

الحفاظ على صحتك أيام البرد: خطوات يمكنك القيام بها

عندما يحل فصل الخريف، يُستحسن أن تستعد للشتاء لكي تضمن بقاءك بصحة جيدة.

قد يؤدي الطقس البارد إلى تأجج فورة عوارض لديك وبالتالي تصبح أكثر عرضة للأمراض. ولكن ثمة أمور يمكنك القيام بها للعناية برئتيك هذا الشتاء.

للحصول على أحدث المعلومات حول فيروس كورونا المستجد، يرجى التوجه إلى [مركز فيروس كورونا](#) [المستجد الخاص بنا](#) أو [موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية](#).

تجنّب الإصابة بنزلات البرد أو الانفلونزا

قد تسهم الإصابة بنزلة برد أو غيرها من الالتهابات بتأجج العوارض لديك نحو الأسوأ أو إلى تأزم حالتك.

انتبه إلى العوارض التي قد تتضخم إذا أصبت بنزلة برد. اعرف ماذا تفعل إذا بدأت تشعر بضيق تنفس أو بدأت بالسعال مع بلغم. احرص على توافر أرقام هاتف بين يديك للطبيب العام أو الأخصائي خارج دوام العمل في حال احتجت التواصل معهما.

هل تشعر أنك لست بخير؟ لا تنتظر.

إذا كنت تشعر أنك لست بخير، أو أحسست أنّ عوارضك باتت تسوء، اتّبع خطة الإدارة الشخصية الخاصة بك. * أو اطلب النصيحة من الصيدلاني، أو الطبيب أو الممرضة الخاصة بك قبل أن تشتدّ خطورة حالتك. لا تقف مكتوف اليدين ظناً منك أنّ حالك سيتحسن بمفرده - تصرف في أقرب وقتٍ ممكن.

*إذا كنت تعاني من مرضٍ رئويّ مزمن، فيجب أن تكون مزوداً بخطة إدارة شخصية. في حال عدم توافرها، اتّصل بالطبيب العام أو الممرضة للحصول على خطة.

تلقي لقاح الانفلونزا كل عام

الانفلونزا قد تكون مرضاً خطيراً، وبخاصة إذا كنت تعيش مع مرضٍ رئوي. لذلك [يحقّ للأشخاص الذين يعانون أمراضاً مزمنة تلقي لقاح الانفلونزا المجاني](#). لا تؤجل ذلك. عندما يحلّ فصل الخريف، اطلب من الطبيب العام أو الصيدلاني أن تتلقّى لقاح الانفلونزا المجاني. إنّ أخذ لقاح الانفلونزا يحدّ من خطر احتياجك إلى دخول المستشفى.

اقرأ عن سبب [تلقي لقاح الانفلونزا كل عام](#) من قبل كارول، جان ولورا الذين يعيشون مع مرضٍ رئوي.

احصل على لقاح مضاد للالتهاب الرئوي مرة واحدة

إذا لم تحصل بعد على لقاح، فاستفسر عن اللقاح المضاد للالتهاب الرئوي. يوصى بذلك إذا كنت تعاني من مرضٍ رئويّ مزمن مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، توسع القصبات الهوائية أو التليف الرئوي. يجب أن تُمنح لقاحاً إذا كنت قد تجاوزت الـ 65 عاماً.

تجنّب التواصل مع أشخاص يعانون من عوارض نزلات البرد أو الانفلونزا

يسهل انتشار التهابات نزلات البرد والانفلونزا. لذا، إذا كان أصدقاؤك وعائلتك مصابين بنزلات البرد، فمن المستحسن أن تلوح لهم بيدك من بعيد عبر النافذة! يجب أن تبلغ أصدقاءك وعائلتك أنّه لا يجدر بهم زيارتك إذا كانوا مصابين بنزلات البرد أو الانفلونزا. يصعب القيام بذلك، ولكن من المهم أن تعتني بصحتك الشخصية.

إليك بعض النصائح الأخرى للحد من خطر إصابتك بالالتهابات ونشرها:

- عندما تسعل أو تعطس غطّ فمك وأنفك بمنديل وشجّع من حولك على القيام بالمثل.
- إذا لم يكن بحوزتك منديل، اسعل في كوعك أو مرفق ذراعك للحد من انتشار الجراثيم

- تحلّص من المناديل المستخدمة في أسرع وقت ممكن
- اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم جل معقم لليدين إذا كنت خارج المنزل وفي الأرجاء

اعتنِ برفاهيتك العامة

في فصل الشتاء، من الطبيعي أن تشعر بتعبٍ أكثر، أن تنام أكثر، أن يزداد وزنك وتشعر بشكل عام بالإجباط. إنها عوارض شائعة للاكتئاب أيضًا. من المهم أن تخصص الوقت للعناية بصحتك العقلية. حاول أن تبقى على اتصال بأصدقائك وعائلتك عبر الهاتف وابقِ نشطًا قدر المستطاع

من المهم أكثر خلال فصل الشتاء أن تتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا ومتنوعًا. تحتوي الأطعمة والسوائل على عناصر غذائية تساعد على تجنب الالتهابات وتحافظ على صحتك وصحة رنتيك. اقرأ المزيد حول [غذاء صحي لصحة الرنتين](#).

