

نصائح طبية لتجنب الإصابة بالأنفلونزا وأمراض أخرى



الخميس 12 أبريل 2018 11:04 م

نشر الموقع الطبي "بولد سكاي" تقريراً ذكر فيه نصائح ومحاذير تساهم في منع إصابة الإنسان بالأنفلونزا وأمراض أخرى، وتعددت هذه النصائح ما بين تناول أنواع معينة من الطعام، وما بين الابتعاد عن بعض التصرفات، وهذه هي النصائح:

التوقف عن قضم الأظافر

يجب عليك التوقف عن قضم أظافرك، فقد لاحظت الدراسات أن قضم الأظافر يساهم في نقل الجراثيم من على يديك إلى فمك، وبالتالي زيادة فرص إصابتك بالأنفلونزا والأمراض الأخرى.

رياضة المشي

أظهرت الدراسات أن النساء في سن ما بعد انقطاع الطمث، واللواتي يقمن بالتمارين المنتظمة إلى المعتدلة، تقل نسبة تعرضهن للإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا، حيث أن المشي السريع لمدة 45 دقيقة خمس مرات في الأسبوع، سيقال من عدد نزلات البرد، وأيضاً التمرين المعتدل لمدة 30 إلى 60 دقيقة في اليوم سيعزز إنتاج خلايا الدم البيضاء، مما قد يعزز الاستجابة المناعية.

نظافة الأسطح

يوصي المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها بتنظيف الأسطح التي تلامسها بشكل متكرر لمنع انتشار الجراثيم مثل فيروس الأنفلونزا، ويمكنك استخدام المطهرات للقضاء على الجراثيم، وخاصةً في مقابض الأبواب، ولوحات المفاتيح، والمراحيض، وأجهزة التحكم عن بعد للتلفزيون ومفاتيح الإنارة.

نم جيداً

وفقاً لمؤسسة النوم الوطنية البريطانية، نوم الإنسان أقل من سبع إلى تسع ساعات يومياً يمكن أن يجعل جسمه أكثر عرضة للمرض، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الجسم لا يكون العديد من الخلايا المناعية والبروتينات إذا قلت ساعات النوم.

نم جيداً فالنوم ضروري للجسم، حيث أنه يحصل على فرصة للشفاء والإصلاح والتجديد عندما تكون نائماً، ورجح خبراء في الصحة أن أنسب عدد ساعات للنوم الصحي هو 8.

الثوم

يحمي الثوم الجسم من نزلات البرد والأنفلونزا، لأنه يحتوي على عناصر غذائية مضادة للالتهابات والجراثيم والأكسدة، ويوجد أيضاً في الثوم مركبات تساعد على تعزيز استجابة خلايا الدم البيضاء في الجسم والتي تساهم في مكافحة الفيروسات.

تناول البروبيوتيك

أحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي على المكمل الغذائي "بروبيوتيك"، لأنها توفر مجموعة متنوعة من البكتيريا الصحية "بكتيريا الأمعاء" التي قد تساعد في الأداء السليم لجهاز المناعة، ويعد اللبن الزبادي أحد أغنى الأغذية التي تحتوي على هذا المكمل، بالإضافة للشوكولاته الداكنة، والمخللات والصويا وغيرها.

وأحصل على ما لا يقل عن 30 غراما من الألياف كل يوم من الأطعمة الكاملة، لأن الألياف توفر مصدر من "البريبايوتكس" للبكتيريا في أمعائك، هذا يساعد على زيادة تنوع البكتيريا السليمة فيها، والتي تدعم كذلك نظام المناعة السليم

تناول الخضار والفواكه

ينصح الأطباء بتناول الفواكه والخضراوات ذات الألوان الزاهية، لأنها تساعد على جعل نظام المناعة قويًا، فهي تحتوي على مضادات الأكسدة

وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يستهلكون مركبات "الفلافونويد" الموجودة في التفاح والتوت، كانوا أقل عرضة بنسبة 33% للإصابة بنزلات البرد، ومضادات الأكسدة مثل فيتامين ج يمكن أن تساعد في مكافحة الأنفلونزا وتشعرك بالانتعاش

