

لكِ وأسرتك نصائح تُجنبك أمراض الربيع



الجمعة 15 أبريل 2016 11:04 م

يشتهر فصل الربيع بانتشار الأمراض وخاصة الصدرية مثل :حساسية العين و الأنف ، ويرجع ذلك بسبب تفتح النباتات والزهور وتطايير حبوب اللقاح عن طريق الرياح والتي تدخل العين والأنف لتصل إلى الرئة ، ويحدث تورم فى العينين والأنف خلال شهر الربيع .

ومن أعراض حساسية الربيع رشح وعطس وحكة فى العينين ، لذا يقدم لنا الطبيب رويشتة للأُم لوقاية نفسها وأطفالها ، وأيضاً للمرأة الحامل كيف تُجنب نفسها من أمراض الربيع .

*** المناعة القوية تحارب أمراض الربيع**

*** التغذية السليمة لطفلك**

وعن حماية الأطفال فى فصل الربيع ، ينصح الأمهات بضرورة التغذية الصحية للأطفال لإكسابهم المناعة القوية التى تجنبهم من الأمراض ، لذا نصح بضرورة تناول عصير البرتقال يومياً للأطفال بدلاً من المشروبات الغازية .

ومن المفيد أيضاً للأطفال تناول طبق السلطة يومياً مع الطعام والإبتعاد عن المأكولات الجاهزة وخاصة سندويتش الهامبورجر ، بالإضافة إلى تناول الخضروات والفاكهة .

تشير الدراسات إلى ضرورة تغطية الأنف والعيون للأطفال عند وجود رياح محملة بالأتربة والغبار ، والإهتمام بعدد ساعات نومهم وأخذهم القسط الكافى من النوم .

*** الحوامل فيتامين سى وقايتك فى الربيع**

وبالنسبة للمرأة الحامل التقلبات الجوية وخاصة فى الربيع تُصيب الحوامل بأمراض صدرية ، لذا ينصح بضرورة الإهتمام بتناول المشروبات الدافئة ، والعصائر الطبيعية والخضروات والفاكهة الغنية بفيتامين سى مثل : البرتقال والأغذية الصحية المليئة بالحديد لتكوين مناعة قوية تقضى على أمراض الربيع .

وينصح الأطباء بضرورة تناول ملعقة عسل أبيض يومياً فى الصباح للحوامل لأنها تُزيد المناعة ، وتابع : لا تخرجى فى الأيام المليئة بالرياح والأتربة حتى إذا كنتى تعملين لا تخرجى هذا اليوم لأن مناعة المرأة الحامل أقل كثيراً من المرأة الغير حامل لذا الإلتزام بالمنزل فى أيام الربيع المليئة بالأتربة أفضل كثيراً .