

تعزير جهازك المناعي

بين الحقيقة والخرافة

مع ارتفاع حالات الإصابة بفيروس كورونا حول العالم وفي ظل الظروف الراهنة للجائحة، يسعى الجميع للبقاء بصحة جيدة قدر الإمكان.

جهاز المناعة

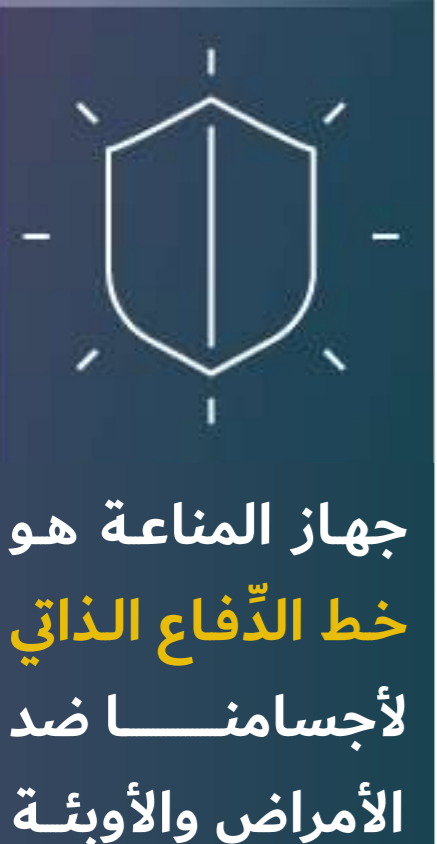
الجهاز الأساسي لجسم الإنسان

كيف يعمل جهازك المناعي؟

هو شبكة من الخلايا والأعضاء المرتبطة ببعضها لحماية جسمك من المستضدات التي يمكن أن تثير جهازك المناعي مثل



يتعرف جهاز المناعة السليم إلى المستضدات ويقضي عليها



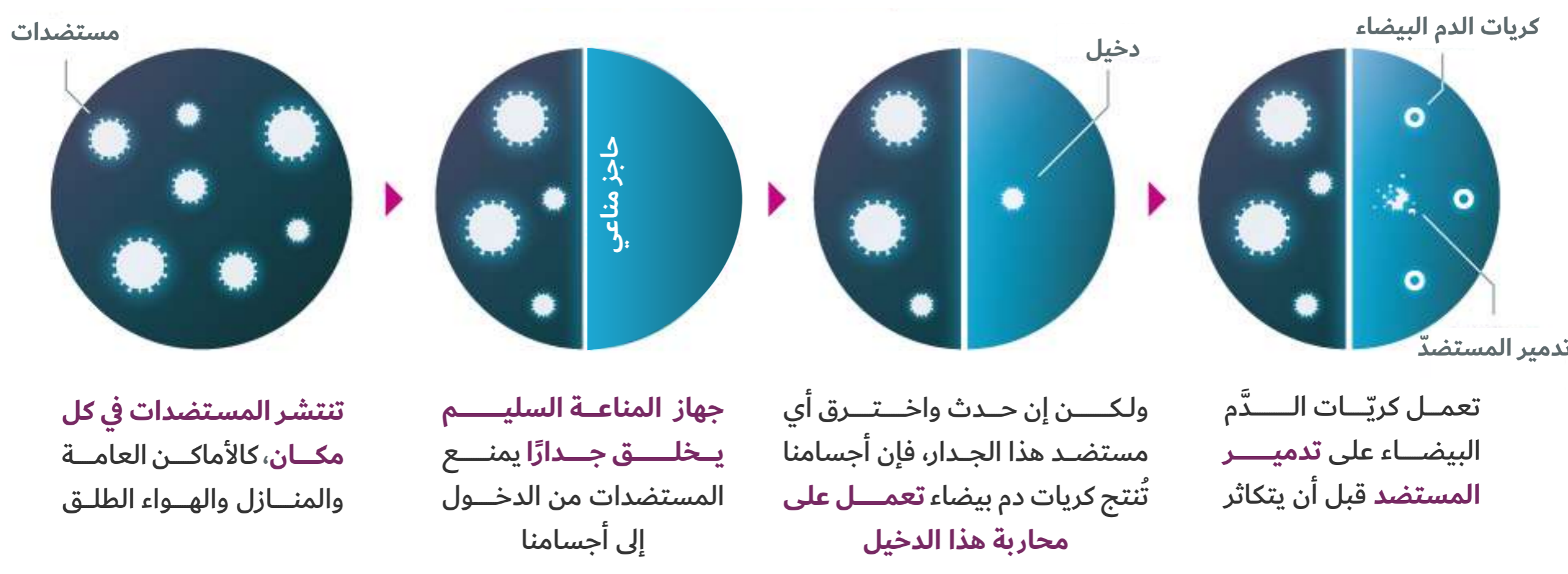
الأخطار المستجدة لفيروس كورونا

يُصنّف فيروس كورونا كفيروس مُستجد
لعدم تعرّض أيّ منا له مسبقاً

ولأننا لم نتعرّض لهذا الفيروس مسبقاً، فإنّ الجميع، بغض النظر عن صحتهم، غير محصّنين ضده.

حدّرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أنه في حين أن الجميع مُعرّضون للإصابة بالفيروس إلا أنّ حياة الأشخاص ضعيفي المناعة أكثر عُرضة للخطر.

ماذا لو كُنْتَ معرضاً للخطر؟



لذلك، فإن الأشخاص المصابين باضطرابات في جهازهم المناعي يواجهون صعوبة في مكافحة الأمراض

ماذا يعني أن تُصاب بنقص المناعة؟

أعراض نقص المناعة:

- الإصابة المتكررة بالعدوى
- بطء علاج الجروح
- الحمى
- التعب الدائم
- مشاكل الهضم

أكثر من 23 مليون أمريكي مصابون بأمراض المناعة الذاتية

من الأشخاص المعرضون للخطر؟

يُعتبر الأشخاص المصابون بالأمراض الشائعة والذين يتناولون العديد من الأدوية أكثر عُرضة للخطر ومنهم:

- مرضى السرطان
- مرضى السكري
- مرضى الإيدز
- الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية كعلاجات السرطان
- الأشخاص الذين قاموا بزراعة الأعضاء أو الخلايا الجذعية
- الأشخاص الذين يتلقون علاجاً بالإشعاع

في ظل الإغلاق التامّ حول العالم، هل يمكنك الحفاظ على صحة جهازك المناعي من المنزل؟

بين الحقيقة والخرافة

احصل على لقاحاتك أولاً بأول

تعمل التطعيمات على منع إصابتك بالمرض بدلاً من علاجه بمجرد إصابتك به

يعمل اللقاح عن طريق إدخال كميات بسيطة من المستضدات لجهازك المناعي لتتم برمجته على مكافحة الخلايا المصابة به.

على الرغم من عدم وجود لقاح مضاد لفيروس كورونا حتى اليوم، إلا أنه من الضروري الحصول على أحدث/آخر التطعيمات

لماذا؟ قدّرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن نزلات البرد تسبب بدخول أكثر من 800,000 شخص للمستشفى سنويًا

لا تمنع حقنة الإنفلونزا واللقاحات الأخرى من الإصابة بفيروس كورونا ولكنها تساهم في تقليل العبء على المستشفيات المكتظة.

الرياضة يمكن أن تساعدك

تقلّل الرياضة الخفيفة إلى المتوسطة مستوى الكورتيزول في الجسم والمعروف أيضاً بهرمون التوتر.

مارس الرياضة يوميًا لمدة 30-60 دقيقة واحرص على أن يكون ذلك في منزلك أو في الهواء الطلق وتجنّب الصالات الرياضية أو الأماكن العامة.

مارس الرياضة باعتدال

"تعمل الرياضة المعتدلة على تعزير جهازك المناعي في حين أن الرياضة المفرطة قد تضرّ به"

إليزابيث برادلي، مديرة الشؤون الطبية بمركز عيادة كليفلاند للطب الوظيفي

أشارت إحدى دراسات 2020 الحديثة أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة بشكل مُفرط هم أكثر عُرضة للإصابة بالعدوى.

النظام الغذائي عنصر مهم!

يُنصح بالأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية كالخضروات الورقية والمكسرات والتوت.

"تناول معززات الحيوية فهي تعزّز البكتيريا النافعة والتي تعمل على محاربة البكتيريا الضارّة في الجسم"

د. مورغان كاتر، بروفيسور الأمراض المعدية بجامعة جونز هوبكينز

اختر طعامك بعناية

تجنّب الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر والدهون غير المشبعة

زيادة السكر في جسمك تقلل فعالية الخلايا في جهازك المناعي

تناول الفيتامينات

تتعدّد الفيتامينات التي تعزّز الجهاز المناعي ومنها فيتامين (ا) و فيتامين (ج) و فيتامين (د) و فيتامين (هـ) بالإضافة إلى المغنيسيوم والسيلينيوم والزنك.

تكون حاجة الجسم ضرورية لفيتامين (د) عند بقائنا داخل المنزل وبعيدًا عن ضوء الشمس طويلاً.

لا تعتمد على فيتامين (ج) فقط

يعتقد الكثير من الناس ان فيتامين (ج) هو أفضل معززات الجهاز المناعي ولكن العلم لا يؤيد هذه الفكرة.

توصّلت إحدى الدراسات في عام 2016 إلى أن تناول جرعات يومية من فيتامين (ج) لا تؤثر على إمكانية إصابتنا بنزلات البرد.

لا توجد طريقة مؤكدة لتعزيز جهازك المناعي إن كنت معرضاً للخطر، ولكن عليك اتخاذ الإجراءات الوقائية لتجنب الإصابة بالفيروس

اعرف أكثر عن جسمك. هل أنت على اطلاع على أحدث المستجدات المتعلقة بصحتك؟