

كيف تجهز جهازك المناعي لمواجهة الشتاء؟



تعبيرية

الجزيرة - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2024-11-02

تتعرض معظم العائلات لسلسلة لا تنتهي من الإنفلونزا مع بداية موسم الشتاء فقبل أن يشفى الفرد الأول من العائلة تنتقل العدوى للفرد الثاني ثم الثالث وهكذا حتى تصاب العائلة كلها، وتعاد الكرة مرة أخرى بعد عدة أسابيع. وفي حين أن الإصابة بالمرض أمر لا مفر منه، فإنه من الممكن فعل الكثير لتعزيز جهازك المناعي، وتقليل حاجتك إلى المناديل الورقية والمسكنات.

نستعرض هنا بعض الخطوات التي يمكن أن تتخذها لتعزيز جهازك المناعي ومنحه القدرة على مقاومة الأمراض، كما نقدم نصائح لممارسة الرياضة في فصل الشتاء.

قلل التوتر

تزيد تكاليف الشتاء المادية والمعنوية من التوتر لدى بعض الأشخاص. وفقا لما تقوله كلوي توماس، مدربة صحة المرأة لصحيفة الإندبندنت البريطانية في حوار أجرته معها إيلا

ووك، وتضيف "عندما يرتفع هرمون التوتر الكورتيزول لفترات طويلة من الزمن، يمكن أن يثبط وظيفة المناعة، وهذا سيجعل أجسامنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ويبطئ عملية الشفاء".

ماذا تفعل حيال ذلك: حاول ألا تكون قاسيا على نفسك، لست مضطرا إلى أن تكون مثاليا طوال الوقت. ولا تجعل التوتر يسيطر على حياتك واستمتع بوقتك.

احصل على مطعموم الإنفلونزا

يعتبر الشتاء موسما للإنفلونزا، والإصابة بالإنفلونزا ليست ممتعة على الإطلاق. ويمكنك أن تفقد أيام عمل بسببها. كما أنها من الممكن أن تكون خطيرة حقا، وحتى مميتة لبعض الأشخاص.

ماذا تفعل حيال ذلك: احصل على لقاح الأنفلونزا.

لا توفر في الصابون

تذكر ما تعلمته خلال فترة وباء كوفيد-19 واغسل يديك بالماء والصابون، لمدة 20 ثانية كاملة، واغسل ما بين أصابعك بشكل صحيح، سيساعدك ذلك في درء السعال ونزلات البرد والعطس. ويستحق الأمر قضاء 20 ثانية من وقتك الثمين فيه.

لا تتناول كل أنواع الحلوى

تقول المدربة توماس إن "تناول كثير من السكر، وخاصة من الأطعمة المصنعة، يمكن أن يضعف جهاز المناعة عن طريق تقليل وظيفة خلايا الدم البيضاء لدينا. ويؤدي ارتفاع السكر إلى الالتهاب، مما قد يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز المناعي وتقليل قدرته على الاستجابة بشكل فعال".

ماذا تفعل حيال ذلك: قلل من تناول السكر والأطعمة المصنعة، ويمكنك تناول بعض الحلويات، ولكن تأكد من تناول كثير من الخضروات الورقية الخضراء، وكثير من الفاكهة وتناول كثيرا من البقوليات والمكسرات للحصول على البروتين والألياف.

خذ قسطا كافيا من النوم

يحتاج الجسم للنوم ليعيد ترتيب أوراقه وإصلاح ما أفسده اليوم وبناء الذكريات وكثير من الأمور الأخرى، إن عدم الحصول على نوم يؤثر على صحة الجهاز المناعي.

ماذا تفعل حيال ذلك: احرص على حصولك على نوم جيد: لا تستخدم الهاتف قبل النوم، وحرص على إبقاء غرفتك باردة، وتجنب الكافيين بعد الساعة الثانية ظهرا، وارزد بيجامات قطنية مريحة وتجنب القيلولة أثناء النهار.

عزّض نفسك لضوء الشمس

نعاني من نقص ضوء النهار خلال فصل الشتاء، مما قد يجعلنا نشعر بالكآبة وقد يؤدي ذلك أيضا إلى نقص فيتامين دي، وهو فيتامين أشعة الشمس الذي يساعد في محاربة الفيروسات. وإن فيتامين دي "ضروري" لوظيفة المناعة.

وتقول توماس "يلعب فيتامين دي دورا رئيسيا في الدفاع ضد مسببات الأمراض من خلال دعم إنتاج البروتينات المضادة للميكروبات، والتي تعد ضرورية لمكافحة العدوى".

ماذا تفعل حيال ذلك: تناول مكملات تحتوي فيتامين يد بعد استشارة الطبيب. واخرج قدر الإمكان!

لا تفرط في تدليل نفسك

قد يكون البقاء في الفراش الدافئ مرتديا جوارب سميكة، مع الشاي والخبز المحمص أمام التلفزيون أمرا رائعا جدا، ولكن البقاء دون حركة يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة. وتوضح توماس أن "النشاط البدني يعزز الدورة الدموية، مما يساعد الخلايا المناعية على التحرك عبر الجسم بشكل أكثر فعالية. كما تقلل التمارين الرياضية من الالتهاب، مما يدعم وظيفة الخلايا المناعية".

