

# محصولات علمی (غیر از طرح ها و مقالات در حیطه اثر گذاری)

ارائه پمفلت راهکارهای تقویت سیستم ایمنی

در برابر کرونا ویروس (خانم دکتر بابازاده و خانم دکتر حسینی)

طراحی پوستر آموزشی پیشگیری کرونا (خانم دکتر ماهری)



مصرف میوه و سبزیجات:

میوه، سبزیجات و مغزداانه ها غنی از مواد مغذی؛ که برای تقویت سیستم ایمنی ضروری می باشد. لذا برای تقویت سیستم ایمنی بدن می توان مثل مرکبات، کیوی، کلم، سیرمغز آفتابگردان و... استفاده کرد.

آب:

آب برای سیستم ایمنی بدن یک تقویت کننده است. باعث تقویت تمام ارگانهای بدن می شود.

پروبیوتیکها:

پروبیوتیکها باکتریهای هستند که به طور طبیعی در غذاهای تخمیر شده ای مثل ماست وجود دارند. این میکروبیهای دوست به محافظت از بدن در برابر میکروبهای ایجاد کننده بیماری کمک می کنند. آنها همچنین می توانند باعث حفظ سلامتی روده و نیز بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود. واز التهاب جلوگیری می

راهکار های ساده ای که می توانستند نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی در مبارزه با عفونت های COVID-19 داشته باشند عبارتند از:



عدم مصرف سیگار و الکل:

مصرف سیگار نه تنها باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می شود بلکه باعث تضعیف سیستم ایمنی می گردد. مصرف سیگار تأثیر منفی بر روی ایمنی ذاتی و اکتسابی داشته و باعث افزایش ایجاد پاسخ های ایمنی پاتوزنیک و کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شود. همچنین مطالعات مختلف نشان داده اند که مصرف زیاد الکل باعث تضعیف سیستم ایمنی و آسیب پذیری بدن در مواجهه با بیماری می شود.



مصرف ویتامین ها:

ویتامین ها نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند. مطالعات مختلف نشان داده است که مصرف ویتامین های E، C، B6، A و D می تواند تأثیر مثبتی در تقویت سیستم ایمنی داشته باشد. استفاده از مولتی ویتامین ها و مکمل های مختلف زیر نظر پزشک راهکار مناسبی در تأمین مقادیر مورد نیاز این ویتامین هاست.

قرار گرفتن در معرض آفتاب:

ویتامین D تنها ویتامینی است که لازم نیست حتماً از طریق غذا و مکمل های خوراکی جذب بدن شود، چون پوست ما اگر در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد، قادر به ساخت آن می باشد. این ویتامین نقش مهمی در تقویت



منابع

تدوین و گردآوری:

کارگروه پیشگیری کمیته علمی کووید 19

دکتر مریم بابازاده - متخصص پزشکی اجتماعی

دکتر رعنا حسینی - متخصص پزشکی اجتماعی



## حیطه اثر گذاری محصولات علمی (غیر از طرح ها و مقالات)

حضور فعال خانم دکتر حسینی (رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت در برنامه های تلویزیونی شبکه استانی بعنوان متخصص طب پیشگیری و رئیس کارگروه کمیته پیشگیری از کووید-۱۹) (برنامه سحریز خیر ۹۹/۳/۲۲ و ۹۹/۴/۱۷ و....)

