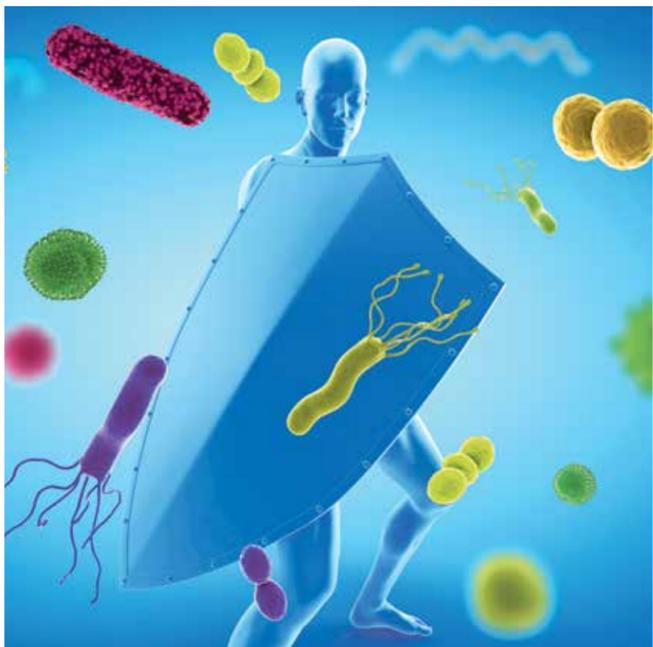


الحصن الرئيسي لأجسامنا في مواجهة الجراثيم وكل مسببات الأمراض هو الجهاز المناعي، الذي كلما حافظنا عليه صحيحاً قوياً، عززنا قدرته على حماية أجسامنا



# الجهاز المناعي

## أغذية وتوصيات ضد الجراثيم والفيروسات

### حمدي المهدي

الجهاز المناعي للإنسان هو بمثابة شبكة قوية شديدة التعقيد تتكون من خلايا وأنسجة وأعضاء تعمل جميعها على تدمير الأجسام الغريبة والفيروسات التي تهاجم الجسم، بدءاً من فيروس الأنفلونزا وصولاً إلى أشرس الفيروسات القاتلة والخلايا السرطانية. وللمناعة أهمية كبيرة ليس فقط في الوقاية من الأمراض، لكن أيضاً في سرعة العلاج والشفاء منها. والجهاز المناعي لا يقوى ولا يضعف في يوم وليلة، بل هو نتاج ما نتناوله من مأكولات ومشروبات وما نتعرض له من مخاطر بيئية ونفسية في حياتنا.

### التغذية المعززة للجهاز المناعي

يجب مراعاة تناول الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات والعناصر المعدنية، والمُحَصَّن بطريقة صحية مع مراعاة الاهتمام بالأطعمة الغنية بما يلي:

1. البروتينات، والتي تعد من العناصر الغذائية الأساسية والرئيسية في النظام الدفاعي للجسم، ومن المصادر الغنية به المأكولات البحرية واللحوم الخالية من الدهون والدواجن والبيض وال فول والباذلاء.
2. الفيتامين (ج)، الذي يلعب دوراً مهماً في تعزيز كفاءة الأجسام المضادة وتقوية جهاز المناعة ليتمكن الجسم من مقاومة الأمراض ويتوفر في كل من البرتقال والجريب فروت والفراولة والجوافة واليوسفي والكيوي والفلفل الأخضر والملون والكرنس والبقونوس.

3. الفيتامين (ب)، وهو من أهم العناصر المفيدة للعُدوى عن طريق الحفاظ على الجلد والأنسجة في الفم والمعدة والرتين، كما يكسب الجسم نوعاً من الوقاية من الأورام السرطانية والعدوى الفيروسية، وهو من الفيتامينات المهمة للحفاظ على قوة جهاز المناعة وفعاليتها، ويوجد في الأطعمة الغنية بالبروتين، البطاطا الحلوة والجزر وقرع العسل والشمام والمانجو والشمش والفلفل الأصفر والطماطم والكرفس واليوسفي والخوخ.
4. عنصر الزنك، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة، ويمكن الحصول على الاحتياجات من الزنك من خلال السمك والبيض ومنتجات الألبان. وعلم أن الفيتامين (ج) يحسن امتصاص الجسم للزنك ويزيد فاعليته.

5. الحديد، لأنه شديد الأهمية لكفاءة جهاز المناعة نظراً لأنه يمثل جزءاً من خلايا الدم التي تحمل الأكسجين إلى أجزاء الجسم.
6. الماغنسيوم والسليسيوم بالإضافة إلى الكالسيوم والفيتامين (د)، وهي ضرورية للحفاظ على صحة الجهاز المناعي، وذلك من خلال تناول السمك والبيض ومنتجات الألبان.

