به فروش میرسند؛ مانند

اکسیکتورانت، گایافنزین،
آنتیهیستامینها (لوراتادین،
پسودوافدرین و غیره) ...

گاهی اوقات پس از
سرماخوردگی یا انفلوانزا،
سرفه‌های خشک برای چند
هفته باقی میمانند، معمولاً این
سرفه‌ها در شب بدتر میشوند.

سرفه‌ی مزمن
همانطور که گفته شد، سرفه
زمانی مزمن تلقی میشود که
پس از یک عفونت تنفسی،
بیش از هشت هفته باقی بماند
یا بدون سابقه‌ی عفونت
تنفسی، بیشتر از سه هفته طول
کشیده باشد.

سرفه‌ی مزمن فقط یک آزار
ساده نیست! سرفه‌ی مزمن
میتواند مانع یک خواب
راحت شود و فرد را به
وضعیتی خسته کننده برساند.
سرفه‌های شدید میتوانند
سبب استفراغ، شکستن
دنده‌ها و سردرد شوند. از
شایعترین علل سرفه‌ی مزمن
میتوان به این موارد اشاره
نمود: ترشحات پشت حلق،
آس—م، ریفلاکس مری به
معدۀ، برونشیت مزمن و سیگار
کشیدن. از دیگر دلایل
ناشایع سرفه‌ی مزمن میتوان
سارکوئیدوز، نارسایی
احتقانی قلب و بیماریهای
انسدادی مزمن ریه (برونشیت
مزمن و آمفیزم) را نام برد.
سیاه سرفه که با سرفه‌های
قطاری شدید خود را نشان
میدهد، یکی از علل سرفه‌ی
مزمن در بزرگسالان است؛ به
عبارتی سیاه سرفه در
بزرگسالان فقط به شکل
سرفه‌ی طول کشیده ظاهر
مییابد.

سرفه‌ی مزمن می‌تواند با
 نشانه‌های زیر همراه باشد:
 - آبریزش یا گرفتگی بینی
 - احساس وجود ترشحات در
 پشت حلق
 - خس خس سینه یا تنگی
 نفس
 - سوزش سردل یا مزه‌ی
 ترش در دهان
 - در موارد نادر سرفه با بالا
 آوردن ترشحات خونی

در سرفه‌ی مزمن؛ مراجعه به
 پزشک ضروری است. وجود
 این علائم همراه، می‌تواند
 تشخیص علت سرفه را آسان
 نماید. باید به پزشک در مورد
 علائم خود به خوبی توضیح
 دهید:
 - آیا سرفه همراه با خلط
 است؟
 - آیا خس خس سینه دارید؟
 یعنی وقتی نفس میکشید،
 صدای سوت ماندنی به
 وجود می‌آید؟
 - آیا تب داشته‌اید؟
 - آیا بدون علت مشخصی،
 وزن‌تان کم شده است؟
 - آیا شبها در رختخواب زیاد
 عرق میکنید، به طوری که
 ملحفه یا لباس خواب شما
 خیس و نم‌دار میشود؟
 - آیا هنگام سرفه خون هم
 بالا می‌آورید؟
 - ...

تشخیص علت سرفه
 تشخیص علت سرفه توسط
 پزشک با توجه به شرح حال
 و پاسخی که به سؤالات
 پزشک میدهید و با توجه به
 نکاتی که پزشک در معاینه‌ی
 شما مییابد، انجام می‌شود.
 گاهی انجام آزمایشات بیشتر
 و تصویربرداری (عکس ساده
 یا سیتیاسکن)، آزمایش

عملکرد ریه، بررسی نمونه‌ی
خلط در آزمایشگاه و غیره
لازم است.

درمان سرفه‌ی مزمن
برای درمان سرفه‌ی مزمن
باید علت زمینهای آن را
کنترل یا درمان کرد. به طور
مثال درمان ریفلاکس مری
به معده، درمان پنومونی،
سینوزیت و ... در صورت
نیاز و در زمانی که سرفه مانع
استراحت و خواب فرد
میشود، ممکن است علاوه بر
درمان زمینه، پزشک
داروهایی برای کنترل سرفه
نیز تجویز نماید؛ مانند
آنتیهیستامینها، ضداحتقانها و
داروهای خلط آور یا
سرکوبکننده‌ی سرفه. بسته به
زمینه‌ی ایجاد کننده‌ی
سرفه ممکن است از
آنتیبیوتیک، داروهای
استنشاقی آسم، ضد اسیدها و
غیره نیز استفاده شود.

