خطة تحمي بها عائلتك من الإصابة بالأنفلونزا

يقدم لك أكبر الخبراء الطرق العشر الأفضل لتعزيز جهاز المناعة لديك ولدى أفراد عائلتك. وذلك بإتباع خطوات صحية وقائية بسيطة تستطيع من خلالها أن تحمي عائلتك من الإنفلونزا العادية والزكام. ويمكن اختصار التوصيات التي ننشرها في هذا المقال بجملة واحدة: (قلل تعرضك للجراثيم، وحافظ على صحة جسمك). 1- اغسل يديك خمس مرات على الأقل في اليوم: يعدّ هذا الأمر مهماً جدّاً لأنّه واحدٌ من أسهل الطرق التي تقيك من أمراض الرشح والزكام، فلقد أظهرت إحدى الدراسات بأن عدد إصابات من غسلوا أيديهم خمس مرات باليوم بالأمراض التنفسية أقل بنسبة 45% من الذين لم يغسلوها. أما الطريقة المثلى لذلك فهي أن تغسل يديك بالماء الدافئ والصابون العادي أو الصابون السائل (لا بالمنظفات التي تحتوي على مضادات حيوية، فهي قد تؤدي إلى نمو البكتيريا المقاومة). نظف يديك لعشرين ثانية على الأقل، وعليك أن تنظف كل أجزائها، تحت أظافرك، وعقبي يديك، وبين أصابعك، ثمّ اغسلها بالماء وجففها بمنشفة نظيفة، وفي حال كنت في مكان عامّ، فعليك إغلاق الحنفية وفتح الباب عند خروجك بواسطة منديل صنعي. وتأكد من أن أطفالك يغسلون أيديهم في كل مناسبة خلال اليوم أيضاً. ويحسن أن تحمل معك دائماً معقماً لليدين يحوي كحولاً بنسبة 65% على الأقل من أجل الأيام التي لا يكون فيها الماء والصابون متوفرين، فقطرة صغيرة من هذا الكحول تقضي على أكثر الجراثيم على الفور (لا كلها)، وهذا أفضل من لا شيء. 2- حافظي على كل الأسطح نظيفة: لو سنحت لك الفرصة رؤية عدد جراثيم البرد والزكام المتربّصة بك، لارتديت

قفازات طوال الوقت! فلقد قام فريقٌ من العلماء بتفحّص الأسطح في منازل الأشخاص المصابين بالزكام واكتشفوا بأن فيروسات الرشح موجودة على مقبض باب البراد، والمفاتيح الكهربائية، والهواتف، وأجهزة التحكم بالتلفاز، وأماكن أخرى، وأنها تعيش يومين أو أكثر.. وفي حال أصيب أحد القاطنين بالمنزل بالزكام، فستحمل هذه الأماكن فيروس الأنفلونزا بنسبة 40% من الوقت. لذا فعليكِ سيدتي تنظيف كل السطوح المعرضة للّمس في حال مرض زوجك أو طفلك، ولا داعي لاستخدام المنظفات الباهظة الثمن، فالصابون السائل العادي والماء يفيان بالغرض، وعليكِ تذكير كل أفراد عائلتك بأن يسعلوا على أكواعهم، لا على اليد، وذلك للحد من انتقال الجراثيم من شخص لآخر. 3- انتبه من الأشياء التي تلمسها: قد تنتشر الفيروسات إلى قنواتك الدمعية والأنفية في حال فركت عينيك أو حكيت أنفك، وبالتالي تنتقل الجراثيم إلى باقي جسمك، ويمكن أن تدخل الفيروسات أيضاً من خلال الجروح المفتوحة أو الجافة، ومن خلال البشرة المتشققة، خاصة بشرة يديك (التي تزداد حالها سوءاً بعد غسل اليدين).. لذا رطّبِ بشرتك على الدوام، وغطّ الجروح والندبات بضمّاد كي تحمي نفسك. وقد يكون من الأفضل لك أثناء فترة العمل عدم مصافحة الآخرين في موسم الإنفلونزا، ولا تتجول في غرفة زميل لك مصاب بالإنفلونزا، ففي حال عطس شخصٌ مصابٌ بالتهاب تنفسي، فقد ينتقل الفيروس المسبب بسرعة انتقال رذاذ العطاس. 4- نم ثمان ساعات أو أكثر: يزيد عدم حصولك على قسطٍ كافٍ من النوم من احتمال إصابتك بالتهاب تنفسي، لذا تأكد من حصول كل أفراد عائلتك على القسط الكافي من الراحة، فلقد أظهرت دراسة حديثة بأنّه يزداد احتمال إصابة الناس المعرّضين لفيروس الزكام في حال ناموا أقل من سبع ساعات بمعدل ثلاثة أضعاف مقارنة مع من ناموا ثماني ساعات أو أكثر، وقد يكون السبب في هذا أن قلّة النوم تؤثّر على إنتاج العناصر الكيميائية الأساسية الضرورية لمحاربة التهابات جهازك المناعي. 5- تخلص من التوتر: لعلك لاحظت بانك كلما كنت متوتراً، ازداد احتمال إصابتك بالزكام أو الإنفلونزا، ويقول أحد الأطباء بأن من يعانون من توتر شديد ذي علاقة بالأوضاع المالية، أو العلاقات العائلية، أو مشاكل العمل، هم أكثر قابلية للإصابة بالزكام بنسبة مرتين ونصف من الذين تخلو حياتهم من أسباب التوتر.. لذا عليك بتمارين التأمل مدة ثلاثين دقيقة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع، فقد ثبت أنها تقلل مستويات المادة الكيميائية Interleukin-6 التي تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات، والتي في حال زادت تؤثر على الجزء الذي يحارب الالتهاب في جهازك المناعي، وقد تساعدك تمارين الاسترخاء الأخرى مثل اليوغا، أو التنفس العميق، على الشعور بالتوازن، وعلى تقليل نسب هذه المادة في جسمك. 6- اعمل على بقاء جسمك دافئاً: تسبب القشعريرة انقباض الأوعية الدموية، وفي حال انقبضت الأوعية الدموية في أنفك، فلن تستطيع خلايا الدم البيضاء في جهازك المناعي الوصول إلى أنفك بسرعةٍ كافيةٍ