7. العسل، وهو مصدر مهم للطاقة ويستخدم كمضاد للالتهابات ومقاوم للفيروسات ونزلات البرد ومفيد لتقوية الجهاز المناعي.
8. النوم، وهو غني بمركبات الكبريت وبمركبات مضادة للتأكسد ويمعدن السيلينيوم، ويعتبر أيضاً من المضادات الحيوية، كما يعتبر مضاداً للفطريات والبكتيريا نظراً لاحتوائه على مادة تقاوم البكتيريا والفطريات تسمى البيسين. ويحافظ النوم أيضاً على سلامة الدورة الدموية، لذلك فهو بمثابة منشط طبيعي للمناعة.
9. البصل، فقد أثبتت الدراسات أن أكله



تعزيز الجهاز المناعي يرتبط بشكل وثيق، باتباع نمط حياة صحي (Getty)

يؤدي إلى دخول الزيت الطيار الموجود فيه إلى الجهاز التنفسي، ما يؤدي إلى إبداء الجراثيم المسببة للأمراض.

10. شراب الزنجبيل، تتميز عشبة الزنجبيل برائحتها العطرية النفاذة والتي تستخدم منذ القدم في تقوية جهاز المناعة والتخلص من السموم.
11. الشاي الأخضر، وهو مشروب كل الأوقات، وذلك لما يحتويه من فوائد صحية عديدة لاحتوائه على مادتي البوليفينول Polyphenols والفلافونويد، Flavonoids التي أثبتت الدراسات الحديثة أهميتهما في تقوية مناعة الجسم ضد الأمراض.

12. الماء، وهو عنصر حيوي في: تسهيل نقل العناصر الغذائية لأجزاء الجسم المختلفة وإلى خلايا المناعة المنتشرة في كافة أنسجة الجسم القريبة والبعيدة.
- تسهيل تنقل الخلايا المناعية عبر الأوعية اللمفاوية.

- تسهيل إخراج السموم من الجسم ومنع الميكروبات من الدخول إليه والتكاثر بداخله، وهذا ما يحدث عندما يصيب الجفاف أغشية الجهاز التنفسي العلوي، فيسهل حدوث الالتهابات الميكروبية بداخله.

كما أن الغرغرة بالماء ثلاث مرات يومياً من الممكن أن تقي من نزلات البرد المتكررة، وهذا ما أثبتته دراسة علمية أجريت حديثاً في اليابان، فقد وُجد أن من يحرصون على الغرغرة يومياً 3 مرات تقل معدلات إصابتهم بنزلات البرد والأنفلونزا بنسبة 36%. وأرجع الباحثون سبب ذلك إلى أن الماء يزيل المخاط الذي تعيش

## النوم الجيد وممارسة الرياضة يحسنان أداء الجهاز المناعي

فيه الفيروسات التي توجد في الحلوق، لذلك ينصح الأطباء بالغرغرة بالماء بعد الوجبات الرئيسية الثلاث، ويمكن أيضاً الاستنشاق بالماء للتخلص من الميكروبات والفيروسات العالقة بالأنف، خاصة بعد قضاء وقت طويل خارج المنزل أو الاختلاط بأفراد مصابين بنزلات برد أو الوجود في أماكن مزدحمة.

### مهنوعات من أجل صحة الجهاز المناعي

1. تناول الأطعمة الغنية بالمواد الحافظة والألوان الصناعية، إذ تتسبب في الكثير من الآثار الضارة لصحة الإنسان، وأشارت العديد من الأبحاث إلى أنها تضعف الجهاز المناعي وتزيد حدة الأمراض الفيروسية.

2. تناول السكريات والأطعمة الغنية بالدهون، لأن الإفراط في تناول السكريات يضعف المناعة بشكل كبير، فهي تقلل قدرة كرات الدم البيضاء على مواجهة الميكروبات والفيروسات والقضاء عليها لمدة خمس ساعات بعد تناولها، لأنه بزيادة نسبة السكر في الدم يصبح مائلاً لنمو الميكروبات وتكاثرها، خاصة في حال

الإصابة بالعدوى. والأمر نفسه بالنسبة للأطعمة الغنية بالدهون.

3. تناول المشروبات الغازية، حيث أكدت الأبحاث أن تناولها يضعف جهاز المناعة، وأن شرب عبوة واحدة منها يضعف جهاز المناعة بمقدار الثلث، بمعنى أن تناول 3 عبوات في اليوم ربما يؤدي إلى تعطيل الجهاز المناعي لهذا اليوم، فيكون الإنسان عرضة للإصابة بأي مرض، كما أثبتت دراسة حديثة أن تناول ثماني ملاعق من السكر الأبيض يضعف خلايا الدم البيضاء بنسبة 40%.