سیگار کشیدن ممنوع: کسی
که دچار سرفه‌ی مزمن است،
نباید سیگار بکشد. برای ترک
سیگار باید با پزشک مشورت
کرده، تا در صورت نیاز از
محصولات نیکوتینی به عنوان
جایگزین سیگار استفاده شود.

پرهیز از آلرژنها (ژیزهایی
که سبب حساسیت میشوند):
اگر فرد به علت حساسیت،
ترشح پشت حلق دارد؛ باید
از آلرژنها پرهیز کند، مانند
گرد و غبار، گرده‌ی
گیاهان، سیگار، برخی گیاهان
مشخص، دوری از بوهای تند
و محرک و عطرها، دود و
بخارات شیمیایی.

داروهای بدون نسخه: این

داروها میتوانند به تسکین
سرفههای ناشی از ترشحات
پشت حلق و حساسیت کمک
کنند. با پزشک خود در این
باره مشورت کنید.
قطع داروهایی که سبب
ایجاد سرفه میشوند: اگر
سرفه ناشی از مصرف داروی
خاصی باشد، باید با پزشک
خود مشورت کنید تا به جای
آن از داروی دیگری استفاده
شود. هرگز خودسرانه مصرف
داروهای خود را قطع نکنید.

درمان صحیح آسم میتواند
بهبود سرفههای ناشی از این
بیماری شود. حتماً تحت نظر
پزشک متخصص باشید.
درمان ریفلاکس معده به
مری، سرفههای ناشی از آن
را بهبود خواهد بخشید.

مراقبت در منزل
- باید از کم‌آبی بدن
پیشگیری کرد. نوشیدن
مایعات فراوان مهم است چرا
که ترشحات را رقیق کرده و
از تحریک مجاری هوایی
میکاهد. سرفههای خشک
خفه کننده با محلول عسل
در آب نیمه‌گرم، چای یا
آبلیمو بهتر میشود.
- شب هنگام خواب باید زیر
سر بلند باشد. شب موقع
خواب بالش اضافی زیر
سر تان بگذارد.
- سیگار نکشید.
- غرغره کردن و گلوшویی
با محلول آب نمک گرم به
تسکین سرفه کمک می‌کند.
- از مواد و بوهای حساسیت
زا، دود و بخارات شیمیایی
پرهیزید.
- از بخور سرد یا گرم در
منزل استفاده کنید.
- داروهای بدون نسخه

ممکن است به تسکین سرفهی
 شما کمک نماید. بهترین کار
 گرفتن راهنمایی از پزشک
 یا دکتر داروساز است. سعی
 کنید داروهایی که ترکیبی از
 چند ماده‌ی دارویی هستند،
 مصرف نکنید. بهتر است برای
 هر علامتی به طور جداگانه
 دارو مصرف نمایید. کلاً دو
 نوع دارو برای سرفه وجود
 دارد: اکسپکتورانتها و
 سرکوبکننده‌های سرفه!

اکسپکتورانت برای درمان
 سرفه‌های خلط دار مناسب
 است و با نرم و رقیق کردن
 خلط، دفع آن را آسان کرده
 و مانع تحریک گلو با
 ترشحات میشود. البته
 نوشیدن مقادیر زیاد مایعات
 نیز میتواند خلط را رقیق
 نماید و نباید به این دارو
 وابسته بود. میتوانید به منظور
 رقیق کردن ترشحات، به
 جای اکسپکتورانت از اجزای
 آن به صورت جداگانه
 استفاده کنید، مانند
 گایافنزین.

داروهایی هستند که با
 سرکوب رفلکس سرفه عمل
 میکنند. این داروها برای
 سرفه‌های خشک و
 خفیه‌کننده‌های که فرد را از
 خواب بیدار میکند، مناسب
 هستند. مانند دکسترومتورفان.

همانطوری که قبلاً هم اشاره
 شد برخی تحقیقات نشان
 داده‌اند که این داروهای
 ضدسرفه‌ی بدون نسخه؛ زیاد
 اثربخش نیستند و استفاده‌ی
 زیاد و طولانی مدت از آنها
 میتواند عوارض جانبی به
 همراه داشته باشد. مهم است
 که داروی مناسب و به مقدار

مناسب دارو مصرف کنید.
اگر بیماری زمینهای مانند
بیماریهای قلب، آسم، فشار
خون، پروستات بزرگ،
افسردگی و غیره دارید و یا
به هر علتی داروهای دیگری
مصرف میکنید و یا اگر سن
بالای شصت سال دارید،
هرگز خودسرانه از داروهای
بدون نسخه استفاده نکنید. با
پزشک خود مشورت نمایید.
به اطفال هرگز بدون نظر
پزشک دارو ندهید.