ماذا تفعل حيال ذلك: كن شجاعا، واذهب للركض، حتى لو كانت الأجواء غير مشجعة. وإن كان الخروج من المنزل مستحيلا، مارس الرياضة في المنزل.

نصائح الخبراء للجري في الشتاء

قد يكون من الصعب الحفاظ على حماسك للجري في صباحات الشتاء الباردة، خاصة عندما

تبدأ الأيام في أن تصبح أقصر وأكثر ظلاما.

سواء كنت تميل إلى الجري على الأرصفة في الصباح أو المساء، فإن تجاوز العقبات في هذا الوقت من العام قد يكون صعبا حتى بالنسبة لأكثر العدائين خبرة خصوصا بما يتعلق بالسلامة الشخصية. وإن كنت حذرا، فلن تضطر لتغيير روتين الركض الخاص بك بالضرورة.

وتحدثت كاميليا فوستر إلى بعض خبراء الجري الذين شاركوا نصائحهم الرئيسية حول كيفية الاستمرار في الجري في ظلام الشتاء، ونشر الحوار في صحيفة الإندبندنت البريطانية.

ارتد ملابس عاكسة حتى يراك الآخرون

يقول مايكل بيتس -الذي درب مئات العدائين خلال أكثر من 30 عاما كمدرّب شخصي- إن "في الإضاءة المنخفضة، حتى كمية صغيرة من الانعكاس يمكن أن تحدث فرقا كبيرا". وأضاف "تضمن الألوان الزاهية والشرائط العاكسة عدم اختفائك عن العيون في الظلام، مما يقلل من خطر الحوادث".

أضئ مسارك

تقترح كلير سيورن، العداءة المتمرسّة، "إذا كنت تركض بانتظام في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من الليل، ففكر في اتخاذ خطوة أخرى والاستثمار في مصباح رأس عالي الجودة للجري". وتشير سيورن إلى أن مصباح الرأس سيمنحك رؤية أفضل للمسار أمامك ويبرز وجودك للآخرين.

اضبط مسارك

يشجع بيتس حتى أكثر العدائين خبرة على تجنب المناطق المعزولة أو ذات الإضاءة السيئة، حيث يصعب رؤية ما حولك. ويقول بيتس "يمكن أن تكون الحقائق والأزقة أو المناطق ذات التضاريس غير المستوية محفوفة بالمخاطر أيضا، خاصة إذا لم تكن على دراية بالطريق". وتنصح بالتزام بالشوارع ذات الحركة المرورية الجيدة والأرصفة حيث يوجد أشخاص حولك.

احمل هاتفك معك

يوصي الخبراء بحمل الهاتف أثناء الركض ووضعه في حامل خاص فيه أو حمل حقيبة ظهر

تتسع لكل شيء، حمل الهاتف المحمول ضروري لسلامتك حيث يمكن للآخرين الاطمئنان عليك ويمكنك أيضا من أن تطلب المساعدة في حال احتجتها.

اركض عكس حركة المرور

تنصح سارة كامبس، مدربة شخصية وعداءة "عندما تكون بالخارج في ضوء خافت، تأكد دائما من الركض عكس حركة المرور حتى تتمكن من ملاحظة المخاطر المحتملة". بهذه الطريقة ستلاحظ المصابيح الأمامية للسيارات ويمكنك الخروج من طريق السيارات ومستخدمي الطريق الآخرين بسرعة وأمان.

كن حذرا للغاية

أبطئ سرعتك إذا لم تكن متأكدا من التضاريس، وكن حذرا للغاية حول الأرصفة والأرصفة غير المستوية.

اخفض مستوى صوت الموسيقى

تحذر سيبورن "على الرغم من أن الاستماع إلى الموسيقى يعد وسيلة رائعة للحفاظ على الحافز، فإن استخدام سماعات الرأس بأعلى مستوى صوت يمكن أن يكون مصدر تشتيت يقلل من مدى انتباهك لمحيطك".

كما أنه وعندما تكون ظروف الإضاءة سيئة، يكون من الصعب رصد العوائق مثل المركبات والعدائين الآخرين، ومع ضعف السمع، تقل احتمالية انتباهك للبيئة المحيطة بك مما قد يؤثر على سلامتك.

أخبر شخصا ما إلى أين أنت ذاهب

أخبر شخصا ما أنك ذاهب للركض، والمكان الذي تنوي الركض فيه ومتى تنوي العودة حتى يتمكن من الاطمئنان عليك لاحقا.

اختر الركض مع صديق أو كن جزءا من مجموعة كما توصي سيبورن. فالركض في مجموعة سيمنحك حافزا قويا للاستمرار بالركض كما أنه يحيطك بالأمان، فالحصول على مساعدة في وجود الآخرين أسهل بكثير من الحصول على مساعدة عندما تكون وحيدا.



UAE71NEWS