انعم بالدفء

اقرأ نصائحنا حول كيفية الحفاظ على الدفء خلال الطقس الأكثر برودة.

أبقى منزلك دافئًا

قم بتدفئة منزلك على درجة حرارة 18°C (64°F) على الأقل. قد تفضل أن تبقى غرفة الجلوس لديك أكثر دفئًا بعض الشيء خلال النهار - وبخاصة في حال:

- كنت تشعر بالبرد
- كنت تعلم أن الهواء البارد من شأنه أن يتسبب بانتكاسة صحية
- لا تستطيع التحوّل بسهولة

تلميح: يجب أن يكون لديك ميزان حرارة للتحقق من حرارة الغرف لديك، بحيث تعرف الحرارة الملائمة لك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تغطية تكاليف التدفئة، فقد تكون مخولاً الحصول على استحقاقات اجتماعية. تحقق من دليلنا الخاص بـ [الحصول على المساعدة لتكاليف التدفئة](#).

إذا كنت تظن أن منزلك رطب، فمن المهم التصرف بسرعة للبحث عن سبب الرطوبة وطريقة معالجة العفن. راجع [طريقة تفادي التكثيف في منزلك](#). ثمة العديد من النصائح المفيدة حيال [طريقة معالجة العفن على موقع راهبات المحبة الإلكتروني، Asthma UK](#).

إنها لفكرة جيّدة أن تبقى غرفة نومك على درجة حرارة لا تقلّ عن 18°C (64°F) وأن ترتدي ثياب نوم دافئة. أبقى نافذة غرفة نومك مغلقةً خلال ليالي الشتاء. فالتنفس في الهواء البارد من شأنه أن يزيد خطر الإصابة بالتهابات في الجهاز التنفسي.

ابقِ دافئًا من خلال وضع **طبقاتٍ من الملابس** عندما يكون الطقس باردًا. تمنحك هذه الأخيرة هواءً دافئًا أفضل من طبقة واحدة سميكة. قد تكون الملابس الداخلية الحرارية مفيدة جدًا، مع جوارب صوفية وحتى قبعة. احمل أيضًا بطانية أو شال.

اشرب الكثير من **المشروبات الساخنة** وتناول طبقًا ساخنًا واحدًا على الأقل يوميًا، إذا أمكن. فالأكل بانتظام من شأنه أن يحافظ على مستويات الطاقة العالية خلال فصل الشتاء.

واصل نشاطك

حاول أن تبقى نشطًا قدر المستطاع بحيث يدفأ جسمك. انهض من النوم، تحرك وحاول أن تمارس بعض التمارين. سوف تشعر بحالٍ أفضل أيضًا. عندما تكون في الداخل، حاول ألا تجلس مطولًا لأكثر من ساعة تقريبًا.

راجع [مقاطع فيديو حول التمارين الرياضية الخاصة بنا](#) – فقد تم إعدادها لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من أمراض رئوية على البقاء في حركة. كما يمكنك تنزيل [كتيب التمارين الرياضية الخاص بنا](#) مجانًا.

لدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية موارد مفيدة للمساعدة على البقاء في حركة. [تمارين رياضية على الكرسي](#) هي طريقة جيّدة للحفاظ على دفنك ونشاطك، وثمة [نشاطات يمكنك القيام بها إذا كنت تستخدم الكرسي المدوّلب](#).

اعتن بالشعب الهوائية والرئتين

من المهم جداً العناية بالرئتين في الفصل الأكثر برودة.

أثناء الخروج والتجول

تحقق من أحوال الطقس قبل الخروج. إذا كان الطقس بارداً أو كثير النسمات بالنسبة إليك، أو لم تكن تشعر بحال جيّدة، أو كنت تعاني من مشاكل في التنفس، فابق في المنزل وتنعم بالدفء. انتبه جيّداً أيضاً إلى معدلات الرطوبة، إذ قد تؤثر الرطوبة المرتفعة في التنفس. عندما تكون في الخارج وتتجول، احرص على إبقاء الأطراف (الرأس، اليدين والقدمين) دافئة من خلال اعمار قُبعة، وضع قفازات وحتى ارتداء زوج جوارب إضافي إذا دعت الحاجة.

إذا كان لديك البخاخ المخفف، حاول استخدامه 15 دقيقة قبل موعد خروجك. احمل معك الأدوية المهدنة، إذ قد يسهم الهواء البارد في تضيق مجرى الشعب الهوائية وبالتالي يصعب عليك التنفس.

