

توصیه‌های علمی برای تقویت ایمنی، حفظ سلامت و مدیریت سبک زندگی در روزهای سرد

چگونه در فصل سرما از بدن خود مراقبت کنیم؟

با شروع فصل سرما، بدن در معرض مجموعه‌ای از چالش‌ها قرار می‌گیرد؛ از افزایش بیماری‌های تنفسی گرفته تا خشکی پوست، افت انرژی و کاهش عملکرد سیستم ایمنی. متخصصان سلامت معتقدند که مراقبت از بدن در این فصل تنها به پوشیدن لباس گرم محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از رفتارهای تغذیه‌ای، محیطی و روانی باید همزمان مدیریت شود تا بدن بتواند در برابر فشارهای فصلی مقاومت کند.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، در فصول سرد سال آنفلوآنزا و عفونت‌های ویروسی افزایش می‌یابد. اما کارشناسان سلامت تأکید می‌کنند که «فصل سرما» فقط یک تغییر آب‌وهوایی نیست؛ بلکه یک تغییر زیستی و رفتاری است که بدن را در چند سطح تحت تأثیر قرار می‌دهد: سیستم ایمنی، پوست، تنفس، خواب، تغذیه و حتی خلق‌و‌خو. به همین دلیل، مراقبت از بدن در این فصل باید چندبعدی باشد.

۱) تقویت سیستم ایمنی؛ خط دفاع اول بدن

در فصل سرما، سیستم ایمنی به‌طور طبیعی کمی ضعیف‌تر عمل می‌کند. دلیلش ترکیبی از عوامل محیطی و رفتاری است: هوای سرد، کاهش نور خورشید، کم‌تحركی، خواب ناکافی و تغذیه نامناسب.

توصیه‌های کلیدی:

مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها
استفاده از غذاهای گرم مانند سوپ‌ها و خوراک‌های سبک
مصرف سیر، زنجبیل، عسل و لیمو
نوشیدن آب کافی (حتی اگر احساس تشنگی ندارید)
دریافت ویتامین D از طریق نور خورشید یا مکمل با نظر پزشک

تحلیل: در زمستان، بدن به دلیل کاهش نور خورشید دچار افت ویتامین D می‌شود؛ ویتامینی که نقش مستقیم در عملکرد سیستم ایمنی دارد. همین موضوع یکی از دلایل افزایش بیماری‌های فصلی است.

۲) پوشش مناسب؛ محافظت از نقاط حساس بدن

پوشیدن لباس گرم تنها یک توصیه ساده نیست؛ یک مداخله پیشگیرانه است. بیشترین اتلاف حرارت از نواحی سر، گردن، دست‌ها و پاها رخ می‌دهد.

توصیه‌ها:

استفاده از لباس چندلایه
پوشاندن گردن و گوش‌ها
استفاده از جوراب گرم و کفش مناسب
پرهیز از قرار گرفتن طولانی‌مدت در هوای سرد

تحلیل: سرما باعث تنگ شدن رگ‌های خونی می‌شود و این موضوع عملکرد سلول‌های ایمنی را کاهش می‌دهد. بنابراین گرم نگه‌داشتن بدن، یک اقدام مستقیم برای حفظ ایمنی است.

۳) مراقبت از پوست؛ مقابله با خشکی و التهاب

هوای سرد و خشک، رطوبت پوست را کاهش می‌دهد و می‌تواند باعث خارش، ترک‌خوردگی و التهاب شود.

توصیه‌ها:

استفاده از مرطوب‌کننده مناسب پس از حمام
پرهیز از دوش آب داغ طولانی
استفاده از کرم دست و بalm لب
نوشیدن مایعات کافی

تحلیل: خشکی پوست فقط یک مشکل زیبایی نیست؛ پوست خشک سد دفاعی بدن را تضعیف می‌کند و احتمال عفونت‌های پوستی را افزایش می‌دهد.

۴) تهویه مناسب؛ کاهش انتقال ویروس‌ها

در زمستان، افراد بیشتر در محیط‌های بسته حضور دارند و همین موضوع انتقال ویروس‌ها را افزایش می‌دهد.

توصیه‌ها:

باز کردن پنجره‌ها برای چند دقیقه در روز
استفاده از دستگاه تصفیه هوا
پرهیز از تجمع در فضاهای بدون تهویه

تحلیل: مطالعات نشان می‌دهد که ویروس‌ها در هوای سرد و خشک پایدارتر هستند و در فضاهای بسته سریع‌تر منتقل می‌شوند.

۵) خواب کافی و مدیریت استرس؛ دو ستون سلامت زمستانی

کمبود خواب و استرس مزمن، سیستم ایمنی را به شدت تضعیف می‌کند.

توصیه‌ها:

حداقل ۷ ساعت خواب شبانه
فعالیت بدنی منظم حتی در خانه
استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن

تحلیل: در زمستان، به دلیل کاهش نور خورشید، ترشح هورمون ملاتونین تغییر می‌کند و ممکن است احساس خستگی یا افت خلق ایجاد شود. خواب کافی می‌تواند این اثر را تعدیل کند.

۶) واکسیناسیون آنفلوآنزا؛ یک اقدام ضروری برای گروه‌های پرخطر

سالنندان، کودکان، بیماران قلبی و ریوی و افراد با نقص ایمنی باید واکسن آنفلوآنزا را جدی بگیرند.

تحلیل: واکسن آنفلوآنزا نه تنها از ابتلا جلوگیری می‌کند، بلکه شدت بیماری و احتمال بستری را به طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد.

جمع‌بندی

فصل سرما، فصلی است که بدن در برابر مجموعه‌ای از عوامل محیطی و رفتاری آسیب‌پذیرتر می‌شود. مراقبت از بدن در این فصل یک اقدام چندلایه است: تغذیه، خواب، پوشش، تهویه، مراقبت از پوست و مدیریت استرس. هرکدام از این عوامل به‌تنهایی مهم‌اند، اما اثر واقعی زمانی ایجاد می‌شود که همه این رفتارها در کنار هم اجرا شوند.

متخصصان سلامت تأکید می‌کنند که پیشگیری در فصل سرما نه تنها از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه کیفیت زندگی، انرژی روزانه و سلامت روان را نیز بهبود می‌بخشد.

تنظیم کننده خبر: علیرضا آتشی