

10 نصائح لتعزيز الصحة والمناعة بفصل الخريف



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-10-02

يعتبر فصل الخريف موسماً لأمراض البرد والإنفلونزا حيث تنتشر في أجوائه عدد من الأوبئة الموسمية.

ويمكن استباق هذه الفترة والتهيو لها بحماية أنفسنا والاستعانة بالملابس القطنية الدافئة واتباع نظام غذائي صحي موسمي.

الطبيب مختار فاتح بي ديلي، المختص في أمراض الأطفال بمستشفى "ميديكال بارك" بولاية إزمير التركية، يقدم مجموعة من النصائح خلال هذه الفترة الانتقالية، وفقاً لوكالة الأناضول.

وقال بي ديلي، إن “دخول فصل الخريف المعتدل والبارد أحيانا كثيرا ما نسعد بنسماته الباردة بعد موجات حارة متتالية في الصيف، فنهمل أنفسنا بعض الشيء لنفاجأ بإصابتنا نحن أو الصغار بنزلات برد والرشح أو إنفلونزا بسيطة حيننا وشديدة الوطأة حيننا آخر”.

وأضاف: “نتيجة لذلك يقلق البعض من الإصابة بفيروس كورونا وغيرها من الأمراض الموسمية الفيروسية التي تتشابه أعراضها مع أعراض نزلات البرد والإنفلونزا”.

وفيما يلي النصائح الـ10 التي قدمها الطبيب بي ديلي:

1- التأقلم مع الطقس في فصل الخريف البارد والممطر أحيانا، والذي تصبح فيه فترة النهار أقصر والليل أطول، لذلك يجب التركيز على الذات والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، وارتداء الملابس الملائمة للطقس.

2- اتباع نظام غذائي موسمي صحي حيث يلعب النظام الغذائي الصحي دورا مهما في تقوية مناعة الجسم ضد الأمراض الفيروسية، منها تناول الفاكهة والخضروات الغنية بفيتامينات “A و C و E” والزنك.

ومن بين الخضر الموسمية المفيدة للمناعة، الجزر واليقطين والملفوف، والكرب الغني بفيتامين “C”، وحامض الفوليك والفجل الأبيض المفيد للسعال والتهاب الحلق وضغط الدم وغيرها من الأمراض.

3- شرب كميات وفيرة من الماء والمشروبات الساخنة، خصوصا العشبية منها مثل الزنجبيل، للحفاظ على ترطيب الجسم وتخفيف أعراض الحساسية المختلفة، كما يجب التقليل من تناول الشاي والقهوة، وتحديدًا على معدة فارغة.

4- ممارسة التمارين الرياضية، لأنه خلال موسم فصل الخريف يفضل الكثيرون البقاء بأماكن دافئة، لذلك يجب الخروج إلى الطبيعة والاستفادة من أشعة الشمس التي تساعد الجسم على إفراز فيتامين السعادة “D”، وممارسة الرياضة مثل رياضة المشي على الأقل مدة ثلاثين دقيقة في اليوم.

5- تنظيم مواعيد الاستحمام لأبنائك، فلا يجب أن تكون صباحا قبل النزول للمدرسة ولا ليلا إن كان الجو باردا، مع عدم التعرض لتيارات هواء شديدة البرودة، وخاصة بعد الاستحمام وبعد

ممارسة الرياضة مع الحرص على تخفيف الرأس والجسم جيدا.

6- الاهتمام بالنظافة الشخصية بشكل جيد، بحيث يجب علينا أن نعود أنفسنا ونعلم أبناءنا غسل اليدين بعد كل مصافحة والحرص على عدم لمس الوجه والعينين والأنف، وغسل العين بالماء فور العودة من الخارج أو تنظيفها بالكمامات الدافئة.

7- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة والضيقة المغلقة والحرص على ارتداء الكمامة واستخدام المناديل المطهرة في الأماكن المزدحمة غير النظيفة والتي تجعل الإنسان أكثر تعرضا للجراثيم والميكروبات المسببة للعدوى، والحفاظ على المسافة الاجتماعية، مع التحصن بأخذ اللقاح السنوي ضد الإنفلونزا.

8- البقاء بالمنزل إذا كنت مريضا أو مصابا بالرشح والإنفلونزا الموسمية، فإن تواجدك على مقربة من الآخرين يعرضهم لخطر العدوى وخاصة الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل السرطان وأمراض القلب وفيروس العوز المناعي البشري.

9- تجنب الحساسية الموسمية حيث أن عث الغبار المنزلي هو من أنواع الحساسية الموجودة على مدار السنة، إلا أن هناك توجهات موسمية لها وأهمها فصل الخريف والشتاء يمكن أن تزيد 2-3 مرات وأواخر فصل الخريف مقارنة مع الصيف.

10- الغرغرة بالماء الدافئ الذي يحتوي على الملح كل عدة ساعات، يساعد على تخفيف التهابات الحلق وتوفير بعض الراحة، كما يمكن استخدام الغرغرة المصنوعة من الشاي أو العسل المضاف في الماء الدافئ لتهدئة حلقك.

وأفاد الطبيب التركي قائلا: “في النهاية لابد من ذكر أن احتمالية إصابة الأطفال الصغار والرضع بالزكام والإنفلونزا قد تصل إلى ثماني مرات في السنة الأولى من عمرهم، فلا داعي للقلق البالغ على صحة الرضيع عند كل مرة يداهمه فيها المرض”.

وختم قائلا: “يكفي الانتباه إلى إرشادات ونصائح الطبيب والأخذ بها للاطمئنان على صحته والتأكد من عدم إصابته بأي مضاعفات أخرى قد تصيبه”.



UAE71NEWS