

۳ باور غلط درباره شایع ترین بیماری فصل

چرا سرماخوردگی و آنفلوآنزا در پاییز شیوع بیشتری دارند؟



بادتن‌ها در سراسر بدن کمک می‌کند. مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و تب‌برهای قوی تر هم در این مورد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

هوای سرد بیمار تان می‌کند؟

برخی نیز به اشتباه معتقدند که موی خیس و قرار گرفتن در معرض هوای سرد بعد از حمام سبب بروز سرماخوردگی می‌شود، اما واقعیت این است که هر چند وجود سرما در بدن، به ویژه زمانی که احساس ضعف هم دارد، ممکن است مقاومت بدن شما را کم کند، اما فقط در صورتی مبتلا به این بیماری می‌شوید که با ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا تماس داشته باشید. در حقیقت اگر بیمارید، کمی هوای تازه می‌تواند حتی شما را سر حال بیاورد.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا از شایع ترین بیماری‌ها در فصل‌های پاییز و زمستانند، اما تحقیقات نشان داده که دلیل این شیوع و افزایش آمار ابتلا به این بیماری محبوس شدن در فضاهای بسته است، چون ویروس‌ها در هوای خشک، گرم و محیط‌های بسته‌ای که هوا در آنها جریان ندارد بیشتر پخش می‌شوند و احتمال تماس مستقیم با میکروب‌ها بیشتر است. به علاوه، سیستم‌های گرمایش مرکزی هم مخاط (مدافع طبیعی بدن در مقابل ویروس‌ها) را خشک می‌کند. نه تنها این موضوع، بلکه چند باور اشتباه دیگر هم در مورد سرماخوردگی وجود دارد.

درمان دارویی تب خفیف

باور اشتباه دیگر این است که تب خفیف را باید با آسپیرین یا استامینوفن درمان کرد. تب خفیف روش بدن برای مقابله با ویروس‌هاست و به گردش

یک برنامه مؤثر

اگر می‌خواهید عملکرد سیستم ایمنی خود را بهبود ببخشید و بیمار نشوید، باید این چند برنامه‌ریزی مهم را در زندگی تان داشته باشید: اول، تغییر درست شیوه زندگی؛ دوم، پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متنوع و حاوی مواد غذایی کامل و تازه؛ سوم، خواب کافی؛ چهارم، فراگیری کنترل مؤثر تنش؛ و در نهایت، انجام دادن برخی حرکات ورزشی که دستگاه گردش خون و غدد لنفاوی را تحریک می‌کند.



۱ سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید

رژیم غذایی متعادل و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی به ویژه ویتامین C داشته باشید، هیدراته بمانید و خواب کافی داشته باشید تا از دفاع طبیعی بدن خود حمایت کنید.

۲ لباس مناسب بپوشید

آب و هوا می‌تواند به سرعت در پاییز تغییر کند، بنابراین مهم است که چند لایه لباس بپوشید. این کار به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند و از شما در برابر لرزهای ناگهانی که می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند محافظت می‌کند.

۳ بهداشت را رعایت کنید

شستن مرتب دست‌ها، پوشاندن دهان هنگام سرفه یا عطسه و اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار و استفاده از ماسک می‌تواند به جلوگیری از گسترش عفونت کمک کند.

۴ از مرطوب کننده استفاده کنید

همان طور که گرمایش داخل خانه بیشتر می‌شود، هوا رو به خشکی می‌رود و می‌تواند سیستم تنفسی را تحریک کند. استفاده از مرطوب کننده می‌تواند به حفظ رطوبت هوا کمک کند، تنفس را آسان تر کند و سوزش گلو و بینی را کاهش دهد.

۵ فعال بمانید

فعالیت بدنی منظم به تقویت ایمنی و بهبود سلامت روان کمک می‌کند. با وجود سرد شدن هوا از فعالیت‌های خارج از منزل مانند پیاده روی برای دریافت هوای تازه و آفتاب غافل نشوید.

این نیز بگذرد!

آگاه باشید تا چالش‌های سلامت در فصول مختلف سال به حداقل برسند

با وجود تمام چالش‌هایی که ممکن است سلامت افراد را تهدید کند یاد تان باشد که این پاییز هم رفتنی است. بیماری‌های مختلف می‌توانند با هر نوع تغییرات آب و هوایی ایجاد شوند، اما مهم این است که اقدامات احتیاطی مانند تقویت سیستم ایمنی، تغذیه مناسب، رسیدگی به سلامت روان و... با توجه به شرایط هر فصل جدی گرفته شود تا چالش‌های سلامتی به حداقل برسد. در مجموع آنچه گفته شد می‌توان چند نکته نهایی را درباره اقدامات احتیاطی در پاییز مطرح کرد که در ادامه می‌خوانید.