تفسير "5" من أكثر الأساطير شيوعاً حول البرد والإنفلونزا!

يعد فصل الحقيقة عن الأسطورة أمرا ضروريا للتعافي جيدا من نزلات البرد أو الإنفلونزا.

ويكشف موقع "إكسبريس" بعض الخرافات الأكثر شيوعا حول البرد والإنفلونزا قبل موسم الشتاء.

ومن المحتمل أن ترتفع حالات الإصابة بالبرد والإنفلونزا هذا الشتاء بعد أكثر من 18 شهرا من عمليات الإغلاق المتتالية، لذا فإن الاستعداد هو المفتاح عند حماية نفسك من عدوى سيئة واستعادة لياقتك.

ولكن، لا فائدة من تضييع وقتك في حكايات الزوجات العجائز والأمل في الأفضل – إليك خمسة من أكثر الأساطير شيوعاً حول البرد والإنفلونزا التي ينبغي عليك تجنبها.

الشعر المبلل بالخارج يصيبك بالبرد – خطأ

إن فكرة الخروج بشعر مبلل يمنحك نزلة برد ليست أكثر من خرافة، وفقا للخبراء.

ومع ذلك، هناك بعض الحقيقة في ذلك – فالخروج بشعر مبلل من المرجح أن يجعلك تشعر بالبرودة، ما يؤدي إلى الضغط على جهاز المناعة.

وعندما يحدث هذا، فإن الجراثيم المعدية الموجودة بالفعل في نظامك لديها فرصة لترسيخها – لذا فإن الدفء هو خط دفاع جيد ضد برد الشتاء.

إذا لم تكن مصابا بالحمى، فأنت لست معديا – خطأ

البرد والإنفلونزا معديان للغاية، وإذا كنت مصابا بالحمى أم لا، فلا علاقة له على الإطلاق بانتقال العدوى إلى أشخاص آخرين.

وتعتمد درجة العدوى على عدد من العوامل. ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض في أمريكا، قد يتمكن معظم البالغين الأصحاء من إصابة الآخرين بفيروس الإنفلونزا من يوم واحد قبل ظهور الأعراض ولمدة خمسة أيام بعد ذلك، مع أو من دون حمى.

وقد يكون بعض الأطفال الصغار الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة معديين لمدة تزيد عن أسبوع.

تناول منتجات الألبان سيجعل نزلات البرد أسوأ – خطأ

يمكن أن يكون لاستهلاك منتجات الألبان عندما تكون مصابا بنزلة برد، تأثير مضاعف.

ويمكن أن يتسبب شرب الحليب في جعل البلغم أكثر سمكا، ما يجعلك تشعر بمزيد من الاحتقان – ولكنه لا يتسبب في إنتاج الجسم للمزيد من البلغم.

وغالبا ما يوصي الأطباء بشرب وتناول منتجات الألبان عند المرض لأنها غالبا ما تكون كثيفة السعرات الحرارية، لذلك يمكنها تعويض الآثار السلبية لفقدان الشهية.

إطعام البرد وتجويع الحمى – خطأ

إذا كنت مصابا بنزلة برد أو إنفلونزا، بغض النظر عما تحتاجه للحفاظ على رطوبة جسمك، ليس هناك سبب لزيادة أو تقليل الكمية التي تتناولها.

عادة ما تؤدي الإنفلونزا إلى فقدان الشهية بسبب الشعور بتوعك بشكل عام، لكن عدم تزويد جسمك بالعناصر الغذائية التي يحتاجها لن يحقق شيئا.

ومع ذلك، فإن السوائل الساخنة تزيد من درجة حرارة الأنف والفم وتساعد على قتل الفيروسات بسرعة أكبر.

يمكنك "التعرق" من نزلة برد أو إنفلونزا – خطأ

يعرف أي شخص يعاني من نزلة برد أو إنفلونزا مدى الألم والتهيج الذي يمكن أن يسببه – وكلما أسرعت الأعراض، كان ذلك أفضل. وأحد العلاجات المنزلية الشائعة هو أن تجعل نفسك دافئا بدرجة كافية لدرجة التعرق، حيث يعتقد الكثيرون أن هذا يمكن أن يسرع من مسار مرضك.

ومع ذلك، قال الخبراء الطبيون إن هذا خاطئ تماما – بينما يجب أن تجعل نفسك مرتاحا وتستريح أثناء المرض، فإن نظام المناعة لديك فقط هو القادر على محاربة البرد أو الإنفلونزا، وليس هناك الكثير مما يمكنك فعله لتسريع هذه العملية بصرف النظر عن العناية بجسمك.