



مطالب موجود در این جزوه آموزشی

مقدمه

عسل و کنترل سرفه مزمن

برگ نعناع و کنترل سرفه مزمن

آویشن و کنترل سرفه مزمن

پروبیوتیکها و کنترل سرفه مزمن

آووکادو و کنترل سرفه مزمن

گل ختمی و کنترل سرفه مزمن

غرغره آب نمک و کنترل سرفه مزمن

مقدمه

سرفه مزمن به نوعی سرفه اطلاق می شود که در بزرگسالان هشت هفته یا بیشتر و در کودکان ۴ هفته طول می کشد . این سرفه می تواند خواب را مختل کرده و باعث احساس خستگی شود . در موارد شدید ، سرفه مزمن ممکن است باعث استفراغ ، سبکی سر و حتی شکستگی دنده شود

سرفه مزمن ممکن است با علائم و نشانه های دیگری همراه باشد که ممکن است شامل موارد زیر باشند

آبریزش یا گرفتگی بینی –

احساس وجود مایع در پشت گلو –

گرفتگی صدا –

گلو درد و نیاز به پاکسازی مکرر گلو –

خس خس سینه و تنگی نفس –

سوزش سردل یا احساس مزه ترش در دهان –

در موارد نادر وجود خون در سرفه –

تعیین علت سرفه مزمن برای درمان موثر بسیار مهم است . در بسیاری

از موارد بیش از یک بیماری زمینه‌ای ممکن است باعث سرفه مزمن

شود

اگر در حال حاضر سیگار می کشید پزشک با شما در مورد آمادگی برای ترک سیگار صحبت کرده و برای رسیدن به این هدف به شما کمک می کند

عسل و کنترل سرفه مزمن

سرفه یکی از عارضه‌های مرتبط با سیستم تنفسی انسانه. این مشکل ممکنه به دلایل مختلفی همچون سرماخوردگی، حساسیت، آلرژی‌های فصلی، آسم و سایر بیماری‌های زمینه‌ای ریه اتفاق بیفته

درمان سرفه با عسل نه تنها به دلیل مواد مغذی موجود در اونه بلکه این ماده شفا بخش یکی از ویژه‌ترین مواد به دست‌آمده از دل طبیعت که خاصیت آرام‌بخشی هم داره.

مخاط‌های سینه موقع ملتهب شدن باید با یه داروی مفید تسکین پیدا کنند و عسل طبیعی می‌تونه این کارو به نحو احسن انجام بده

از گذشته تا امروز از عسل طبیعی برای درمان سرفه و گلودرد استفاده شده است.

بهترین اطبای طب سنتی یکی از راه‌های درمان سرفه را استفاده از عسل طبیعی می‌دانند و انواع عسل‌های تک گل و عسل‌های چند گیاه را برای بهبود سرفه و نرم کردن سینه و گلو تجویز می‌کنند

هرچند که اکثر عسل های تک گل برای درمان سرفه مناسب هستند، اما به نظر می رسد برخی از این عسل ها به صورت تخصصی برای درمان سرفه به کار می روند

عسل آویشن نیز می تواند به عنوان ماده موثر برای درمان سرفه و گلودرد مورد استفاده قرار گیرد.

مانند عسل شبدر می توانید عسل آویشن را با آب جوشیده ولرم شده مخلوط کرده و شربت عسل آویشن تهیه کنید.

یک راهکار دیگر این است که دم کرده آویشن تهیه کرده و برای شیرین کردن این دم کرده به جای شکر از عسل آویشن استفاده کنید

عسل یک درمان افتخار آور برای رفع گلودرد است.
طبق یکی مطالعه همچنین ، می تواند سرفه ها را به
طور موثرتر از داروهای بدون نسخه تسکین دهد.



References

Crane E (1990). "Honey from honeybees and other insects". *Ethology Ecology & Evolution*. 3 (sup1): 100–105. doi:10.1080/03949370.1991.10721919.

Grüter, Christoph (2020). *Stingless Bees: Their Behaviour, Ecology and Evolution*. Fascinating Life Sciences. Springer New York. doi:10.1007/978-3-030-60090-7. ISBN 978-3-030-60089-1. S2CID 227250633.

Crane, E., Walker, P., & Day, R. (1984). *Directory of important world honey sources*. International Bee Research Association. ISBN 978-0860981411.

Grüter, Christoph (2020). *Stingless Bees: Their Behaviour, Ecology and Evolution*. Fascinating Life Sciences. Springer New York. doi:10.1007/978-3-030-60090-7. ISBN 978-3-030-60089-1. S2CID 227250633.

