

صحتك في عيد الأضحى وبعض النصائح لتبقى سالماً



على ما يكفي من النوم لكي تبقى مرتاحاً ويعمل جسدك بكفاءة أكبر وخاصة مع كون العيد يتضمن سفر البعض لمسافات طويلة باستخدام السيارة أو على الطائرات حيث يمكن أن تكون هذه الرحلات مرهقة، من المهم أن تحرص على حصولك وحصول أطفالك أيضاً على 8 إلى 9 ساعات من النوم المريح خلال الليل لأن النوم في اليل مريح ويساعد على تنظيم ساعتك البيولوجية.

تجنب التدخين وحاول عدم التعرض لدخان المدخنين
نعلم جميعاً كيف أنّ التدخين يحمل العديد من المضار ويزيد فرص الإصابة بالسرطان وأمراض الصدر، وهذا يتضمن طبعاً التدخين بكافة أشكاله كتدخين السجائر والترجيلة، من أجل الحفاظ على صحتك من المهم أن تتجنب التدخين وحتى الجلوس ضمن التجمعات التي يجلس فيها المدخنون لأن التدخين السلبي أيضاً يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على الجسم.

في الختام... من الضروري أن نتذكر أنّ العنصر الأكثر أهمية في العيد ليس الطعام أو الشراب بل السعادة من كونك مع العائلة والأصدقاء والقيام بالأنشطة المشتركة معهم، ولهذا احرص أن يكون استهلاكك للطعام معتدلاً من حيث الكمية والنوعية وعدم إهمال حق الجسم في الراحة من أجل الحفاظ على صحتك وصحة عائلتك في عيد الأضحى.

الأطعمة التي تتناولها يجب أن تحتوي على كافة العناصر الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم، وفي حال كانت الأطعمة التي تتناولها لا توفر لك كافة احتياجات جسمك فمن المهم أن تقوم بالحصول على هذه العناصر من المتممات والمكملات الغذائية.

لا تنسى شرب الماء

يُشكل الماء نسبةً كبيرة من مكونات أجسامنا ويُعتبر ضرورياً لأداء الجسم للعديد من العمليات الحيوية في الجسم مثل توصيل المغذيات للجسم، وبما أنّ عيد الأضحى سيكون في فترة الصيف حيث يمكن أن يجعلك الحر تفقد الكثير من السوائل عبر التعرق فمن الضروري أن تحرص على تعويض السوائل التي فقدتها من خلال شرب ما يكفي من الماء والمشروبات الصحية.

يحدث كثيراً أن تنسى شرب الماء وهذا الأمر قد يقود إلى الجفاف الذي ينتج عنه الكثير من الحالات الصحية غير المرغوبة ولهذا من المهم أن تقوم بشرب كوب من الماء عند استقاظك وعدة أكواب أخرى خلال اليوم (يمكن أن تضع منبهاً لشرب الماء على هاتفك المحمول).

تأكد من الحصول على قسط كاف من النوم

رغم أنّ العيد يكون بالنسبة للكثيرين فرصة لقضاء الوقت مع العائلة والأحباء إلا أنه يجب أن يتضمن أيضاً حصولك

على الوقاية من الجراثيم والفيروسات وخاصة في فترة عيد الأضحى حيث التجمعات العائلية والزيارات للأهل والأصدقاء وإمكانية الذهاب للمأكن العامة والمزدحمة، من أجل الحفاظ على صحتك تأكد من تعقيم الأدوات التي تستخدمها قبل الاستخدام واحرص على غسل يديك جيداً بالماء والصابون عند العودة إلى المنزل كما أن ارتداء الكمامة بالغ الأهمية عند الخروج إلى الأماكن العامة والمزدحمة كالأسواق والمطاعم.

راقب ما تتناوله في فترة العيد

قد تكون الأطعمة التي تتناولها في فترة عيد الأضحى من أبرز مميزات الاحتفال حيث تفرش الموائد بألذ وأشهى المأكولات والحلويات واللحوم، بالتأكيد لن يطلب منك أحد عدم تناول مأكولات العيد ولكن الاعتدال بالغ الأهمية فيمكن أن تتناول أطباقاً صغيرة من المأكولات الدسمة وتركز على الأطعمة الصحية وتناول اللحوم قليلة الدهون مع التركيز على تناول الخضار والفواكه بشكل أساسي.

