



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة كربلاء / كلية التمريض



ثمانية طرق لتقوية جهاز المناعة

1. تناول الفواكه والخضروات : من الطرق السهلة والمؤكدة لتقوية المناعة هو الحصول على ما يكفي من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن المعززة وذلك بأكل الأطعمة الملونة وذلك حسب أخصائية تقويم العظام وان هذه الأطعمة الملونة والتي يطلق عليها أطعمة قوس قزح في بعض الأحيان وذلك لاختلاف ألوانها وهي الفواكه والخضروات كالتفاح الأحمر والأصفر، والبطاطا، والكرز، والعنب أو الزبيب، والبطاطا الحلوة، واليقطين، والماعون، واليوسفي، والكيوي، والبروكلي، والزيتون، والليمون الحامض، والكمثرى، والموز، والأناناس، والتوت، والملفوف أو الكرنب أو القرنبيط، والتمر، وجوز الهند، والمكسرات.
2. الحصول على قسط كاف من النوم : ان الأشخاص الذين يفتقرون للنوم الكافي سيكونون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى وذلك لأنه خلال النوم يبذل الجسم جهده في مكافحة العدوى والالتهاب ولابد من الإشارة ان الأشخاص الذين يوجهون أنماط نوم غير منتظمة يمكن أن يعانون من التهاب مزمن حيث انه يؤدي إلى إجهاد جهاز المناعة ويجعله اقل فعالية في مكافحة الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية وبالتالي فإنه من المستحسن ان يحصل الشخص على سبع إلى ثمان ساعات كل ليلة
3. التأكد من تناول ما يكفي من المواد البروتينية : ان نقص البروتين في الجسم له آثار ضارة على الخلايا الثانية التي تعد جزء من جهاز المناعة حيث انها ترسل الأجسام المضادة المقاومة للأمراض الفيروسية والبكتريا لذلك ينبغي أن يحصل على الأقل على 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام واحد من وزن الجسم كذلك فإن البروتين يحتوي على كميات عالية من معدن الزنك الذي يساعد في إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تكون الخط الدفاعي للجسم ومن البروتينات التي تكون غنية بمعدن الزنك وخالية من الدهون هي المحار والحمص والفاصولياء المطبوخة والدجاج
4. الأطعمة الحاوية على مادة البريبايوتك : أن البريبايوتك هو مادة تساعد في الحفاظ على بكتريا الأمعاء المتوازنة والطبيعية وهي أيضا مادة تلعب دور حيوي في كيفية عمل جهاز المناعة حيث توجد هذه المادة في البصل والثوم والموز وتعمل هذه المادة على زيادة البكتريا الجيدة والموجودة بشكل طبيعي في القناة الهضمية التي تحفز إنتاج السيبتوكينات المضادة للالتهاب وان هذه السيبتوكينات هي عبارة عن بروتينات صغيرة تساعد جهاز المناعة على العمل
5. إدارة التوتر : عندما يشعر الشخص بالتوتر فإن ذلك يؤثر على جهاز المناعة ويجعله لا يعمل بشكل صحيح وذلك لان الإجهاد يتسبب في افراز مجموعة من الهرمونات في الجسم والتي يمكنها ان تقلل من قدرة الجسم على تكوين خلايا الدم البيضاء ومن ضمنها الخلايا للمقاومة التي تساعد في محاربة الفيروسات أو البكتريا الضارة ومن هذه الهرمونات التي تتسبب في ذلك هي الدوبامين والادرينالين والنورادرينالين والكورتيزول
6. الحصول على الكمية الكافية من الفيتامينات في النظام الغذائي : ان التغذية الجيدة هي الركيزة الأساسية في حماية الجسم ضد العدوى ومن الفيتامينات التي تساعد الجسم في ذلك هي فيتامين A, B6, C, D, E وليس فقط الفيتامينات وإنما المعادن أيضا تساعد في حماية الجسم ضد العدوى ومن هذه المعادن هي الزنك والحديد والسيلينيوم ولابد من الإشارة للسبب الذي يجعل هذه الفيتامينات والمعادن تساعد في الحفاظ على نظام مناعة قوي هو انها تعمل كمضادات الأكسدة ومن الأطعمة الغنية بهذه الفيتامينات هي الجزر والبطاطا الحلوة والفاصولياء واللوز الافوكادو والمحار وصدور الدجاج الخالي من الدهون ولحم البقر
7. ممارسة التمارين الرياضية باعتدال : ان البقاء نشيطا وذلك بممارسة الرياضة باعتدال يعزز من المناعة وجودتها حيث أن للتمارين الرياضية العديد من الفوائد منها تقليل الالتهاب وتحسين وتنظيم المناعة كذلك يؤخر الآثار السلبية للشيوخوخة.
8. الإقلاع عن التدخين بأنواعه : ان التدخين يتسبب في تدمير الأجسام المضادة الموجودة في مجرى الدم مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى وهذا إضافة ما بسببه من اضرار للجسم التي تبدأ هذه الأضرار من الفم وتنتهي بأعضاء الجسم المختلفة وأهمها الرئتين وليس هذا فحسب بل يؤدي الأشخاص من حوله أيضا