**Crane, Ethel Eva (1999). The World History of
Beekeeping and Honey Hunting. Routledge. ISBN
9781136746703.**

نعناع و کنترل سرفه مزمن

نعناع گیاهی است باطبع گرم و خشک که دارای خواص فراوان دارویی است و مصرف آن به اشکال مختلف از جمله تازه، خشک شده، اسانس، دمبرده، پودر و... امکان پذیر است.

نعناع یک گیاه بسیار معطر و با طراوت است که به طور گسترده در آشپزی و در کرم ها، خمیردندان، آدامس، خوشبو کننده ها، آبنبات ها و به عنوان یک ترکیب باشکلات در کوکی و کلوچه مورد استفاده قرار می گیرد. نعناع یک گیاه رایج و پرمصرف است

که بیشتر آن در نزدیکی بدنه های آبی رخ می دهد و در طول سال رشد می کند

نعناع فلفلی حاوی منتول است که به بی حس کردن انتهای عصبی در گلو (که در اثر سرفه تحریک می شود) کمک می کند. این موضوع ممکن است درد را تسکین داده و میل به سرفه را کاهش دهد

برگهای نعناع به دلیل خاصیت درمانی آنها به خوبی شناخته شده اند. منتول در نعناع ، گلو را تسکین می دهد و به عنوان ماده ضد عفونی کننده عمل می کند و به تجزیه مخاط کمک می کند.



References

"Mentha L." Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. Archived from the original on 2018-03-06. Retrieved 2019-07-15.

μίνθα. Liddell, Henry George; Scott, Robert; A Greek–English Lexicon at the Perseus Project

Palaeolexicon Archived 2011-02-03 at the Wayback Machine, Word study tool of ancient languages

Harley, Raymond M.; Atkins, Sandy; Budantsev, Andrey L.; Cantino, Philip D.; Conn, Barry J.; Grayer, Renée J.; Harley, Madeline M.; de Kok, Rogier P.J.; Krestovskaja, Tatyana V. (2004). "Labiatae". In Kubitzki, Klaus; Kadereit, Joachim W. (eds.). The Families and Genera of Vascular Plants. Vol. VII. Berlin; Heidelberg, Germany: Springer-Verlag. pp. 167–275. ISBN 978-3-540-40593-1.

Bunsawat, Jiranan; Elliott, Natalina E.; Hertweck, Kate L.; Sproles, Elizabeth; Alice, Lawrence A. (2004).

"Phylogenetics of Mentha (Lamiaceae): Evidence from Chloroplast DNA Sequences". Systematic Botany. 29 (4): 959–964. doi:10.1600/0363644042450973. JSTOR 25064024. S2CID 86816849.

Brickell, Christopher; Zuk, Judith D. (1997). The American Horticultural Society: A-Z Encyclopedia of Garden Plants. New York, NY: DK Publishing. p. 668. ISBN 978-0-7894-1943-9.

آویشن و کنترل سرفه

آویشن یکی گیاه معطر است که به عنوان ادویه و داروی گیاهی مورد استفاده قرار می گیرید. خواص این گیاه بسیار زیاد می باشد و به نوعی برای درمان انواع بیماری ها تا سلامت زیبایی و پوست و مو استفاده قرار می گیرد

آویشن برای عفونت های تمام قسمت های بدن مفید است. یکی از گیاهان پرخاصیت می باشد که از زمان قدیم مصرف می شده و شیوه های مختلف آن برای درمان انواع بیماری ها استفاده می شود

آویشن را می توان برای درمان سرفه و گلودرد به کار گرفت. در طب سنتی برای درمان انواع اسپاسم ها و رفع تنگی نفس و سرفه و سوء هاضمه از این گیاه استفاده می کنند

آویشن توسط عده ای برای بیماری های تنفسی استفاده می شود. یکی از

مطالعه هانشان می دهد

که جوهر استخراج شده از برگهای آویشن مخلوط با پیچک

می تواند به تسکین سرفه و همچنین برونشیت کوتاه مدت کمک کند.



References

Linnaeus.Sp. Pl.: 590 (1753).

Kew World Checklist of Selected Plant Families

Sunset Western Garden Book. 1995. pp. 606–607.

"Thymus Linnaeus". Flora of China.

پروبیوتیکها و کنترل سرفه

پروبیوتیکها میکرو ارگانیسمهایی هستند که از طریق مصرف غذاهای تخمیر شده یا مکملهای دارویی وارد بدن می‌شوند.

تحقیقات نشان می‌دهند تعادل یا تعادل نداشتن باکتری‌های سیستم گوارش با بروز بیماری‌ها و سلامت عمومی بدن در ارتباط است پروبیوتیکها باکتری‌ها و مخمرهای زنده‌ای هستند که به حفظ این تعادل کمک می‌کنند.

