

أسباب، أعراض وعلاج ضعف المناعة

يعمل جهاز المناعة في جسم الانسان على مقاومة الأمراض والقضاء على الجراثيم والميكروبات الضارة. لذا يسبب ضعف المناعة في الجسم حدوث الأمراض والإضطرابات والالتهابات العديدة فمن الضروري تقوية جهاز المناعة.

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة ضعف المناعة، ولهذه المشكلة المكتسبة العديد من الأسباب المتعلقة بالوقت والزمن. ومن أهم الأسباب ضعف المناعة:

- اتباع نظام غذائي ضار وغير صحي والحد من تناول الكثير من الأطعمة المغذية والصحية بالإضافة الى المعاناة من مشكلة فقدان الشهية وعدم تناول الطعام.
- التعرض للجروح والحروق بحيث يستنفد جهاز المناعة الطاقة لمنع حدوث الالتهابات وتضميد الجروح.
- الإصابة بالأمراض والعدوى مثل إلتهاب الكبد والجدي المائي وغيرها.
- التعرض لنوبات الإجهاد والتوتر.
- عدم الحصول على قسط كافى من النوم.
- الإكثار من أخذ المضادات الحيوية والعلاجات الكيميائية والكورتيزون.

تعرفوا على أعراض ضعف المناعة:

- الشعور بالغثيان والدوخة بإستمرار.
- الإصابة المتكررة بالالتهابات الرئوية والشعب الهوائية والتهابات الأذن.
- ضعف العضلات.
- المعاناة من حب الشباب بشكل مستمر.
- تساقط الشعر بكثرة وضعف في بنيته.
- الإصابة بالانفلونزا.
- الشعور بالرغبة في النوم والتعب الدائم.
- إصابة الجلد بالترهل وظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

اليك أهم النصائح لتقوية مناعة الجسم:

ينصح بالحصول على الراحة التامة وعدم القيام مجهود بدني كثيف

خلال فترة علاج الأمراض المزمنة. مع الحرص على ممارسة الحركة والرياضة بطريقة مخففة وإستشارة الطبيب لتحديد كيفية الحصول على الراحة أو الحركة.

الحصول على قسط مريح من النوم يوميًا بالمعدل المخصص لكل فئة عمرية.

إتباع نظام غذائي صحي ومتكامل مع الحرص على التركيز على الأطعمة تقوي جهاز المناعة والدم مثل الثوم والزبادي والعسل والشمندر السكري والبطاطا الحلوة وفاكهة القشطة.

الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام. فبحسب الكثير من الدراسات الحديثة التي أجراها العلماء فقد تم إثبات أن الإنتظام بممارسة الرياضة يساهم بنشيط الدورة الدموية وتنشيط الخلايا المحاربة في جهاز المناعة.