الحفاظ على رطوبة الجسم

شرب ما يكفي من الماء، حيث تساعد مياه الشرب على تخليص الجسم من الجراثيم، والحفاظ على الجسم رطب سيبقيه يعمل على النحو الأمثل، ووفقا للأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة، يساعد الترطيب في تعزيز قدرة الجسم على محاربة الأمراض مثل البرد والأنفلونزا، ومن المستحسن شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا

وحاول أيضا أن تشرب ماء ساخن بين الفينة والأخرى، فقد أظهرت الأبحاث أن الماء الساخن يمكن أن يحسن تدفق المخاط من خلال الممرات الأنفية، وهذا يساعد على الحد من أعراض الجيوب الأنفية كما أن شرب الشاي الساخن أو الماء الساخن مع إضافة العسل الخام يعمل عجائب في مكافحة المرض، ويمكنك أيضا شرب الماء الدافئ مع القرفة

الشاي الأخضر

أحتسي الشاي الأخضر مع الليمون، وذلك لأنك يمكنك التنفس في البخار الذي يحفز الأهداب، وهي بصيلات الشعر الموجودة في الأنف والتي تلتقط الجراثيم بكفاءة

وإضافة الليمون في الشاي الخاص بك سوف يخفف من المخاط، كما أن العسل مضاد طبيعي للجراثيم، وهو يحافظ على رطوبة الجروح الداخلية، ويزيد اللزوجة التي تعمل كحاجز وقائي لمنع الالتهابات

حافظ على نظافة شاشة هاتفك

تلتقط شاشة الهاتف الجراثيم من أي أسطح تضعها عليه طوال اليوم، كما أن يدك تكون مليئة بالجراثيم، والتي تنتقل إلى الهاتف وغيرها من الأشياء التي تلمسها بانتظام، وعندما لا تقوم بتنظيفها، سوف تجعلك مريضًا، يمكنك استخدام مناديل معقمة رطبة لمسح شاشة هاتفك

ممارسة اليوغا "التأمل"

وجدت الدراسات أن الإجهاد له تأثير سلبي على جهاز المناعة، ولتعزيز جهازك المناعي تحتاج إلى ترك التوتر، ويمكنك البدء من خلال التأمل أو اليوجا يوميًا للمساعدة في تقليل مستويات التوتر

إضافة الزنك إلى نظامك الغذائي

كشفت الدراسات أن الزنك يمكن أن يساعد في منع نزلات البرد، ووفقا لخبراء الصحة، إذا كنت تأخذ الزنك، خذه على شكل شراب بحيث تسمح له بالبقاء في الحلق، ولا ينبغي استخدام بخاخات الأنف التي تحتوي على الزنك، لأنها قد تؤدي إلى فقدان حاسة الشم

وتحتوي هذه الأطعمة على الزنك، المحار ولحم البقر ولحم الحمل والشوكولاتة الداكنة والدجاج والمكسرات والسبانخ وغيرها

استنشاق الهواء الخارجي

يُعد الحصول على هواء خارجي منعش أمر في غاية الأهمية، حيث أن الذهاب في نزهة على طريق ما وتنفس الهواء النقي يعزز أسلوب حياة أكثر نشاطًا، ويساعد الهواء النقي الدورة الدموية

كما يوفر الهواء النقي الراحة من الإجهاد ويزيد من الرفاهية، ويوفر التواجد تحت الشمس لجسمك مستويات كافية من فيتامين (د)، ونوعية الهواء تميل إلى أن تكون أفضل في أماكن الهواء الطلق

الزيوت العطرية

يمكن للزيوت الأساسية أن تساعد في تخفيف الألم والتوتر وغيرها من الأمور الجسدية

وتعتبر الزيوت العطرية كزيت "الاوريجانو" ومركب الزيوت العطرية من الليمون والقرفة "thieves essential oi"، مهمة في تعزيز نظامك المناعي وتخفيف التوتر من باطن القدمين والعمود الفقري.

وقد أظهرت الأبحاث أن زيت "الاوريجانو" من بين الزيوت الأخرى هو بديل فعال للمضادات الحيوية في تخفيف المرض.