

من طرق تقوية المناعة ضد فيروس كورونا وغيره من الأمراض

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعة

2020-04-07

إن السياسة العامة في مجابهة الأمراض المعدية هي الوقاية، خاصة إذا لم يتوفر لقاح أو علاج فعال لهذا المرض كما في حالة مرض فيروس كورونا (كوفيد-19). وطرق الوقاية متنوعة ومختلفة وإحداها هي تقوية المناعة لمجابهة الفيروس.

تغييرات في نمط الحياة من شأنها تحسين نظام المناعة

1- تخلص من القلق والتوتر:

- يعزى إلى التوتر دائماً بأنه السبب الرئيسي للعديد من المشاكل الصحية التي نواجهها.
- فمن المعروف أن التوتر يؤثر سلباً على جهاز المناعة ويحد من قدرته على مكافحة الأمراض، وهذا يسهل من مهام الفيروسات والبكتيريا في إحداث المرض.
- يمكنك دائماً التحكم في التوتر من خلال أنشطة الاسترخاء الذاتي مثل الصلاة، قراءة القرآن، التأمل والتدليك والتمارين والقيام بشيء تحبه.
- إن الاطمئنان الحقيقي إلى قدر الله يكفي لإزالة جميع أشكال القلق والتوتر.

2- النوم الكافي:

النوم إحدى طرق تقوية المناعة. قد يؤدي نقص فترات النوم إلى انخفاض مستوى الخلايا التائية وينتج عنه ضعف قدرة جهاز المناعة على مكافحة الفيروسات ومسببات الأمراض. يجب على البالغين النوم 7-8 ساعات. تجنب

استخدام الالكترونيات بجميع أشكالها قبل أن تقرر النوم.

3- التوقف عن التدخين:

يضر التدخين بجهاز المناعة من خلال إضعاف وظيفة أهداب الجهاز التنفسي، والتي تعمل كمنظف عن طريق إزالة البكتيريا والجزيئات التي تدخل الرئتين. وأيضا التدخين قد يعطل الخلايا المناعية الموجودة في الرئتين وعدم السماح لها بالقيام بعملها. ويعلم الجميع بأن فيروس كورونا الجديد مرض يصيب الجهاز التنفسي مما يعني أننا يجب أن نقلل من التدخين ونتوقف عنه نهائياً.

4- ممارسة الرياضة:

إن الحفاظ على نشاط الجسم أمر مطلوب لصحة القلب والأوعية الدموية، ويخفض ضغط الدم. ممارسة التمارين لمدة 30-60 دقيقة يكفي للحفاظ على وظائف الجهاز المناعي. يمكن أن تُضعف التمارين المكثفة/المجهددة جهاز المناعة وتسبب المزيد من الضرر وتزيد من خطر الإصابة بالعدوى. لذا مارس الرياضة باعتدال.

عادات غذائية تساعد على تعزيز نظام المناعة لديك

1- تناول الخضار والفواكه:

الخضار والفواكه تحتوي على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تقوي جهازك المناعي. يستحسن أيضاً تناول الخضروات الورقية.

2- الثوم والكرم والزنجبيل:

- (مع ملاحظة أنه يجب أخذها باعتدال، وعدم الإسراف في استعمالها).
- يحتوي الثوم على مركبات متنوعة ذات فوائد عديدة منها مكافحة العدوى.
- الكرم له تأثيرات مضادة للالتهابات وله فوائد متنوعة.
- الزنجبيل يحتوي على عوامل مضادة للالتهابات وأيضاً له فوائد عديدة.

3- الأسماك:

يوصى باستهلاك الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع فهي تحتوي على أوميغا 3 التي تعتبر واحدة من المركبات التي تقوي المناعة. بالإضافة إلى أنها

مصدراً غنياً بالبروتين والسيلينيوم.

4- فيتامين د:

مستويات فيتامين د الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المعدية من خلال تقوية جهاز المناعة. يعاني الكثير من نقص في فيتامين د. ومع ذلك، لا يزال بإمكاننا الحصول عليه من المكملات الغذائية أو الأطعمة مثل لحم البقر، الأسماك، الفطر، الكبد، الجبن، الحليب واللبن المدعم وأطعمة أخرى.

5- حافظ على رطوبة الجسم من خلال شرب الماء:

أهمية شرب الماء لصحة جيدة أكدته العديد من الدراسات. يجب أن نشرب ما لا يقل عن لتر ونصف إلى لترين في اليوم. يتغير المعدل من شخص لآخر حسب وزن الجسم والأنشطة التي يقوم بها. شرب الماء بكميات كافية يعزز الصحة بشكل عام بالإضافة إلى تعزيز نظام المناعة ويزيد من النشاط.

تنبيه:

- ما ورد هنا ليس وسائل لعلاج فيروس كورونا أو منعه. ولكنها جزء من إجراءات وقائية لتعزيز قدرة الجسم على محاربته.
- حاول تجنب الذهاب إلى المناطق المزدحمة خلال هذه الفترة الحرجة وتجنب مخالطة المصابين والالتزام بتعليمات السلامة.
- تذكر بأن حمايتك لنفسك من الإصابة هي مساهمة منك في منع انتشار العدوى الآخرين.

البريد الإلكتروني للكاتب: elmanama_144@yahoo.com