4. الضغوط النفسية، فالضغوط النفسية والقلق والتوتر والاكتئاب، تعد جميعها عوامل تؤدي إلى خفض مستوى النشاط المناعي للجسم، وبالتالي يصبح الجسم فريسة سهلة للإصابة بالأمراض المعدية.

كما أثبتت أبحاث طبية أن جهاز المناعة يضعف أثناء حالات الغضب الشديدة، ويصبح الجسم عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض. كما أن العصبية ترفع مستويات الكورتيزول في الجسم، ما يقلل من إنتاج مادة البروستاجلاندين التي تدعم وظيفة المناعة وتمدد الأوعية الدموية.

5. التدخين، فالتدخين يضعف الخلايا المناعية ويعيق عملها، لذا فإن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية وخاصة التي تصيب الجهاز التنفسي مثل الأنفلونزا، وقد وجد أن الإنسان عندما يقلع عن التدخين تبدأ المناعة في التحسن خلال 30 يوماً.

6. ضعف النظافة الشخصية، فهو يعرض الجسم لمزيد من الجراثيم، وهو ما يؤدي لضعف الجهاز المناعي.

### سؤال في الصحة

عندي انسداد شرايين في رجلي، والآن المفترض أن أجري العملية وأنتظر اتصالاً من المستشفى، لكن هناك ألم في رجلي يمنعني من النوم، مع ملاحظة وجود انسداد من عند الحوض، ما الحل؟

### الأخ الكريم

بالنسبة لما تتعرض له من ألم الساق مع انسداد الشرايين الطرفية، فهناك عدة مسكنات للألم ينصح بها، وهناك ما يسمى بالسلم في تعاطي المسكنات، إذ تبدأ بالباراسيتامول، ويمكنك أخذ قرص كل ست ساعات، وإذا لم ينجح الباراسيتامول في تسكين الألم، من الممكن أن تتناول البروفين أو الديكلوفين بجرعة 75 مجم كل 12 ساعة أو كل ثماني ساعات، مع مراعاة ألا تكون تعاني من أمراض في الجهاز التنفسي أو أي حساسية تجاه تلك المسكنات. وإذا لم تنجح هذه المسكنات، من الممكن أن تتواصل مع طبيبك المعالج لوصف مسكنات أكثر فعالية، إذ لا يمكن وصف مسكنات أكثر قوة من ذلك إلا من خلال طبيبك المعالج. وقد تمر عدة أعوام قبل أن تشعر بحدوث ألم الساق مع انسداد الشرايين الطرفية، وقد لا يعاني المريض من أي أعراض إلى أن تظهر أعراض المرض في وقت لاحق من حياته. ولا يلاحظ العديد من الأشخاص الأعراض قبل أن يصل التضيق في الشريان إلى 60% أو أكثر، إلا أن الأعراض لا تظهر لدى العديد من الأشخاص المصابين بأمراض الشرايين الطرفية.

د. أحمد العاصي  
أخصائي جراحة الأوعية الدموية  
والقدم السكري

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

## «الصحة العالمية» تطلق خطة لاحتواء تفشي جدري القروء

الوقاية من تفشي المرض ومكافحته. وستركز الجهود الاستراتيجية لتطعيم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض، بما في ذلك المخالطون لأحدث الحالات والعاملون في مجال الرعاية الصحية، بهدف قطع سلاسل انتقال العدوى.

وعلى المستوى العالمي، أفادت المنظمة بأن التركيز سيكون على القيادة الاستراتيجية، والتوجيه المبني على الأدلة في الوقت المناسب، وإتاحة الوصول إلى التدابير الطبية المطلوبة للفئات الأكثر عرضة للخطر في البلدان المتأثرة. وأنشأت المنظمة فرق دعم لقيادة أنشطة التأهب والاستجابة.

أطلقت منظمة الصحة العالمية خطة استراتيجية عالمية للتأهب والاستجابة لوقف تفشي جدري القروء بين البشر من خلال جهود عالمية وإقليمية ووطنية منسقة. وتعتمد الخطة، التي أعلنت عنها المنظمة في 26 أغسطس/ آب، على التوصيات المؤقتة والتوصيات الدائمة الصادرة عن مدير عام منظمة الصحة العالمية، وتركز على تنفيذ استراتيجيات شاملة للمراقبة والوقاية والتأهب والاستجابة، وتقدم الأبحاث، والمساواة في فرص الحصول على التدابير الطبية المضادة، مثل الاختبارات التشخيصية واللقاحات، والحد من انتقال العدوى من الحيوان إلى الإنسان، وتمكين المجتمعات للمشاركة بفعالية في

## معلومة تهلك

