



سلسلة نحو صحة أفضل (1)

تعزيز مناعة الجسم

د. حسين رائف

استشاري الغدد الصماء والسكري

أدى انتشار فيروس كوفيد-19 الجديد إلى حالة من الذعر ونتائج صحية واقتصادية بالغة الأهمية. يعتبر كبار السن والمصابون بأمراض مزمنة وأولئك الذين يعانون من نقص المناعة اشد عرضة للإصابة. والسؤال المطروح هنا، هل نستطيع ان نزيد وتدعم مقاومة الجسم؟ هناك الكثير من الادعاءات بهذا الصدد وربما بعض الدراسات التي تشير لأهمية فيتامين أو عنصر أو مركب طبيعي أو دوائي فما صحة هذه الادعاءات؟ جهاز المناعة عند الإنسان:

هناك نوعين من المناعة، مناعة ذاتية Innate وهي مناعة عامة تسعى لتمييز العدو من الصديق وطرد ما تراه عدواً، ومناعة مكتسبة acquired تنشأ ضد عدو محدد وهي غاية في التعقيد اذ تشمل مجموعات مختلفة من الخلايا المناعية المختصة التي تتفاهم مع بعضها

وتحدد مهمات لكل منها. فكيف يمكن ان نؤثر على جهاز يمثل هذا التعقيد لا زلنا نجهل الكثير من تفاصيله؟ دور الفيتامينات والأعشاب

رغم أهمية الفيتامينات والعناصر في كثير من وظائف الجسم فهي موجودة في الغذاء المتوازن وخاصة الخضار والفاكهة. ولذلك فان فائدة تعويض هذه العناصر يقتصر على حالات نقصها كما هو في أمراض نقص التغذية ونقص الامتصاص أو بعد نزول الوزن السريع وعمليات التنحيف وعند مرضى الأمراض المزمنة أحياناً. أما إعطائها بكثرة ودون وجود نقص فلم يثبت له فائدة في دعم المناعة. كما ان زيادة بعضها قد يؤدي لأعراض جانبية. وكذلك فان الدراسات على مواد مثل بيتا كاروتين أو الشاي الأخضر أو الثوم أو الأعشاب الطبيعية لا ترقى لمستوى علمي مقنع ولم يثبت انها تدعم مناعة الجسم.

الجراثيم المفيدة Probiotics

مثل العصيات اللبنية، وهي عنصر مهم في صحة الأمعاء وهناك دراسات عديدة تربط اضطرابها بأمراض مزمنة ولكن لا يوجد لأن الدليل الكافي الذي يدعم إعطائها لتقوية المناعة بشكل عام. ما هو البديل الحالي

تقتضي الحكمة ان جهاز المناعة المعقد والمبني على توازن الجسم سيعمل بشكل أفضل عندما يكون الجسم بوضع صحي متوازن وبالتالي فان المحافظة على هذا التوازن الصحي هو الطريقة الأمثل حالياً لدعم مقاومة الجسم سنناقش في مداخلات قادمة سبل تحقيق هذا التوازن وهي تتضمن محاور متعددة منها

1- التغذية المتوازنة والإكثار من الخضار والفواكه الغنية بمضادات الأكسدة

2- المحافظة على وزن طبيعي قدر الإمكان

3- ممارسة الرياضة بشكل منتظم

4- تخفيف الأعباء النفسية قدر الإمكان

5- تعويض الفيتامينات والعناصر في حال نقصها

6- اخذ اللقاحات لدعم المناعة الخاصة، في أوقاتها المحددة

7- علاج الأمراض المزمنة والمنهكة بشكل مناسب

8- الامتناع عن التدخين والإفراط الكحولي

9- النوم المعتدل الكافي

10- العادات الصحية الجيدة من غسل اليدين وطبخ اللحوم بشكل جيد وما شابه

ومع ذلك يبقى هناك الكثير من الأسئلة للغوص فيها اكثر في مرات قادمة.

والى صحة أفضل استودعكم الله