طرق فعالة لحماية كبار السن من الجراثيم وتعزيز المناعة... تعرفوا عليها

مع تقدمنا في السن، تضعف أجهزتنا المناعية بشكل طبيعي؛ ما يجعل كبار السن أكثر عرضة للأمراض والالتهابات التي تسببها الجراثيم.

ويُعدّ الحفاظ على نمط حياة صحي واتباع عادات محددة للوقاية من الجراثيم أمرا بالغ الأهمية لرعاية كبار السن.

فمن خلال اتباع هذه العادات الصحية، يمكن لكبار السن تجنب الجراثيم والبقاء بصحة جيدة وتحسين جودة حياتهم بشكل عام.

غسل اليدين بطريقة صحيحة

يُعد غسل اليدين من أهم العادات في رعاية المسنين للوقاية من انتشار الجراثيم، حيث إن كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالعدوى؛ لأن أجهزتهم المناعية قد لا تعمل بكفاءة كما كانت في شبابهم.

ولمس الأسطح الملوثة ثم لمس الوجه العينين أو الأنف أو الفم، قد يُدخل البكتيريا والفيروسات الضارة إلى الجسم بسهولة.

ولتجنب الجراثيم، ينبغي على كبار السن غسل أيديهم بانتظام بالماء والصابون، خاصةً بعد تناول الطعام، أو استخدام الحمام، أو لمس الأسطح العامة كمقابض الأبواب أو عربات التسوق.

تطهير الأسطح التي يتم لمسها بكثرة في المنزل

بما أن كبار السن يقضون وقتا طويلا في المنزل، فإن ضمان نظافة بيئتهم المعيشية أمرٌ أساسيٌّ لمنع تعرضهم للجراثيم.

فالأسطح التي تُلمس باستمرار، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بُعد وأسطح العمل، تتجمع فيها الجراثيم والفيروسات بسهولة.

ولرعاية كبار السن، يُساعد تطهير هذه الأسطح بانتظام على التخلص من مسببات الأمراض الضارة التي قد تُسبب الأمراض.

نظام غذائي صحي

يُعدّ الجهاز المناعي القوي أمرًا بالغ الأهمية في رعاية كبار السن؛ إذ يُساعد على حمايتهم من الجراثيم الضارة.

وكبار السن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بسبب ضعف أجهزتهم المناعية، لكن اتباع نظام غذائي صحي يُحسّن قدرة أجسامهم على مكافحة العدوى والأمراض.

وينبغي على كبار السن التركيز على اتباع نظام غذائي متوازن يشمل مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدهون والدهون الصحية.

ةبالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي، ينبغي على كبار السن شرب كميات وفيرة من الماء طوال اليوم للحفاظ على رطوبة أجسامهم.

المحافظة على النشاط

النشاط البدني مهم لكبار السن، ليس فقط لصحتهم العامة، بل لجهازهم المناعي أيضا. فالممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية تساعدهم على الحفاظ على وزن صحي، وتخفيف التوتر، وتحسين الدورة الدموية، وكل ذلك يُسهم في تحسين وظائف المناعة.

الأولوية للنوم وإدارة التوتر

ويُعدّ النوم وإدارة التوتر عنصرين أساسيين في رعاية كبار السن، حيث إن قلة النوم وارتفاع مستويات التوتر قد يُضعفان جهاز المناعة؛ ما يجعل كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالعدوى والأمراض التي تسببها الجراثيم.

وينبغي على كبار السن الحصول على ما لا يقل عن 8-7 ساعات من النوم المريح كل ليلة للسماح لأجسامهم بتجديد نشاطها والحفاظ على مناعة قوية.

التطعيمات

وتُعد التطعيمات من أفضل الطرق لكبار السن لحماية أنفسهم من الأمراض الخطيرة، فالعديد من الأمراض، مثل الإنفلونزا والالتهاب الرئوي والقوباء المنطقية، قد تُسبب عواقب وخيمة على كبار السن.

وبضمان حصول كبار السن على التطعيمات اللازمة، يُمكنك مساعدتهم على البقاء محميين وتجنب الجراثيم المُسببة لهذه الأمراض.