



راهکارهایی برای افزایش ایمنی بدن در برابر آنفلوآنزا و سرماخوردگی

یک متخصص ایمونولوژی با بیان این که افراد مبتلا به آلرژی های فصلی بیشتر مستعد عفونت های سینوزیتی هستند،

ایسنا/خراسان رضوی یک متخصص ایمونولوژی با بیان این که افراد مبتلا به آلرژی های فصلی بیشتر مستعد عفونت های سینوزیتی هستند، کم خوابی، استرس و اضطراب و مصرف قند و نوشابه را از جمله موارد کاهش ایمنی بدن و ابتلا به بیماری های تنفسی ذکر کرد.

بهاره فاضلی، در گفت وگو با ایسنا درخصوص تقویت ایمنی بدن برای مقابله با ویروس آنفلوآنزا و سرماخوردگی، اظهار کرد: با توجه به اینکه سیستم ایمنی و عصبی بدن نزدیک به هم و با هم در ارتباط هستند؛ کسانی که استرس و نگرانی بیشتری دارند ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به عفونت های ویروسی قرار گیرند، اما از آن جایی که ویروس ها داخل سلول قرار می گیرند، سیستم ایمنی است که ویروس ها را از بین خواهد برد.

تاثیر بیدارخوابی و کم خوابی بر عفونت های ویروسی

وی خاطرنشان کرد: خواب کافی برای پیشگیری از بیماری های عفونتی بسیار اثرگذار است؛ سیستم ایمنی بدن افراد طوری تطابق پیدا کرده که از ساعت ۹ شب تا ۴ صبح، حداقل فعالیت خود را داشته باشد.

فاضلی افزود: در این بازه زمانی، سیستم ایمنی بدن بسیار انرژی مصرف می کند و می تواند سرطان و ویروس ها را حذف کند، لذا وقتی فردی مبتلا به آنفلوآنزا یا سرماخوردگی می شود، در طول شب نسبت به روز بیشتر اذیت می شود. بنابراین، وقتی فرد دچار بیدارخوابی و کم خوابی می شود، بیشتر در معرض عفونت های ویروس قرار می گیرد.

بهترین مکمل برای بیماری های ویروسی و واگیردار، ویتامین C است

این متخصص ایمونولوژی بیان کرد: بهترین مکمل برای بیماری های ویروسی و واگیردار، ویتامین C است که به تمام رده های سلولی سیستم ایمنی، بسیار کمک می کند. توصیه می شود هر فردی به صورت روزانه، جایگزین نوشابه یا هر نوشیدنی دیگری، قرص جوشان ویتامین C استفاده کند.

وی در رابطه با اقدامات لازم برای پیشگیری از بیماری های آنفلوآنزا و سرماخوردگی، اضافه کرد: یکی دیگر از اقدامات جلوگیری از بیماری های ویروسی، محدود کردن مصرف شکر و قند است. مصرف هرنوع شکر و قندی مانند شکلات یا شیرینی باعث می شود که سیستم سلول های ایمنی حالت بی قراری و بیش فعالی پیدا کند؛ مانند کودکی که سرکلاس بیش فعال است و هیچ توجهی به درس ندارد. همچنین، در فصل پاییز میوه های بسیاری مانند لیموشیرین، نارنگی و انار وجود دارد که ویتامین C دارند. بنابراین، مصرف میوه های پاییزی به ویژه آن هایی که دارای ویتامین C هستند، به صورت روزانه توصیه می شود.

فاضلی ادامه داد: کاهش استرس به هرصورت اعم از مدیتیشن، یوگا، احساس خوب یا حتی با قرص ضد اضطراب، می تواند تا حد بسیاری مانع از بیماری های عفونتی مانند سرماخوردگی شود.

وی اظهار کرد: توصیه می شود افرادی که با وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو یا اتوبوس مخصوصا در ساعات شلوغ تردد می کنند، استفاده از ماسک و شستشو مکرر دست هارا فراموش نکنند.

نوشابه در وعده غذایی، به هیچ عنوان توصیه نمی شود

این متخصص ایمنی شناسی، با اشاره به تغذیه افراد خاطرنشان کرد: مصرف پروتئین، کربوهیدرات و چربی مفید مانند روغن زیتون، در هر وعده غذایی بسیار به موتورخانه سلول ها کمک می کند تا به شکل صحیح کار خود را انجام دهند.

فاضلی افزود: مصرف نوشابه در هر وعده غذایی با توجه به قند بالای آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود. همچنین، افرادی که سیگاری هستند، مصرف سیگار تاثیراتی در جریان خون یکسری از سلول ها و التهاب مزمن بر راه های هوایی فرد می گذارد.

وی اضافه کرد: مصرف فست و فودها باید در فرد محدود شود؛ لذا باتوجه به اینکه فست و فودها در روغن ها به صورت مکرر سرخ می شوند، باعث می شود که سطح اکسیدان های بدن افزایش یابد و افزایش اکسیدان های بدن، نمی گذارد سیستم ایمنی بدن به شکل صحیح کار کند. توصیه می شود تا جایی که امکان دارد، افراد بیشتر از غذاهای خانگی استفاده کنند.

افرادی که آلرژی فصلی دارند، بیشتر در معرض بیماری های عفونی قرار می گیرند

فاضلی تصریح کرد: افرادی که با آلرژی و حساسیت های فصلی درگیر هستند، خیلی سریع مستعد عفونت های سینوزیتی یا عفونت های راه های هوایی به دلیل التهاب مزمن در سینوس و راه های هوایی هستند و از آنجا که التهاب مزمن باعث می شود، سیستم ایمنی به حالت بی تفاوتی برسد و مقابله نکند، بنابراین، توصیه می شود افرادی که آلرژی دارند، مخصوصا در این فصول به صورت روزانه از قرص های آلرژی مانند نئوتادین یا لوراتادین استفاده کنند.

وی ادامه داد: همچنین، افرادی که دچار بیماری آسم هستند، می توانند در این فصول از قرص مونته لوکاست نیز به صورت شبانه استفاده کنند. بنابراین، اگر زمینه آلرژی افراد کنترل شود، احتمال ابتلا به سینوزیت و عفونت های ویروسی در فرد بسیار کاهش می یابد.

فاضلی تاکید کرد: افراد باید به هر نوعی که می توانند استرس و اضطراب را از خود دور کنند؛ چراکه سیستم ایمنی فرد اگر به

صورت صحیح کار نکند، منجر به سرماخوردگی، آنفلوانزا یا حتی بیماری های دیگر مانند سرطان نیز خواهد شد. وی ادامه داد: افراد باید از طریق شکرگزاری و احساس خوب به خود، استرس و اضطراب خود را مدیریت کنند، همچنین، افراد باید شب بیداری های خود را به حداقل برسانند، لذا خواب کم و وعده غذایی در طول شب، انرژی بسیاری را از گوارش فرد خواهد گرفت.