

“شعب واحد نقدر”: المناعة درع بوجه كورونا التدخين يخترقه



الجمعة 5 يونيو 2020 10:06 م

كشف الدكتور أحمد ثابت، المتحدث باسم حملة "شعب واحد نقدر"، وخبير الإدارة والجودة الطبية، في تصريحات ضمنها منشور على صفحة الحملة على فيسبوك، عن أن الحملة الإعلامية المنظمة ضد الأطباء في مصر هدفها هروب النظام من تحمل المسؤولية في حماية المواطنين والأطعم الطبية في مواجهة كورونا

ومن ناحية أخرى تواصل حملة "شعب واحد نقدر" نشاطها، والتي أطلقتها جماعة الإخوان المسلمين، ويتركز نشاطها على المجال التوعوي في هذا الجانب، ففي الثامنة من مساء الجمعة أعلنت الحملة عن بث مباشر مع الدكتور محمد الدسوقي، أستاذ الصدر بجامعة المنصورة، يتحدث فيه عن تطور الوضع الصحي في مصر، ويجيب عن أسئلة المتابعين حول فيروس كورونا

ووصل حجم المتابعين للحملة على فيسبوك إلى نحو 77 ألف متابع، بخلاف المشتركين على صفحتها على وسائل التواصل الأخرى

المناعة والتدخين

وأبرزت الحملة اهتماما كبيرا، خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية، بالمناعة وأسباب ضعفها وعلاج تقويتها وأضرار التدخين في اختراق جدار الوقاية، بخلاف الأفراد غير المدخنين

وقالت الحملة، إن من أسباب تقوية المناعة "النوم 8 ساعات متواصلة يوميا"، و"ممارسة الرياضة"، و"استنشاق هواء نقي والتعرض لأشعة الشمس"، و"شرب كمية كافية من السوائل"، و"التوقف عن التدخين وشرب الخمر"، و"السيطرة على الأمراض المزمنة بشكل جدي"، و"تجنب البرد الشديد والتغيرات المفاجئة في درجات الحرارة"، و"تجنب كل أشكال الشد النفسية والإكثار من الضحك والإيجابية والتفائل"، و"تجنب استخدام الأدوية غير الضرورية وخاصة التي تؤثر على المناعة كالكورتيزون"، و"تناول طعام صحي يحتوي بشكل خاص على كمية كافية من البروتينات، وهي المكون الأساسي لجهاز المناعة".

مقويات المناعة

واستعرضت الحملة، في منشور توعوي، مجموعة من الأطعمة والمكونات الغذائية التي من شأنها تقوية المناعة ومكافحة العدوى، فضلا عن عمل بعضها بشكل قوي كمضادات للأكسدة، وتحفيز خلايا الدم البيضاء، ومنح القوة للإنسان

ومنها البروتين، والثوم، والفطر، والمحار المحتوي على الزنك، وبذور عباد الشمس، والزيادي، والجوافة، والزنجبيل، والعدس، والكرم، والسبانخ، واللوز

التدخين وأضراره

واستندت حملة "شعب واحد نقدر" إلى توصيات العلماء والباحثين الطبيين في إجابتها عن سؤال "هل التدخين يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالكورونا؟"، فقالت إن التدخين يعيق عمل الشعب الهوائية كخط دفاع ميكانيكي داخل الجهاز التنفسي ضد الميكروبات والفيروسات والمؤثرات البيئية

وحدّرت من أن التدخين يقلل من كفاءة الرئتين الوظيفية وقدرة خلاياها على التجدد، مضيفة أن ذلك يجعلها ضحية سهلة للانتهاكات المزمنة والربو الشعبي والتليف الرئوي والفيروسات

وقالت إن التلوٲ الجوي الناجم عن دخان السجائر وغيرها من مسببات الفيروس، خصوصا أن بعض الفيروسات والفطريات تتغذي من النفايات التي يرميها الإنسان، مما يعزز من إمكانية نموها في الأماكن الملوثة[]