

قراراتك الصحية لعام جديد من الجائحة





إعداد: خنساء الزبير

في عام 2022 يتوقع الخبراء أننا سنكون في حالة من التعايش مع فيروس كورونا من خلال الاعتماد على اللقاحات والاستمرار على احترافية إدارة المواقف عالية الخطورة، ويساعد أيضاً توفر الفحوص السريعة وإدخال أدوات جديدة مضادة للفيروسات. هذا فيما يتعلق بالأمور العامة ولكن ماذا عن الاستعداد الشخصي لهذا العام الذي سوف يطل وما زالت الجائحة جاثمة على صدر العالم

هنالك كثير من الخطط التي يجب على كل شخص اختيار ما يناسبه منها، ويجعل تطبيقها من الآن فصاعداً قراراً يستقبل به العام الجديد لإحداث ثورة صحية في نمطه اليومي؛ وهي استراتيجيات تختلف في مهامها ما بين الحفاظ على اللياقة البدنية، ومنع الاضطرابات النفسية، وتعزيز المناعة التي تُعد خط الدفاع الأول ضد كوفيد-19.

مكافحة القلق

أصبح القلق عادة ملازمة للكثيرين خاصة في الوقت الحالي من الوباء، وهي حالة ثبت علمياً أنها تؤثر في جهاز المناعة. وبالتالي يصبح الجسم عرضة لهجوم الفيروسات ومسببات الأمراض الأخرى.

في أوائل الثمانينيات من القرن الماضي قامت عالمة النفس جانيس كيكولت جلاسر من كلية الطب بجامعة ولاية أوهايو بالدراسة التي أجريت على الحيوانات وربطت بين حالة القلق والإصابة بالالتهابات. من عام 1982 حتى عام 1992 تابعت الباحثة مجموعة من طلاب الطب وأظهرت النتائج أن مناعة الطلاب تنخفض كل عام تحت الضغط البسيط لفترة الامتحان التي تستغرق 3 أيام. كان لدى المتقدمين للاختبار عدد أقل من الخلايا القاتلة الطبيعية التي تقاوم الأورام والالتهابات الفيروسية. أيضاً توقفت أجسامهم تقريباً عن إنتاج إنترفيرون جاما المعزز للمناعة.

من المهم بدرجة كبيرة كيفية التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي، ليس فقط للحفاظ على العينين أو لعدم إضاعة الوقت ولكن للحصول على راحة ذهنية وتقليل التعرض للأخبار والأحداث التي تتسبب في القلق وربما تصيب بالاكئاب. مما يوصى به أيضاً لمحاربة القلق والتغلب على التوتر هو النوم الكافي ليلاً. توصي مؤسسة النوم الوطنية البالغين بالحصول على 7 إلى 8 ساعات- في المتوسط- من النوم كل ليلة. بعد قضاء ليلة من النوم الجيد سوف يتمكن الشخص من الاستيقاظ مبكراً في اليوم التالي وبهذا يجد نفسه قد دخل في نمط حياة صحي لأنه سوف يجد الوقت الكافي لممارسة الرياضة وتناول الإفطار الصحي قبل الذهاب للعمل، وكل هذا ينعكس إيجاباً على حالته المزاجية.

أيضاً مما يساعد على تهدئة القلق والتوتر هو ممارسة التأمل؛ وليس هنالك وصفة محددة للقيام بذلك. اجلس في مكان هادئ خالي من الأصوات ما عدا صوت الطبيعة، وأنت تواجه منظراً طبيعياً إن أمكن ذلك، وتنفس بعمق.

مقاطعة الكسل

يأتي النشاط البدني على رأس قائمة الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية والنفسية معاً؛ فالرياضة معروفة بتأثيرها المباشر في تحسين الوظائف الجسدية التي من ضمنها مكافحة الالتهابات، ومنع الاضطرابات النفسية، والحفاظ على الذاكرة.

