

چه کنیم تا در بستر بیماری نیفتیم؟

اگر تصور می‌کنید بدنتان ضعیف است و خیلی زود مریض می‌شوید باید بدانید راه‌هایی وجود دارد تا از گزند عفونت‌ها به دور باشید.



سلامت نیوز: اگر تصور می‌کنید بدنتان ضعیف است و خیلی زود مریض می‌شوید باید بدانید راه‌هایی وجود دارد تا از گزند عفونت‌ها به دور باشید.

برای سالم و تندرست بودن در گام اول باید ویتامین و مواد معدنی بدنتان را تأمین کنید، در مصرف آنتی بیوتیک زیاده‌روی نکنید و... اگر می‌خواهید به سادگی در بستر بیماری بیافتید مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

سلامتی

زنده باد ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها و مواد معدنی مقاومت بدن را در برابر سرماخوردگی، برونشیت و ... بالا می‌برند.

ویتامین A که به عنوان مثال در هویج، اسفناج یا در لبنیات وجود دارد مخاط مجاری تنفسی را تقویت می‌کند. متخصصان معتقدند ویتامین C موجود در مرکبات یا کیوی با عفونت‌ها و خستگی مبارزه می‌کند. همچنین میوه‌های روغنی سرشار از منیزیم هستند. کلسیم و روی نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

به طور کلی داشتن یک تغذیه سالم و متنوع نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین می‌کند و نیازی به مکمل نیست. اما اگر احساس می‌کنید نیاز به مکمل دارید حتماً با پزشک مشورت کنید.

آنتی بیوتیک زیاد = هر روز مریض بودن

زیاده‌روی در مصرف آنتی بیوتیک ممکن است که به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند. با مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها، بدن در مبارزه با میکروب‌ها ضعیف عمل می‌کند.

حواستان به داروهای کورتیزون cortisone نیز باشد. مصرف زیاد این داروها ممکن است باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن شود. در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید و به میزان و مدت مصرف تجویزی پزشک بسنده کنید. توجه داشته باشید که نباید سرخود به سراغ جعبه داروهای قدیمی که در هر خانه‌ای یافت می‌شود بروید و بدون مشورت با پزشک به خود درمانی بپردازید.

به داروهای گیاهی اعتماد کنید

اکالیپتوس، کافور، تربانتین و ... برخی از گیاهان حاوی مواد ضد باکتریایی و ضد عفونی‌کنندگی هستند و به این ترتیب امکان پیشگیری طبیعی از بیماری‌ها را فراهم می‌آورند. باید بدانید که میکروب‌ها نسبت به مولکول گیاهان مقاومت کمتری دارند. در واقع گیاهان در مقابله با میکروب‌ها موثر عمل می‌کنند و به ندرت پیش می‌آید برای کسی مورد عدم استعمال پیش بیاید. البته توجه داشته باشید مصرف گیاهان دارویی برای کودکان، زنان باردار و افرادی که دستگاه گوارش حساسی دارند توصیه نمی‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند برای تحریک قدرت دفاعی بدن هر شب جوشانده‌ی آویشن با اندکی لیموترش میل کنید.

ورزش کنید

زمانی که بدن به اصطلاح #171;رومی فرم؛ باشد راحت‌تر در مقابل آسیب‌ها و بیماری‌ها مقاومت می‌کند. انجام حرکات ورزشی باعث تحریک قدرت دفاعی ما می‌شود. ورزش جریان خون را تسریع می‌بخشد و به این ترتیب به تولید گلبول‌های سفید کمک می‌کند.

اکالیپتوس، کافور، تربانتین و ... برخی از گیاهان حاوی مواد ضد باکتریایی و

ضد عفونی‌کنندگی هستند و به این ترتیب امکان پیشگیری طبیعی از بیماری‌ها

را فراهم می‌آورند. باید بدانید که میکروب‌ها نسبت به مولکول گیاهان مقاومت

کمتری دارند. در واقع گیاهان در مقابله با میکروب‌ها موثر عمل می‌کنند

از این گذشته ورزش خستگی روحی را به خستگی جسمی تبدیل می‌کند که با خوابیدن به راحتی رفع می‌شود. در نهایت این که ورزش دستگاه تنفسی را به کار می‌اندازد و آن را مقاوم‌تر می‌سازد. پس به طور مرتب و البته متعادل ورزش کنید. لازم نیست به دنبال ورزش‌های سنگین و رکوردهای المپیک باشید. روزانه نیم ساعت پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری در زمین مسطح و شنا ورزش‌های مناسبی محسوب می‌شوند. توجه داشته باشید هر چه ورزش منظم‌تر باشد تأثیر آن بیشتر است.

از استرس و اضطراب دوری کنید

استرس و فشارهای روحی ذخیره‌های انرژی ما را هدر و قدرت دفاعی بدن را کاهش می‌دهند. استرس باعث افزایش میزان ترشح کورتیزول cortisol و آدرنالین می‌شود. به نظر می‌رسد این هورمون‌ها قدرت دفاعی بدن را کاهش می‌دهند. برای پیشگیری از بیماری باید از هر نوع استرس و فشار روحی دوری کنید. خواب خوب، انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش و حتی دوری کردن از هم صحبتی با افراد منفی‌نگر از استرس و تشویش جلوگیری می‌کند. در عوض، افکار مثبت برای سیستم هورمونی مفید است. بنابراین گاه‌گاهی لازم است از دنیای پیرامون خود فاصله بگیرید، موبایل‌ها را خاموش کنید، تلویزیون را از برق بکشید، به اخبار گوش ندهید و ...

در مواقع بحرانی چه باید کرد؟

در مواقعی که بیماری‌های واگیر شایع می‌شوند باید خیلی مراقب باشید. باید تا جایی که امکان دارد از افراد مبتلا فاصله بگیرید و بدنتان را تقویت کنید. به ویژه اینکه بیشتر بخوابید و به طور مرتب دستانتان را بشویید. سیگاری‌های عزیز باید سیگارشان را کم کنند. از همه مهم‌تر اینکه شستشوی حفره‌های بینی با سرم شستشو مخاط‌ها را تمیز و از ابتلا به بیماری جلوگیری می‌کند.

بیشتر: .. سلامت نیوز: سرویس خبری: سلامت: چه کنیم تا در بستر بیماری نیفتیم?::..