لمحاربة الالتهاب الفيروسي (وهذا هو واحدٌ من أسباب إصابتك بالزكام أو الإنفلونزا عندما تهبط درجة حرارتك).. لذا في حال كنت خارج المنزل، ارتد ثياباً دافئة، وحافظ على نشاطك كي تبقى دورتك الدموية نشيطة، وقد يساعدك أيضاً لف وشاحٍ على وجهك على إبقاء أنفك دافئاً، وعند عودتك إلى المنزل أنت وأطفالك، بدّلوا ثيابكم الباردة بثياب دافئة وجافة، ثمّ احتسوا شراباً ساخناً أو حساءً لتدفئة مجاريكم التنفسية. 7- تناول كميات أكبر من فيتامين D: يساعدك فيتامين D بالإضافة إلى تحسين امتصاص الكالسيوم، على تعزيز جهازك المناعي، وينصح بعض الأطباء بتناول 1000 وحدة من فيتامين D في اليوم، على الرغم من أنّ الجرعة اليومية التي ينصح بها عادة تتراوح ما بين 200 إلى 600 وحدة وذلك لتعزيز الجهاز المناعي ضد فيروسات الرشح. أما الطريقة الأكثر فعالية للحصول على فيتامين D فهي التعرض للشمس لدقائق قليلة في اليوم، ولأنّ هذا قد يكون صعباً في الشتاء، احصل على المزيد من فيتامين D من منتجات الألبان، والسمك الدهني، وبدائل الفيتامين. 8- مارس التمارين الرياضية: تشير إحدى الأبحاث إلى أنّ التمارين الرياضية تعزّز من قدرة جهازك المناعي على محاربة الالتهابات، وتشير دراسة أخرى بأن 45 دقيقة من التمارين المعتدلة مثل المشي السريع خمس مرات في الأسبوع تجعلك أقل عرضة للإصابة بالزكام بثلاثة أضعاف، وينطبق هذا على كل الشرائح العمرية لأنّ التمرين يزيد من دورة خلايا الدم البيضاء في الجسم، مما يحارب الالتهاب. 9- ارتد كمامة طبية: في حال أصيب فردٌ من عائلتك بالزكام أو الإنفلونزا: فقد يفيد ارتداء الأشخاص غير المصابين في العائلة كمامات طبية، إذ أظهرت دراسة حديثة بأن من يرتدون الكمامات عند إصابة أحد أفراد العائلة بمرضٍ تنفسي هم أقل عرضة لالتقاط الفيروس بمعدل أربع مرات، وقد يفيد هذا الأُمّهات على وجه الخصوص، فهنّ معرّضات للإصابة بأمراض الزكام أكثر من الرجال بسبب قربهنّ أكثر من الأطفال المصابين بالزكام.

10- خذ لقاحاً ضد الإنفلونزا: على الرغم من أنّ اللقاح لا يحميك من كل شكل جديد أو تغير جيني لفيروس الإنفلونزا الذي يظهر في كل موسم، إلا أنّ الكثير من الناس يفضلون تعزيز مناعتهم بواسطة اللقاح، ولا تستطيع لقاحات الإنفلونزا ضمان عدم مرضك أنت وعائلتك، إلا أنها تعد أفضل حماية متوفرة حتى الآن. المصدر: مجلة طبيبك/ مجلة صحية علمية اجتماعية العدد 624 نيسان 2010م