

نصائح للمحافظة على قوة جهاز المناعة



«القاهرة:» الخليج

حذرت هيئة الدواء المصرية من تسبب بعض السلوكات المعتادة في إضعاف جهاز المناعة، الذي يعد صمام الأمان للإنسان في مواجهة المهددات الصحية والأمراض.

وقدمت الهيئة عدداً من النصائح للمحافظة على جهاز المناعة قوياً، وقادراً على تجنب العدوى، بمناسبة الأسبوع العالمي للتوعية بالتطعيمات.

، وتجنب التدخين، نظراً لآثاره ودعت الهيئة إلى الاهتمام بالتحصين ضد العدوى عن طريق تناول اللقاحات والأمصال ونصحت الهيئة بالإكثار من السلبية على القلب والأوعية الدموية والرئتين، وتسببه كذلك في إضعاف الخلايا المناعية. تناول الخضراوات والفواكه، وخاصة تلك الغنية بفيتامين «سي»، مع ضرورة ممارسة الرياضة بانتظام.

وشددت الهيئة على ضرورة الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة كل يوم، وضرورة تجنب التوتر والقلق النفسي.

وطالبت الهيئة كل من يريد لنفسه الحصول على جهاز مناعة قوي أن يحافظ على النظافة الشخصية والعادات الصحية، «مثل غسل اليدين، وارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة، للوقاية من مرض «كورونا»

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج. © 2024.