

# ماء وملح للزكام

## ماء وملح للزكام



### الفهرس

- 1 تحضير الماء والملح
- 2 فوائد الماء والملح للزكام
- 3 علاجات الزكام المنزلية الأخرى
- 4 المراجع

## تحضير الماء والملح

لتحضير محلول الماء والملح المستخدم للتخفيف من بعض الأعراض المصاحبة للزكام، يتم إضافة ربع إلى نصف ملعقة طعام صغيرة من الملح لكل 250 مليلتر من الماء، ويُفضّل استخدام الماء الدافئ لما قد يكون له من تأثير مهدئ للالتهاب الحلق (بالإنجليزية: Sore throat) □ كذلك لسهولة حلّ الملح ضمن الماء الدافئ خاصة في حال استخدام أحد أنواع الملح البحريّ، مع الإشارة إلى إمكانية استخدام الماء البارد أيضاً، ولن يؤثر ذلك في كفاءة المحلول الملحيّ في التخفيف من الأعراض، وتجدر الإشارة إلى وجود عدّة فوائد أخرى للماء والملح غير التخفيف من أعراض الزكام مثل: المساعدة على التخلّص من قرحة الفم (بالإنجليزية: Canker sore) □ وأعراض التهاب الحلق نتيجة بعض أنواع الحساسية، وأمراض

<sup>[1]</sup> الجهاز التنفسيّ الأخرى، والحفاظ على صحة الأسنان.

## فوائد الماء والملح للزكام

يمكن استخدام محلول الماء والملح للتخفيف من التهاب الحلق، وذلك من خلال الغرغرة بالمحلول لأطول مدة ممكنة، ثم البصق والتخلّص من المحلول خارج الفم، مع إمكانية بلعه، ولكن يُفضّل التخلّص منه للوقاية من بعض المشاكل المصاحبة لشرب كمية كبيرة من الماء والملح، ويتمّ إعادة الغرغرة بالماء والملح عدّة مرّات يومياً، وتجدر الإشارة إلى إمكانية إضافة العسل والليمون لتحسين الطعم، كذلك من فوائد محلول الماء والملح التخفيف من احتقان الأنف والتخلّص من المخاط، وذلك من خلال وضع عدّة قطرات من المحلول داخل فتحتي الأنف، واستخدام وعاء نيتي (بالإنجليزية: Neti pot) لغسل الجيوب الأنفية أيضاً.<sup>[1][2]</sup>

## علاجات الزكام المنزلية الأخرى

هناك العديد من العلاجات المنزلية الأخرى التي يمكن اللجوء إليها للتخفيف من الأعراض المصاحبة لمرض الزكام، نبيّن بعضاً منها في ما يأتي:<sup>[3]</sup>

- المحافظة على رطوبة الجسم وشرب كميات كبيرة من السوائل.
- الحصول على الراحة الكافية.
- شرب السوائل الدافئة.
- ترطيب الهواء.
- تناول الأدوية المسكنة للألم والمضادّة للسعال التي لا تحتاج إلى وصفة طبيّة.

## المراجع

1. Adrian White, “What Are the Benefits of a Salt Water Gargle”<sup>^</sup> [www.healthline.com](http://www.healthline.com), Retrieved 6-3-2019. Edited
2. MaryAnn de Pietro, “Eight home remedies for treating a cold”<sup>↑</sup> [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com), Retrieved 6-3-2019. Edited
3. Cold remedies: What works, what doesn't, what can't hurt”,<sup>↑</sup> [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org),14-3-2018 Retrieved 6-3-2019. Edited

“مجلوبة من <http://baytdz.com>/ماء-وملح-للزكام/?id=1202630

**##للزكام, #وملح, ماء**

**#مواضيع طبية متفرقة**