حاول التنفس عبر أنفك بدلاً من فمك، إذ قد يسهم ذلك في تدفئة الهواء الذي تنتشقه.

احم رئتيك والشعب الهوائية من الهواء البارد من خلال وضع قلنسوة أو وشاح يغطي فمك. من الأفضل استخدام قماش ناعم لا يثير الخدوش إذا أمكن.

إذا كنت قلقاً بشأن الخروج في الطقس البارد، فاطلب من أحدهم الاعتناء بك أو مرافقتك.

خطة مبكرة

إذا كنت تعيش مع مرض رئوي معين، فمن المهم أن تتوصل إلى خطة مع أخصائي الرعاية الصحية للمساعدة في التحكم بحالتك. يشمل ذلك الخطوات التي يجب أن تقوم بها بالإضافة إلى جهات الاتصال المعينة إذا تفاقت العوارض لديك. إذا لم يكن لديك خطة فتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. اقرأ المزيد حول:

- [تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن \(COPD\)](#)
- [تفاقم توسع القصبات الهوائية](#)
- [الحصول على خطة عمل خاصة بالربو.](#)

قد يقترح عليك أخصائي الرعاية الصحية أيضاً أن تحتفظ ببعض الأدوية في المنزل لحالات الطوارئ. تسمى في بعض الأحيان حزمات الإنقاذ. احرص على معرفتك متى تبدأ باستخدام كل دواء. عليك أن تعلم عيادة الطبيب العام خلال يومين على بدء هذا العلاج. أعلم طبيبك أو ممرضتك في حال لم تتحسن الأمور. إذا احتدت العوارض لديك، فتواصل مع الطبيب العام أو اتصل على 999 إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع الانتظار.

إذا لم يكن لديك خطة وتأججت العوارض لديك، فاطلب المساعدة مباشرة. اطلب موعداً مع الطبيب المعالج واتصل على 111 إذا لم تتمكن من رؤيته في اليوم نفسه. إذا باتت عوارضك أسوأ من المعتاد، اتصل على 999. إذا كنت تشعر بضيق نفس حاد بحيث لا تستطيع الاتصال، اطلب من أحدهم الاتصال نيابة عنك.

إذا أصبت بالتهابات خلال عطلة نهاية الأسبوع أو خلال عطلة رسمية، فقد يصعب التواصل مع الطبيب العام الخاص بك أو الحصول على وصفة.

من الجيد:

- إذا لم تقم بعد بذلك، [أن تقوم بالتسجيل مع عيادة الطبيب العام للخدمات عبر الإنترنت](#) بما في ذلك الوصفات. لمزيد من المعلومات حول طريقة مساعدة التكنولوجيا في التحكم بمرضك الرئوي بشكل أفضل، راجع [مركز التكنولوجيا لصحة الرئتين](#).
- اطلب من الطبيب العام وصفة للأدوية التي يمكنك الاحتفاظ بها في المنزل لدى ظهور عوارض التهاب صديري. تسمى في بعض الأحيان حزمات الإنقاذ.
- إذا كان لديك أدوية في المنزل، تحقق من الاستخدام بحسب التاريخ للتأكد من رؤيتك خلال فصل الشتاء.
- إذا تناولت الأدوية المخصصة لحالات الطوارئ، فأبلغ أخصائي الرعاية الصحية بيدتك تناولها وتناولها حسب الوصفة. بعد تأجج العوارض، تواصل مع أخصائي الرعاية الصحية لمعاينتك واطلب منه وصفة مكررة.

احصل على المساعدة للتوقف عن التدخين. [التوقف عن التدخين](#) هو أفضل ما يمكنك القيام به للحفاظ على صحتك خلال فصل الشتاء. الآن هو الوقت الأمثل، لأن فصل الشتاء يصحبه ارتفاع في خطر حدوث تفاعلات كالالتهابات الصدرية، والنوبات القلبية والجلطة.

من المرجح أن تتوقف بشكل نهائي مع دعم خدمة التوقف عن التدخين المحلية. [راجع المساعدة التي يمكنك الحصول عليها.](#)

اتصل بنا على الرقم **03000 030 555** إذا رغبت في الحصول على نصائح إضافية حيال حماية نفسك أيام البرد. يتوافر فريق خط المساعدة الودود من الاثنين إلى الجمعة، بين الساعة 9 صباحاً والـ 5 من بعد الظهر وبإمكانهم أيضاً إبلاغك بالمساعدة الإضافية التي قد تكون مخولاً الحصول عليها خلال الطقس البارد، مثل [دفع ثمن وقود الشتاء](#).

الإصدار: 5.2

الرمز: IS33

المراجعة الأخيرة: أغسطس 2020

المراجعة المستحقة: أغسطس 2023