

# كوفيد-19 (فيروس كورونا) نصائح للمساعدة في تعزيز الجهاز المناعي

لقد وُفِّر لنا وباء كوفيد-19 مزيداً من الأسباب للحفاظ على صحتنا أكثر من أيّ وقت مضى. فضلاً عن التباعد الاجتماعي وارتداء الأقنعة وغسل الأيدي، فإن تعزيز قدرة أجسامنا على محاربة العدوى يمكن أن تحافظ على سلامتنا. يعتمد الأمر كله على الجهاز المناعي، وهو مجموعة من الخلايا والبروتينات التي تساعد في حمايتنا من الإصابة بالفيروسات وغيرها من حالات العدوى. على الرغم من عدم وجود طريقة مضمونة لمحاربة فيروس كورونا أو غيرها من الجراثيم الأخرى المسببة للأمراض، فهناك خطوات يمكن اتخاذها — بدءاً من اليوم — للحفاظ على عمل الجهاز المناعي بشكل جيد.

فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في تعزيز الجهاز المناعي:

- 1. اتباع حمية غذائية صحية.** يجب تضمين الأطعمة الغنية بفيتامين ج، مثل الفواكه الحمضية والفراولة والسبانخ والفلفل، وفيتامين ب 6، الموجود في الدجاج والخضار الأخضر والسلمون والتونة والحمص، وفيتامين هـ، أحد مضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات، والذي يتوفر في السبانخ والمكسرات والبذور، وفيتامين د الموجود في السلمون أو الأغذية المعززة، مثل الحليب وبعض العصائر.
- 2. الحفاظ على النشاط.\*** يوجد العديد من النظريات حول الكيفية التي يمكن أن تعزز ممارسة الرياضة بها المناعة، بما في ذلك المساعدة في تحسين قدرة خلايا الدم البيضاء على محاربة المرض. في حين احتمالية غلق صالة الألعاب الرياضية، فما زال بإمكانك المشي أو الركض أو ركوب الدراجة (في أثناء ممارسة التباعد الاجتماعي) وممارسة التمارين الرياضية بمشاهدة مقاطع الفيديو عبر الإنترنت أو حتى مجرد الرقص في أرجاء المنزل.
- 3. الحصول على قسط كافٍ من النوم.** عند النوم لفترة قصيرة، يفرز الجسم كمية قليلة من نوع البروتين الذي يحارب العدوى.
- 4. الامتناع عن التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية** لا يؤثر التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية في الرئتين فحسب، بل الجهاز المناعي أيضاً. قد يعاني الأفراد الذين يدخنون أو يستخدمون السجائر الإلكترونية صعوبة أكبر في مكافحة العدوى وفي حال إصابتهم بوباء كوفيد-19، فقد يتفاقم مرضهم.
- 5. تجنب الإفراط في شرب الكحول** — يجب عدم تجاوز مشروب واحد في اليوم بالنسبة للنساء ومشروبين في اليوم بالنسبة للرجال. يمكن للكحول أن يقلل من قدرة الجهاز المناعي على أداء وظيفته. يجب ألا يتناول بعض الأفراد الكحول على الإطلاق.
- 6. فعل ما في الوسع لمكافحة الإجهاد،** لأنه قد يساعد في خفض مستويات خلايا الدم البيضاء لمكافحة العدوى. وهذا مهم بشكل خاص خلال عدم التأكد والقلق بشأن الوباء. إن الاسترخاء والتنفس العميق والتأمل وحتى الضحك كلها موانع جيدة للإجهاد.

7. **الحفاظ على رطوبة الجسم.** يمكن أن يساعد ذلك في حمل جسمك لخلايا الدم البيضاء والخلايا الأخرى المقاومة للجراثيم خلال جهازك.

بعد البقاء بصحة جيدة الأولوية القصوى للجميع في هذه الأيام. يجب محاولة استبدال مشاعر القلق أو العجز باتخاذ خطوات لتعزيز المناعة كل يوم. في حين لا يمكننا السيطرة على الفيروس والآثار التي يحدثها على حياتنا و حياة الأفراد حول العالم، فإنه يمكننا السيطرة على أفعالنا الخاصة والعمل على حماية صحتنا. يجب تذكر أنه من خلال المحافظة على صحتنا، فإننا نساعد في الحفاظ على صحة من حولنا أيضًا.

\*إخلاء المسؤولية: إذا كنتِ حاملاً أو كنتِ غير سليمة بدنيًا أو تعانين حالة صحية، مثل التهاب المفاصل أو داء السكري أو أمراض القلب، فاستشري طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك. يمكنه إخبارك بأنواع الأنشطة الآمنة لك والمدى المسموح لك به.

المصادر:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. [aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system](https://aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system). Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. [eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy](https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy). Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. [medlineplus.gov/ency/article/007165.htm](https://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm). Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. [niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body](https://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body). Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx](https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx). Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. [health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/](https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/). Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. [nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers](https://nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers). Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. [sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity](https://sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity). Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456). Accessed March 25, 2020.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا إلى احتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية. Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.