

## 5 نصائح مهمة لمرضى الحساسية والربو



الأربعاء 31 ديسمبر 2025 06:00 م

قدمت الدكتورة شيري زاكاري، أخصائية أمراض الحساسية، رئيس الكلية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة، نصائح مهمة لمرضى الحساسية أو الربو تتضمن تغييرات صغيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في حالتهم الصحية.

وحددت خمسة قرارات قالت إنها يمكن أن تُحدث فرقاً لهؤلاء المرضى، وفق ما أوردت وكالة "يو بي آي" على النحو التالي:

### راجع طبيب الحساسية بانتظام:

تساعدك الزيارة الدورية للطبيب على التأكد من فعالية أدويةك وتحديث خطة علاجك. وفي حال طرأت تغييرات على أعراضك، فقد يلزم إجراء بعض التعديلات.

### التغذية الصحية وشرب الماء:

النظام الغذائي المتوازن الذي يتجنب مسببات الحساسية الغذائية المعروفة ضروري. والحفاظ على ترطيب الجسم مفيد لمن يعانون من الحساسية أو الإكزيما. استخدم مرطبات البشرة خلال فصل الشتاء.

### اتخذ خطوات لتقليل التوتر والقلق:

التأمل، وتمارين التنفس العميق، والأنشطة الترفيهية التي تستمتع بها ستساعد على موازنة جهازك المناعي والوقاية من نوبات الحساسية والربو. اجعل هذه الأمور جزءاً من روتينك اليومي.

### اتباع إجراءات الوقاية والتطعيم:

قد تشكل العدوى مثل الإنفلونزا وكوفيد-19 والفيروس المخلوي التنفسي خطراً على الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو الربو. لحماية رئتيك، تأكد من حصولك على اللقاحات والجرعات المعززة الموصى بها.

### ممارسة النشاط البدني:

النشاط البدني المنتظم يدعم صحة الرئتين والقلب، ولكن ينبغي على مرضى الربو مراعاة التمارين الرياضية المناسبة لحالتهم. وقد يكون استخدام جهاز استنشاق قبل التمرين وممارسة تمارين التنفس، مثل تلك التي تُمارس في اليوجا، مفيداً.