

۱۰ راه ساده برای درمان گلودرد

ISNA



استراحت

اگرچه استراحت راه حلی سریع برای درمان درد گلو نیست، اما می‌تواند بهترین کار برای مبارزه با عفونتی باشد که این مشکل را ایجاد کرده است

داروهای ضد التهاب

این داروها باعث ایجاد حس خوبی در شما می‌شوند و برخی از نشانه‌های تورم مرتبط با گلودرد را نیز کاهش می‌دهند

مصرف آنتی بیوتیک

معمولا گلودرد به علت عفونتهای باکتریایی مانند استرپتوکوک ایجاد می‌شود. اگر بروز این نوع گلودرد ثابت شد، پزشک می‌تواند برای شما مصرف آنتی بیوتیک تجویز کند

سوپ مرغ

سدیم موجود در آب مرغ خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند نشانه‌های درد را به سرعت تسکین دهد

چای

چای سیاه یا سبز حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند و جلوی بروز عفونت را بگیرد

استفاده از اسپری‌ها و قطره‌های موجود استفاده از قطره‌های سرفه می‌تواند تولید بزاق را تحریک و به مرطوب نگه داشتن گلو نیز کمک کند

پفنبات ساخته شده از گیاه ختمی

پفنبات‌ها یا همان مارشمالوهای گیاهی که از گیاه ختمی درست می‌شوند به دلیل برخورداری از ژلاتین می‌توانند درد گلو را تسکین دهند

غرغره کردن آب نمک

غرغره کردن آب نمک در ساعت‌های مختلف روز با آب گرم می‌تواند تورم گلو را کاهش دهد و محرک‌ها یا باکتری‌های موجود را از بین ببرد

مایعات

زمانی که بیمار هستید یا گلویتان ملتهب شده، استفاده از مایعات باعث مرطوب شدن غشای مخاطی می‌شود و بدن می‌تواند به آسانی با باکتری‌ها مبارزه کند

شربت سرفه

اگر هنوز نشانه‌های از سرفه ندارید، استفاده از شربت سرفه می‌تواند گلودرد شما را تسکین دهد