

# 8 نصائح لتقوية جهاز المناعة



# ممارسة التمارين الرياضية

الرياضة أساسية للحفاظ على صحة جيد.

تؤدي التمارين الرياضية إلى زيادة تدفق الدم في أجزاء الجسم المختلفة مما يساعد على عمل الجهاز المناعي بشكل سليم ويقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب.



# تناول الطعام الصحي والتأكد من حصول الجسم على الفيتامينات والمعادن اللازمة

# 2

ضرورة أن يتضمّن النظام الغذائي ما يكفي من  
مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي  
تعزز جهاز المناعة من خلال تناول الفواكه  
والخضروات.





# المحافظة على النظافة وغسل اليدين باستمرار

# 3

إنَّ الحرص على نظافة اليدين مهم جدًا لوقاية الجسم من الأمراض، لذا يُوصى بغسل اليدين جيّدًا بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية، سواءً قبل تناول الطعام أو أثناء تحضيره، أو بعد استخدام المِرْحَاضِ، أو بعد السعال أو العطاس.



# تقليل الضغط العصبي

# 4

يُعَدُّ الضغط العصبي من أهم أسباب إضعاف جهاز المناعة إذ يؤدي إلى إفراز كميات أكبر من هورمون الكورتيزول الذي يعرقل عمل جهاز المناعة.

وينصح الخبراء من يعملون في وظائف بها الكثير من الضغط العصبي، على تدريب أنفسهم على أخذ فترة من الراحة خلال العمل ومحاولة الخروج من دائرة الضغط ببعض تدريبات الاسترخاء أو حتى بكوب من الشاي.



# النوم لساعات كافية

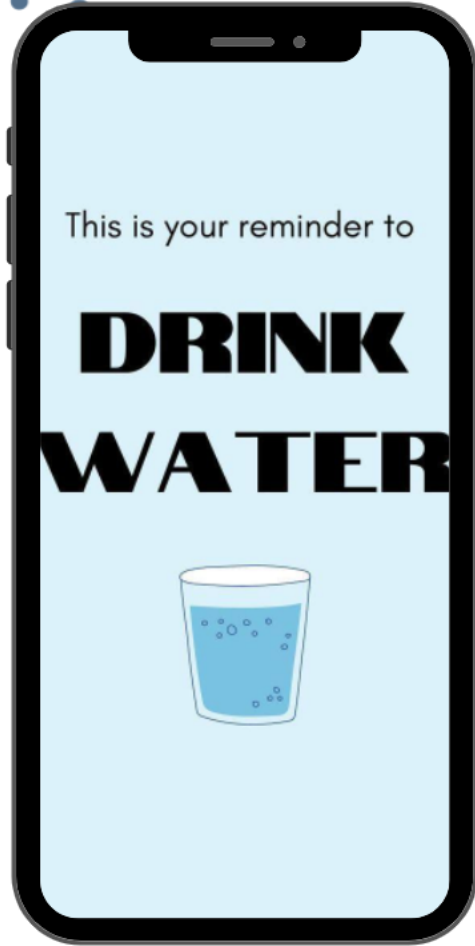
# 5

عدم الحصول على قسط كاف من النوم يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، لأن النوم هو الوقت الذي يَبْدُلُ فيه جسمك قُصَارَى جَهْدِهِ لمكافحة الالتهابات والفيروسات.



# حفاظ على رطوبة الجسم

6



الماء يتميز بأهمية كبرى لجسم الإنسان، حيث يُعتبر مُكوّنًا أساسيًا للخلايا وسوائل الجسم، وهو يعمل أعلى تنظيم درجة حرارة الجسم ونقل المواد الغذائية، كما تحتاج الكلى إليه لإخراج السّموم من الجسم.



# تجنب التدخين والكحوليات

يعدّ التدخين من العَوَامِلِ التي تُضعف  
المناعة، وتزيد خطر الإصابة بعدد من  
المشاكل الصحية كالرَّبْوِ، وسرطان الرِّئَةِ،  
والأمراض القلبية.

يؤدي الكحول لتعطيل عمل جهاز المناعة  
كما أن تعاطي الكحوليات بشكل منتظم  
لفترات طويلة يعرقل خلايا جهاز المناعة.





# التعرّض لأشعة الشمس



يُنتج الجسم فيتامين د بصورة رئيسة عند التعرض لأشعة الشمس، ويُعدّ فيتامين د مهمًا لجهاز المناعة؛ إذ يساعد على إنتاج الأجسام المضادة، والأجسام المضادة تُحارب العدوى والأمراض.