ما معمولاً نسبت به این باکتری‌ها احساس خوبی نداریم و آنها را عامل بروز بیماری می‌دانیم، اما بدن انسان سرشار از باکتری‌های خوب و بد است

آنجا که سیستم گوارش سالم به طور مستقیم روی سیستم ایمنی بدن
تأثیر دارد، پروبیوتیک‌ها با تولید هر چه بیشتر لنفوسیت‌ها موجب
تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از بروز بیماری‌های عفونی جلوگیری
می‌کنند

پروبیوتیک ها

غذاها و نوشیدنی های حاوی پروبیوتیک ها با دارا بودن میکروارگانیسم های خاصی در سلامتی و افزایش ایمنی و کاهش سرماخوردگی و سرفه ناشی از آن نقش مهمی دارند.



5

References

"Probiotics". National Health Service. 27 November 2018.

"Probiotics: What You Need To Know". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. 1 August 2019. Retrieved 10 November 2019.

Doron S, Snyderman DR (2015). "Risk and safety of probiotics". Clin Infect Dis (Review). 60 Suppl 2: S129–234. doi:10.1093/cid/civ085. PMC 4490230. PMID 25922398.

Singhi SC, Kumar S (2016). "Probiotics in critically ill children". F1000Res (Review). 5: 407.

doi:10.12688/f1000research.7630.1. PMC 4813632.
PMID 27081478.

Durchschein F, Petritsch W, Hammer HF (2016). "Diet therapy for inflammatory bowel diseases: The established and the new". World J Gastroenterol (Review). 22 (7): 2179–2194.

doi:10.3748/wjg.v22.i7.2179. PMC 4734995. PMID 26900283.

Brown, Amy C.; Valiere, Ana (2004-01-01). "Probiotics and Medical Nutrition Therapy". Nutrition in Clinical Care. 7 (2): 56–68. ISSN 1096-6781. PMC 1482314. PMID 15481739.

آووکادو و کنترل سرفه

فواید آووکادو برای سلامتی بسیار زیاد هستند اما افراد کمی فواید آووکادو برای سلامتی، آن را مصرف می کنند.

آووکادو یک میوه نسبتاً بی نظیر است. در حالی که بیشتر میوه ها عمدتاً از کربوهیدرات تشکیل شده اند، آووکادو سرشار از چربی های مفید است.

بررسی ها متعدد نشان می دهد که دارای فواید سلامتی قدرتمندی است

آووکادو سرشار از ویتامین های

ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک، و نیاسین است و منبع خوبی B، K، E برای اسیدهای چرب چندغیراشباع محسوب می شود.

این ویتامین ها دارای خواص ضد التهاب و آنتی اکسیدانی هستند.

برخی پژوهش ها نشان داده اند که مصرف آوکادو می تواند به کاهش
التهاب مجاری تنفسی کمک کند

برگ آووکادو

این گیاه برای درمان بیماری دستگاه تنفسی مفید است. مطالعات نشان می دهد برگ های آن منجر به کاهش سرفه و عفونت های سینوزیتی می شود. این گیاه حاوی ماده فلاونوئید است که با مرطول نگه داشتن گلو سرفه را کاهش می دهد و از التهاب گلو می کاهد.



References

Wegier, A., Lorea Hernández, F., Contreras, A., Tobón, W. & Mastretta-Yanes, A. 2017. *Persea americana* (errata version published in 2018). The IUCN Red List of Threatened Species 2017: e.T96986556A129765464. <https://dx.doi.org/10.2305/IUCN.UK.2017-3.RLTS.T96986556A96986588.en>. Downloaded on 01 May 2021.

"*Persea americana* Mill". World Flora Online. The World Flora Online Consortium. 2022. Retrieved 25 May 2022.

Morton JF (1987). *Avocado*; In: *Fruits of Warm Climates*. Center for New Crops and Plant Products, Department of Horticulture and Landscape

Architecture, Purdue University, West Lafayette, IN. pp. 91–102. ISBN 978-0-9610184-1-2.

"What's in a name?". University of California. Retrieved 27 March 2016.

Chen, H; Morrell, PL; Ashworth, V; de la Cruz, M; Clegg, MT (2008). "Tracing the Geographic Origins of Major Avocado Cultivars". *Journal of Heredity*. 100 (1): 56–65. doi:10.1093/jhered/esn068. PMID 18779226.

Storey, W. B. (1973). "What kind of fruit is the avocado?". *California Avocado Society 1973–74 Yearbook*. 57: 70–71.

گل ختمی و کنترل سرفه

گیاه گل ختمی یک از داروهای گیاهی بسیار موثر برای درمان سرفه است. مصریان باستان از دیرباز از دمنوش این گیاه برای سرفه استفاده می کردند.

