5 علامـات تـدل أنـك سـتصاب بـبرد قريبـاً وكيفية وقفه

إذا كنت تنتبه إلى الإشارات الدقيقة التي يرسلها جسمك ، فيمكنك فعلاً المساعدة في درء نزلات البرد قبل أن تدخله. إليك كيفية إرخاء أعراض ما قبل البرد المزعجة للبقاء في حالة صحية طوال فصل الشتاء.

1. **الحصول على الكثير من النوم عند بدء الشعور بالتعب**

عادة ما نكون مبرمجين في محاولة مواجهة أي أعراض جسدية بسيطة ، ولكن هذا هو الخطأ الأول ، لأننا يجب أن نستمع بالفعل إلى أجسادنا للتعرف على العلامات الباكرة للبرد. أنت تعرف الشعور بالتعب السوبر الذي يصيبك في بعض الأحيان والذي يجعلك ترغب في النوم لعدة أيام؟ يمكن أن يشير إلى أن نظام المناعة لديك يضعف ، لذلك تأكد من الحصول على ليلة كاملة من النوم. سواء كنت تشعر بالنعاس أو عدم الراحة ، فأفضل ما يمكن فعله هو النوم.

2. **شرب الكثير من السوائل لفتح انسداد الأنف**

عندما تدرك أنك لا تستطيع التنفس من الأنف بسهولة ، قد تحتاج الممرات الأنفية إلى بعض الرطوبة لمنع الجراثيم الباردة من الاستقرار. يهاجم فيروس البرد هذه المناطق الأنفية ، ويكافح الجسم مرة أخرى عن طريق إفراز المزيد من المخاط لطرد الفيروس آليًا. يمكنك مساعدة جسمك على التغلب على هذه العلامات المبكرة للبرد من خلال الترطيب ، مما يبقي مخاطك ناعماً وسهلاً لتمرير ، والأغشية المخاطية الخاصة بك رطبة.

3. **قلل من الإجهاد إذا كنت تشعر بالتدهور**

إذا كان هذا المشروع الكبير في العمل يتركك مستنزفًا في نهاية اليوم ، فقد تتجه نحو البرد. لا يزال الأطباء يحاولون فهم العلاقة بين الإجهاد والمرض ، ولكن هناك أمر واحد واضح: الإجهاد المزمن ليس جيدًا لجهاز المناعة. في دراسة تاريخية في مجلة نيوإنجلند الطبية ، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد أكثر عرضة للإصابة بالمرض. في الآونة الأخيرة ، أظهرت الأبحاث الأحدث أنه ليس في

الواقع زيادة في هرمونات التوتر التي تسبب لك المرض – ولكن بالأحرى أن جسمك معتاد على زيادة المستويات التي لا يمكنه استخدامها لمحاربة الفيروسات. لذا إذا كنت تشعر بالضعف ، حاول أن تقضي فترة راحة تبعث على الاسترخاء.

4. الغرغرة بالماء المالح للحلق المخربش

يبدو الأمر بديهيًا – لا يصب الملح على الجرح يزيد الأمور سوءًا؟ ولكن في الواقع ، يقلل الشطف من الالتهاب. يساعد الغرغرة على تقليل التورم وجمع المخاط في الجزء الخلفي من الحنجرة والممرات الأنفية ، حيث تكون مستقبلات السعال ، الذي يمنعك من الاختراق. تدعم الأبحاث هذا العلاج المنزلي: في دراسة من اليابان ، طُلب من المتطوعين إجراء غرغرة بانتظام بالماء المالح بينما لم يطلب آخرون ذلك. بعد 60 يومًا ، كانت مجموعة الغرغرة أقل بنسبة 40٪ في نزلات البرد مقارنةً بمجموعة السيطرة. وتنصح عيادة مايو بإضافة 1/4 إلى 1/2 ملعقة صغيرة من الملح إلى كوب من الماء الدافئ سعة 8 أونصات. فقط لا تبتلعها!

5. خذ دش ساخن لتخفيف الانسداد

إذا كنت قد بدأت في تنظيف أنفك أكثر من المعتاد ، فقد تكون واحدة من العلامات المبكرة للبرد – على الرغم من أنه قد يكون من الصعب معرفة أعراض الحساسية الموسمية من البرد. في كلتا الحالتين ، يمكن للدش الساخن أن يعمل عجائب. الطرق الآمنة الأخرى لتخفيف أعراض الأنف تشمل استخدام رذاذ ملحي. هذه تجعل "المخاط أرق ، خاصة إذا كنت تستخدم زجاجة رذاذ لنقل هذا المخاط. يمكن أيضًا أن يساعد الملح والبخار في تقليص الأغشية المنتفخة حتى يمكنك التنفس بسهولة. إن أجهزة الترطيب هي طريقة أخرى تساعد المخاط على التحرك ، خاصة وأن الهواء الخارجي يصبح أكثر جفافًا. خلال الهواء البارد ، يمكن أن يجف الهواء الجاف الأغشية والمخاط بسرعة ، لذا فإن استخدام مرطب جيد في بداية نزلات البرد.