

۹ راهکار برای پیشگیری از سرماخوردگی

آنفلوانزا و سرماخوردگی هر دو بیماری‌های مربوط به سیستم تنفسی هستند و توسط ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شوند...



آنفلوانزا و سرماخوردگی هر دو بیماری‌های مربوط به سیستم تنفسی هستند و توسط ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شوند که واگیردار نیز هستند اما چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری‌ها که در فصل سرما بیشتر سبب بیماری‌های مزمن می‌شوند، جلوگیری کرد؟

به گزارش ایسنا، گرچه با شروع فصل سرد، ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا، سیستم ایمنی بدن را ضعیف و آسیب پذیر می‌کنند، اما دنبال کردن برخی عادات سالم در زندگی، نسبت به ابتلا به این بیماری‌ها مقاومت ایجاد خواهد کرد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با دنبال کردن ۹ شیوه سالم در سبک زندگی می‌توان از ابتلا به این بیماری‌های ویروسی در امان بود که این روش‌ها شامل موارد زیر است:

– کاهش مصرف قند: شکر مانع توانایی سلول‌های سفید خون برای از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌شود؛ بنابراین پیشگیری از مصرف زیاد قند راهی برای جلوگیری از بیمار شدن است.

– استنشاق هوای تازه: بسیاری از مردم تصور می‌کنند با قرارگیری در معرض هوای سرد بیرون از خانه دچار بیماری می‌شوند و این در حالی است که صرف زمان زیاد در خانه، خاصیت بیمارکنندگی بیشتری دارد. انجام ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده روی ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز خود راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است.

– ورزش منظم: ورزش کردن به ذهن آرامش می‌دهد، استرس را کم می‌کند و سیستم قلبی - عروقی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در واقع زمانی که گردش خون بدن افزایش پیدا می‌کند، تعداد گلبول‌های سفید بدن شما افزایش می‌یابد و این گلبول‌ها به کار پاکسازی بدن از میکروب‌ها می‌پردازند و شما را از بیماری‌ها در امان نگه می‌دارند.

– چرت زدن روزانه: اینطور ثابت شده که کمبود خواب منجر به افزایش وزن، ضعف سیستم ایمنی بدن و افزایش تولید کورتیزول، یعنی هورمون مرتبط با استرس می‌شود. این در حالی است که داشتن چرت‌های کوتاه در طول روز سیستم ایمنی بدن را ترمیم می‌کند. زیرا به هنگام خواب سطح ملاتونین خون افزایش می‌یابد که در بازسازی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش مهمی دارد.

– پرهیز از الکل: اگرچه مصرف الکل منجر به خواب عمیق می‌شود، اما این کار چرخه خواب را مختل کرده و در طولانی مدت کیفیت خواب را از بین می‌برد. نوشیدن الکل خود راهی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن و راه دادن عفونت‌ها و میکروب‌ها به بدن است؛ که آن‌ها هم با تخریب روند خواب اتفاق می‌افتد.

– نوشیدن چای: نوشیدن چای به طور منظم منجر به استنشاق بخار ناشی از آن و تحریک فولیکول‌های مو در بینی می‌شود که خود حرکت میکروب‌ها را در هنگام تنفس از بینی راحت‌تر می‌کند. این روند منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

– شخصیت اجتماعی: بین شخصیت افراد و میزان مقاومت آنها نسبت به بیماری‌ها ارتباط وجود دارد. بنابر نتایج تحقیقات مختلف، افرادی که دارای شخصیت برون‌گرا هستند نسبت به افراد دارای شخصیت درون‌گرا، در مواجهه با میکروب‌ها، کمتر دچار بیماری می‌شوند.

– دریافت کافی پروتئین و ویتامین: ثابت شده افرادی که پروتئین کمتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنند، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. ضمناً ویتامین B یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها است که شما هر روز به کسب آن احتیاج دارید. خانواده این ویتامین‌ها تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، B6، اسید فولیک و بیوتین شامل می‌شود. در صورت کمبود این ویتامین، بدن ما قادر به سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها نخواهد بود. علاوه بر این، خانواده ویتامین B برای سلامت مو، پوست، اعصاب، سلول‌های خونی و سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. شما می‌توانید این ویتامین‌ها را از طریق جگر، غلات، گوشت، سبزیجات تازه، سبوس غلات، لبنیات و غیره دریافت کنید.

– شستن کافی دست‌ها: شست و شوی مرتب دست‌ها یک راه مناسب برای مبارزه با میکروب‌ها است. بسیاری از میکروب‌ها بر روی اشیاء اطراف پراکنده‌اند و همیشه از طریق دست زدن به اشیاء اطراف، این میکروب‌ها وارد بدن ما می‌شوند.