کد خبر: ۴۵۷۲۸۴
دوشنبه ۲۶ دی ۱۴۰۱ ۱۱:۲۶

۱۶ توصیه برای پیشگیری از سرماخوردگی در سرما

هرساله در پاییز و زمستان با سرد شدن هوا، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی نیز افزایش می‌یابد. بنابراین لازم است با راهکارهایی سیستم ایمنی بدن را در برابر این بیماری‌ها تقویت کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، در فصول سرد سال احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی افزایش می‌یابد و بر همین اساس برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها می‌توان راهکارهایی را مدنظر قرار داد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ۱۷ روش موثر برای جلوگیری از سرماخوردگی در فصول سرد سال، در ادامه تشریح می‌شود:

ـ چای سیاه یا چای سبز را با لیمو و عسل استفاده کنید. عسل دارای خواص ضدباکتریایی است.

ـ رژیم‌های غذایی کم پروتئین باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند. بنابراین روزانه غذاهای غنی از پروتئین مانند ماهی، تخم‌مرغ و ماست به مقدار کافی مصرف کنید.

- در هنگام ورزش کردن در باشگاه ورزشی، بهداشت فردی را رعایت کرده و از حوله‌های تمیز و دستمال‌های ضدعفونی کننده استفاده کنید.

ـ حداقل یک بار در هفته وسایل شخصی خود را تمیز و ضدعفونی کنید.

ـ در هنگام عطسه یا سرفه از دستمال کاغذی استفاده کنید تا میکروب‌ها در اطراف پخش نشوند.

ـ برای تقویت سیستم ایمنی با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه قرص یا شربت زینک مصرف کنید.

ـ هر روز با استفاده از ضدعفونی‌کننده‌ها بینی خود را شست‌وشو دهید و شوینده‌های ضدعفونی کننده را از داروخانه‌ها تهیه کنید یا در منزل یک قاشق چای خوری نمک را با یک لیوان آب مقطر یا آب جوش خنک شده مخلوط کنید و بینی خود را با آن شست‌وشو دهید.

ـ جهت بیرون راندن میکروب‌ها از بدن روزانه مقدار زیادی آب و نوشیدنی مصرف کنید. این نوشیدنی‌ها را می‌توان از میوه‌ها و سبزیجاتی مانند کلم، کلم بروکلی، سیب، جعفری، خیار، هویج، لیمو، پرتقال، کیوی و نعناع تهیه کرد.

ـ برای مصرف روزانه خود یک بطری آب جداگانه در نظر بگیرید و از نوشیدن مشترک یک بطری خودداری کنید.

ـ برای ایجاد آرامش، روزانه ورزش‌هایی مانند یوگا انجام دهید. یکی از تمرین‌های موثر قرار دادن دست راست روی سر و دست چپ بین ابروها و تنفس آرام به مدت پنج دقیقه است.

ـ ماهی یکبار ماساژدرمانی انجام دهید. ماساژ باعث افزایش گردش خون در بدن می‌شود، استرس را کاهش می‌دهد و در نتیجه سیستم ایمنی قوی‌تری خواهید داشت.

ـ روزانه ورزش کنید. زیرا عرق فراوان باعث دفع سموم می‌شود.

ـ بدن انسان روزانه به ۷ تا ۸ ساعت خواب احتیاج دارد. خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

ـ دست خود را روزانه چند بار با آب و مواد ضدعفونی‌کننده مانند صابون بشویید.

ـ تلفن همراه خود را با مواد ضدعفونی کننده پاک کنید.

ـ الکل مصرف نکنید. الکل باعث کاهش کیفیت و اختلال در خواب عمیق و تضعیف سیستم ایمنی می‌شود.

منبع: ایسنا