

# Hastalanmamak İçin Vücut Direncini Artırmanın 8 Yolu



thi – Soğuk hava, sağlıksız beslenme, düzensiz uyku, hareketsizlik, sigara ve yoğun stres bağışıklık sistemini etkileyerek vücudu hastalıklara açık hale getirebiliyor. Kış mevsiminde en çok görülen hastalıkların başında solunum yolları enfeksiyonları geliyor. Vücut direncinin yani bağışıklığın güçlü olması sadece soğuk algınlığı ve gribe değil, birçok kronik hastalığa yakalanma riskini de düşürüyor. Memorial Etiler Tıp Merkezi'nden Uz. Dr. Haluk

Mumcuoğlu, kış mevsimini hastalıklardan uzak geçirebilmek için vücut direncini güçlü tutmanın yolları hakkında bilgi verdi.

## 1. Dengeli ve sağlıklı beslenin

Yeterli ve dengeli beslenme enfeksiyonlardan korunmada son derece önemlidir. Sadece doymak ve enerji ihtiyacını karşılamak değil, vücut için gerekli olan protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri sağlıklı bir şekilde almak temel prensip olmalıdır. Günlük öğünlerde mutlaka süt ve süt ürünleri, hayvansal proteinler, bitkisel proteinler açısından zengin olan kuru bakliyatlar, kavrulmamış yağlı kuru yemişler, sebze ve meyveler yer almalıdır. Probiyotik içeren ev yapımı yoğurt, elma sirkesi ve turşular da bağışıklığı koruyarak güçlendirmektedir. Kış ayları deniz ürünleri tüketmek için en uygun zamanlardır. Hayvansal proteinler içerisinde en sağlıklı seçeneğin balık eti olduğu bilinmektedir. Mümkünse haftada en az 2 kez deniz ürünleri tüketmeye çalışmak sağlıklı bir vücut için çok önemlidir.

## 2. Günde en az 1.5- 2 litre sıvı tüketin

Kışın susama hissi daha azdır, bu sebeple daha az su ve sıvı tüketilmektedir. Yeterli sıvı alınmaması da sık tekrarlayan enfeksiyonların görülmesine neden olmaktadır. Susama hissi olmasa da günlük 1,5-2 litre civarında sıvı alınması gerekmektedir. Hastalık geliştiği zaman ise ateş ve terlemeye bağlı fark edilmeyen sıvı kayıpları artmaktadır. Günlük sıvı alımı da artan ihtiyaca paralel olarak artırılmalıdır. Sıvı ihtiyacı gazlı içecekler, kahve ve çay gibi içeceklerden değil sağlıklı seçenekler olan su, taze sıkılmış meyve suları, bitki çayları ve çorbalar ile sağlanmalıdır.

### **3.Düzenli ve kaliteli uyuyun**

Uykusuzluk yaşayan veya uyku bozukluğu olan kişilerin bağışıklık sistemleri de olumsuz etkilenmektedir. Düzensiz ve az uyku bağışıklığı zayıflatarak enfeksiyonlara davetiye çıkarmaktadır. Uyku süresinin ve uyku düzeninin sağlanması sağlıklı bir bağışıklık sistemi için çok önemlidir. Uyku, bedenin ve beynin dinlenme sürecidir. Belirli bir süre ve belirli periyotlarla yapılmak zorundadır. Kişi iyi ve kaliteli uyku uyuyabiliyorsa vücut dinlenir, daha dirençli ve güçlü olur.

### **4.Sigarayı bırakın**

Sigara kullanımı solunum yolları enfeksiyonlarına karşı daha duyarlı olunmasını sağlamakta ve edinilen enfeksiyonun iyileşme sürecini uzatmaktadır. Hem kısa hem de uzun dönemde sağlığa için son derece zararlı olan bu alışkanlıktan bir an önce kurtulmak için çaba sarf edilmelidir. Aktif enfeksiyonun olduğu dönemde iyileşmeyi hızlandırmak ve enfeksiyonun daha komplike bir hal almasını engellemek için sigara tüketmemek çok önemlidir. Sigara gibi alkolün de uzun süreli ve yoğun kullanımı bağışıklık sistemini oluşturan tüm organlar üzerine olumsuz etki yaratmaktadır.

### **5.Stres yönetimi yapın**

İmmün sistemin sağlıklı olarak çalışabilmesi için kronik ve

yoğun stresten kaçınmak veya en azından minimuma indirmek çok önemlidir. Kronik stres, vücudu bağışıklık sistemini baskı altına alan stres hormonlarına maruz bırakmaktadır. Bu konuda herkesin yapması gerekenler ve yapabilecekleri birbirinden çok farklıdır ancak kişi elinden geldiğince stresle baş etme ve yönetme adına stratejiler geliştirmelidir. Eğer bu bireysel anlamda başarılamiyorsa psikiyatrist veya psikologlardan profesyonel destek alınmasında fayda vardır.

## **6.Mevsim şartlarına uygun giyinin**

Soğuk havanın ve ani ısı değişimlerinin vücut savunmasını sağlayan hücrelerin fonksiyonlarını zayıflattığı bilinmektedir. Bu yüzden sıcak ortamdaki soğuk ortama geçerken kıyafetlere dikkat edilmeli, ağız ve boyun mümkünse kapatılmalı, gerekli olmadıkça soğuk havalarda uzun süre kalınmamalı ve ani ısı değişiminden kaçınılmalıdır.

## **7.Kalabalık ortamlardan kaçının ve el hijyeninize dikkat edin**

Kış aylarında gözlenen enfeksiyonların birçoğu ya öksürük ve hapşırıkla hava yoluyla ya da öpüşme ve tokalaşma gibi temas yoluyla bulaşır. Bu yüzden mümkün olduğunca enfeksiyonu olan kişilerden uzak durmalı ve kalabalık ortamlardan kaçınmalıyız. Bir diğer önemli husus hastalığın kişiye ve başkalarına bulaşmasının önlenmesi açısından el hijyenine dikkat edilmesi ve sık sık ellerin yıkanmasıdır. Salgın dönemlerinde yakın temaslardan mümkün olduğunca kaçınmak gerekmektedir.

## **8.Düzenli olarak egzersiz yapın**

Düzenli ve dengeli yapılan egzersiz bağışıklık sistemini kuvvetlendirip hastalıklara yakalanma riskini düşürür ve hastalıkların çabuk atlatılmasını sağlamaktadır. Egzersizin fiziksel kapasiteye etkisinin yanı sıra bağışıklık sistemi, sinir sistemi ve kalp damar sağlığı için de pozitif etkisi bulunmaktadır. Burada en önemli kural hastaların yaşı ve beraberinde eşlik eden hastalıklardır. Egzersiz her hasta için bireyselleştirilmelidir ve öncesinde mutlaka hekim önerisi

alınarak egzersiz planı bu önerilere uygun şekilde yapılmalıdır.