هوالشافی

\*آیا سرماخوردگی ایمنی طولانی می دهد ؟

خیر باتوجه به اینکه تعداد ویروسهای مولد سرماخوردگی (قریب به 200 نوع ویروس می توانند طیفی از سرماخوردگی از ضعیف تا شدید را در افراد ایجاد کند ) خیلی زیاد است ،بدن ما یک ایمنی کوتاه مدت حدود 1تا2 ماه آنهم برای همان نوع ویروس ایجاد می کند لذا امکان دارد فردی این هفته سرما بخورد وهفته بعد با ویروسی دیگر از انواع سرماخوردگی دجار بیماری شود .وحتی ممکن است چند ماه بعد با همان ویروس اولی مجدد اًدچار سرماخوردگی شود خلاصه سرماخوردگی برای افرادی که از سیستم ایمنی طبیعی وسالم برخوردار باشد ،خطری ندارد .بهتر است در هنگام سرماخوردگی ،از مایعات گرم وغذاهای ساده وآش وسوپ واز میوه ها یی مثل لیموشیرین ،سیب ،هویج استفاده کرد واز سرخ کردنی ها ،ادویه جات ،ترشی ها ،غذاهای پر چرب ، کیوی ،انگور وتنقلاتی مثل بادام زمینی ،فندق اجتناب کرد .