إضافة للوجبات الدسمة ضمن العيد يمكن أن تتضمن السهرات مع العائلة بعض الحلويات والوجبات الخفيفة للتسلية، حاول أن تتناول كميات قليلة من الحلويات وتختار الحلويات الصحية والمقيدة مثل الشوكولا السوداء قليلة السكر وأن تختار الوجبات الخفيفة الصحية كان تتناول بعض المكسرات واللوز والفواكه الغنية بالمغذيات

بعد انقضاء موعد فرضة الحج يأتي عيد الأضحى المبارك والذي تجتمع فيه العائلات معا ويستغلون الفرصة لصلة الرحم وإعداد الولائم والاستمتاع بقضاء الوقت معا وتناول العديد من الأطعمة الشهية، ولكن رغم أنّ العيد ليس إلا بضعة أيام فمن الضروري مراقبة سلوكك والاهتمام بصحتك في عيد الأضحى كيف تضمن سلامتك وسلامة الآخرين من حولك. من أجل الحفاظ على صحتك في عيد الأضحى وحماية الآخرين من حولك وتجنب انتقال الأمراض للآخرين في هذه الفترة إليك بعض النصائح التي ستساعدك على البقاء سالماً.

لا تتوقف عن ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة يجب أن تكون جزءاً هاماً من الروتين الصحي وذلك حتى ضمن أيام عيد الأضحى المبارك، ممارسة الرياضة وخاصة ممارسة الرياضة الصباحية يمكن أن تزيد من نشاطك خلال اليوم وتجعل استقلالبك أكثر كفاءة كما أنه سيجعلك تشعر بالراحة النفسية أيضاً، من المهم أن تلتزم بالرياضة حتى لو كانت الصالات الرياضية مغلقة فنحن لا نقول أنّ عليك أن تركض لعدة أميال أو ترفع الأثقال مثلاً فيمكن للمشي وبعض التمارين الهوائية أن تكون كافية خلال فترة العيد.

احرص على الوقاية من الجراثيم

مع الظروف الصحية الحالية من الضروري التأكيد

عدم تناول الأسماك الزيتية بانتظام قد يقصر معدل العمر أكثر من التدخين



والمأكربل، يمكن أن تقلل متوسط العمر بمقدار 5 سنوات. وقال الباحث الرئيسي في الدراسة الدكتور مايكل ماكبيرني، من جامعة جيلف في كندا: من المثير للاهتمام أن نلاحظ أنه في اليابان، حيث يكون متوسط مؤشر أوميغا 3 أكبر من 8 في المئة، فإن الزيادة المتوقعة في العمر هي حوالي خمس سنوات مما هو عليه في الولايات المتحدة، حيث يبلغ متوسط مؤشر أوميغا 3 حوالي 5 في المئة. والحصولية النهائية المشتركة تظهر أن التدخين ومؤشر أوميغا 3 هما أكثر عوامل الخطر التي يمكن تعديلها بسهولة، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

كشفت دراسة جديدة عن أن عدم تناول الأسماك الزيتية بانتظام يمكن أن يقصر من متوسط العمر المتوقع أكثر من التدخين. وجد العلماء أن المستويات المنخفضة من الأحماض الدهنية وأن نقص أوميغا 3 في النظام الغذائي، يمكن أن يقصر عمر الإنسان بمقدار 5 سنوات، لأن من المعروف أن الزيت الموجود في الأسماك الزيتية مفيد للقلب ويقلل من تجلط الدم. وبالمقارنة مع ما يفعله التدخين فقد وجد العلماء أن التدخين يقلل 4 سنوات من متوسط العمر المتوقع، في حين أن المستويات المنخفضة من الأحماض الدهنية الموجودة في الأسماك الزيتية مثل السلمون



أخرى مثل الشخير وضيق التنفس، ويمكن أن تنجم أيضاً عن التهاب الحلق والتهاس أثناء النهار والضغط النفسي. يجب عدم تجاهل هذا ويجب عليك فحص نفسك. ولا بد من الإشارة إلى أن انقطاع النفس أثناء النوم هو حالة صحية خطيرة يمكن أن تؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية.

على البقاء في وضع مثالي، وتثبيت شفطيك على بعضهما البعض، ويمكن القيام بتمارين أخرى تساعد في التحكم بالنفم. 5 - الفحص السريري : في بعض الحالات هناك حالة طبية تسمى توقف التنفس أثناء النوم تجعل اللعاب يسيل إلى جانب أعراض

تساعد ثمار الحمضيات في تخفيف اللعاب أو منع سيلانه بكفاءة. 3 - استخدام جهاز الفك السفلي : يتم تركيب جهاز الفك السفلي في الفم، للحفاظ على اللسان في المكان المناسب لمنع سيلان اللعاب والشخير. 4 - علاج النطق : يمكنك تدريب عضلات لسانك وفمك

كيف توقف سيلان اللعاب ليلاً؟ 1 - تغيير وضعية النوم : بدلاً من النوم على البطن، جرب النوم على ظهرك. لتكون قادراً على التحكم بفمك ومنع تقاطر اللعاب على وجهك. 2 - تناول بعض الفواكه الحمضية قبل النوم