این گیاه در طب سنتی از ارزش بالایی برخوردار است. همچنین رویش این گیاه در ایران به صورت وحشی و خود رو است. این گیاه برای پاکسازی و تسکین دستگاه گوارش و مثانه نیز به کار می رود. همچنین این گیاه برای زیبایی پوست و مو هم به کار می رود. گل ختمی ضددرد، ضدباکتری، ضدسم، ضد التهاب، ضدسرفه، ضد عفونی کننده، ضداحتقان، ضد کرم، ادرار آور، خلط آور، کاهش دهنده قند خون، محرک سیستم ایمنی بدن، ملین و مسهل است.

اگر از ریشه گل ختمی برای درست کردن چای استفاده کنید، تاثیر
بیشتری روی رفع مشکلات تنفسی و گرفتگی بینی می‌گذارد

گل ختمی

این گیاه با خاصیت ضد التهابی و ضد سرفه نوشیدنی مفیدی
برای درمان و بهبود بیماری است. گل ختمی را
می توان جوشانیده و به صورت چای مصرف نمود. ترکیب
موسیلاژی و نرم کننده این گیاه در بهبود سرفه خشک موثر
است



References

Tang, Y.; et al. "Alcea". Flora of China. Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO, and Harvard University Herbaria, Cambridge, Massachusetts. Retrieved 24 July 2012.

"Alcea L." Plants of the World Online. Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved 21 August 2021.

Hollyhock: *A. rosea*. Better Homes and Gardens.

Aydin, S.; Öztürk, Y.; Başer, K. H. C.; Kirimer, N.; Kurtar-Öztürk, N. (1992). "Effects of *Alcea pallida* L. (A.) and

Tilia argentea Desf. Ex DC infusions on swimming performance in mice". Phytotherapy Research. 6 (4): 219–220. doi:10.1002/ptr.2650060411.

Brickell, C., Ed. The Royal Horticultural Society Encyclopedia of Garden Plants. Dorling Kindersly, London. 1996. pg. 93. ISBN 0-7513-0436-0

آب نمک و کنترل سرفه

غرغره آب نمک

این درمان ساده، یکی از موثرترین روش‌های درمان گلودرد و سرفه مرطوب است. آب نمک بلغم و مخاط (خلط) پشت گلو را کاهش می‌دهد و باعث کاهش سرفه می‌شود

نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک فنجان آب گرم حل کنید. قبل از استفاده، اجازه دهید محلول کمی خنک شود.

هنگام غرغره، آب نمک را چند لحظه در انتهای گلو نگه دارید و سپس آن را بیرون بریزید

نکته: محلول غلیظتری درست نکنید. حتماً نسبت یک چهارم تا یک دوم قاشق چای خوری نمک در 230 میلی لیتر آب گرم را رعایت کنید

غرغره با آب نمک را روزی چند بار تا زمان بهبود سرفه ادامه دهید.

از دادن آب نمک به کودکان خردسال خودداری کنید؛

زیرا ممکن است نتوانند به درستی آن را غرغره کنند و بلعیدن آن نیز می تواند خطرناک باشد

یک غرغره نمک و آب می تواند به تسکین یک گلو خراشیده
که باعث سرفه شما میشود کمک کند مخلوط کردن 1/4 تا 1/2
قاشق چایخوری نمک با آب گرم می تواند به تسکین سوزش
گلو و سرفه کمک کند.



References

Westphal, Gisbert; Kristen, Gerhard; Wegener, Wilhelm; Ambatiello, Peter; Geyer, Helmut; Epron, Bernard; Bonal, Christian; Steinhauser, Georg; Götzfried (2010). "Sodium Chloride". Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry. Weinheim: Wiley-VCH.
doi:10.1002/14356007.a24_317.pub4.

Panagopoulos, Argyris; Haralambous, Katherine-Joanne; Loizidou, Maria (November 2019).

"Desalination brine disposal methods and treatment technologies – A review". Science of the Total Environment. 693: 133545.

Bibcode:2019ScTEn.693m3545P.

doi:10.1016/j.scitotenv.2019.07.351. PMID 31374511.

S2CID 199387639.

"The Scioto Saline-Ohio's Early Salt Industry" (PDF).

**dnr.state.oh.us. Archived from the original (PDF) on
2012-10-07.**

**"Global Overview of Saline Groundwater Occurrence
and Genesis". igrac.net. Archived from the original on
2011-07-23. Retrieved 2017-07-17.**

**"Secondary Refrigerant Systems". Cool-Info.com.
Retrieved 17 July 2017.**

"Calcium Chloride versus Glycol". accent-refrigeration.com. Retrieved 17 July 2017.