وجدت دراسة جديدة من جامعة لوبورو بالمملكة المتحدة أن الرياضة المعتدلة تمنع الأعراض الشبيهة بنزلات البرد؛ وهي فائدة العالم بحاجة لها في الوقت الحالي بسبب انتشار مرض كوفيد-19 الذي يستهدف الجهاز التنفسي كما تفعل نزلات البرد والإنفلونزا. فيما يتعلق بفوائد الرياضة على الصحة النفسية كشفت دراسة حديثة نشرتها مجلة «الطب النفسي الجسدي» عن أن الأشخاص الذين يتعرضون للغثيان وسرعة ضربات القلب والدوخة وآلام المعدة وضيق التنفس المصاحب للذعر يصبحون أقل إصابة بهذه الحالة عند تعرضهم لمواقف الذعر إذا مارسوا الرياضة بمستويات عالية. تمرين واحد فقط له آثار إيجابية على التعلم والذاكرة لدى الشباب، وفقاً لمراجعة حديثة للدراسات المنشورة.

تضمنت المراجعة التي نُشرت في مجلة «الطب الرياضي الانتقالي» 13 دراسة بحثت في فائدة أنواع مختلفة التمارين

كالمشي والجري وركوب الدراجات، في الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عاماً. أظهرت النتائج أن ممارسة التمارين الهوائية لمدة دقيقتين إلى ساعة واحدة بشدة معتدلة إلى عالية أدت إلى تحسين الانتباه والتركيز. ووظائف التعلم والذاكرة لمدة تصل إلى ساعتين. وأشاروا إلى أن النتائج قد يكون لها آثار مهمة تتعلق بالتعليم.

من أفضل القرارات التي يجب اتخاذها في العام الجديد هو وضع برنامج رياضي والالتزام به قدر الإمكان؛ سواء كان في صالة رياضية أو حتى داخل المنزل. في حالة وجود سلم بالمنزل أو بمكان العمل يمكن استغلاله كوسيلة لرفع مستوى النشاط البدني والصعود والنزول من خلاله بدلاً عن استخدام المصعد الكهربائي.

الأطعمة الصحية

تقوم الأمعاء بالجسم بدور كبير في تعزيز أو إضعاف المناعة بحسب ما يصل إليه من أطعمة؛ لذلك فإن اختيار النظام الغذائي الصحي يُعد أساس الصحة الجيدة.

أظهرت مراجعة حديثة للبحوث المنشورة في مجلة «الأمراض» أن الأنظمة الغذائية المشتملة على الأطعمة المضادة للالتهابات يمكن أن تكون مفيدة في الوقاية فيروس كورونا وبالتالي تجنب أعراض مرض كوفيد-19. على النقيض من ذلك ظهر أن الأشخاص الذين يتغذون على الأطعمة غير الصحية يعانون من ضعف في جهاز المناعة مما يجعلهم أكثر عرضة للعدوى الفيروسية. بالنظر إلى الطبيعة المرضية لهذا المرض من المتوقع أن تقلل الأنظمة الغذائية المضادة للالتهابات من الأعباء المناعية.

الإقلاع عن التدخين

مع انتشار الوباء أظهرت البيانات السابقة أن الأطفال واليافعين والشباب تنخفض احتمالية إصابتهم بأعراض كوفيد-19 الشديدة ولكن أظهرت دراسة جديدة نُشرت في مجلة «صحة الناشئة» أنهم قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة به إذا كانوا من المدخنين، سواءً للسجائر التقليدية أو الإلكترونية.

تعتبر هذه التحذيرات سبباً كافياً لاتخاذ قرار التوقف عن السجائر بجميع أنواعها كقرار صحي للعام الجديد؛ خاصة أنه عام يأتي والوباء ما زال يهدد حتى الأصحاء.

الحياة الاعتيادية

من الواضح أن الوباء لن يكون له نقطة نهاية محددة وبسيطة، وسوف يتعين علينا التكيف مع هذه المرحلة الجديدة من الحياة مع انتشار كوفيد-19. الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ويرى العلماء بأن العام المقبل سوف يكون أفضل كثيراً لأن المجتمع العلمي يركز بشكل خاص على البحث عن أي متغيرات ناشئة جديدة، وهو أمر قد يجعل الحياة في العام 2022 أقرب لما هو معتاد مقارنة بالعام الماضي. على الرغم من العديد من التساؤلات حول «أوميكرون» وعن الطريقة التي قد يتحور بها فيروس كورونا الأصل في المستقبل ما زال الخبراء يأملون بشكل عام في إحراز تقدم كبير نحو العودة للحياة الاعتيادية في العام الجديد.