# فصل الخريف..أشهر الأمراض الموسمية وطرق الوقاية منها

يتعرض الكثير من الأشخاص خلال فصل الخريف إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز المناعي والتنفسي؛ وذلك نتيجة انخفاض درجات الحرارة مع نشاط الرياح، وحدوث أيضا تغير في حالة الطقس بين الصباح والمساء.

إليك مجموعة من المعلومات حول أشهر الأمراض الموسمية خلال فصل الخريف، وطرق الوقاية منها.

أمراض فصل الخريف:

الإنفلونزا الموسمية: ومن أعراضها ارتفاع حرارة الجسم والعطس والسعال والشعور بآلام في الجسم.

حساسية الأنف: ومن أعراضها حرقان الأنف وانسداد الأنف وسيلان الأنف والعطس المتكرر وصعوبة التنفس.

التهاب الملتحمة: ومن أعراضها تورم العين وتهيج العين وخروج إفرازات من العين والحساسية الشديدة اتجاه الضوء.

الاكتئاب الموسمي: ومن أعراضه اضطرابات في الحالة النفسية وانخفاض الطاقة.

حمى القش: ومن أعراضها سيلان الأنف واحمرار العين وحكة الجلد والرشح المستمر والإرهاق الدائم.

نصائح للوقاية من أمراض الخريف:

التركيز على الأطعمة الصحية والخضروات و الفواكه لرفع مناعة الجسم ومقاومة البكتيريا والفيروسات.

شرب الماء الكافي على فترات متقاربة خلال اليوم.

النوم الجيد وأخذ قسط من الراحة وعدم إجهاد الجسم.

التقليل من الأمور التي تضر المناعة مثل التدخين والأكل غير الصحي.

حماية العيون عند الخروج من المنزل بارتداء النظارات الشمسية.

غسل اليدين باستمرار وتعقيمهما والحفاظ على نظافة الجسم ككل.

عدم التعرض لتيارات الهواء البارد والمباشر لفترة طويلة.

التعرض للشمس في الأوقات المناسبة لفترات كافية لتعزيز مناعة الجسم.

على مرضى الحساسية بأنواعها الحرص على تناول الأدوية في حال الشعور ببداية التحسس.

الحرص على غسل الأنف بواسطة المحلول الملحي عند الرجوع للمنزل.

تهوية المنزل وتنظيف الأسطح.

ملاحظة: قبل قيامك أو اتباعك هذا العلاج أو هذه الطريقة الرجاء استشارة الطبيب المختص.