

طبيب يكشف طريقة بسيطة للوقاية من فيروس إيشتاين- بار



ويشير في حديث تلفزيوني، إلى أن اتباع نمط حياة سليم وممارسة النشاط البدني، يساهمان في تعزيز مناعة الجسم التي "تسيطر" على الفيروس.

ويضيف، 90% من حاملي الفيروس يصابون به في فترة الطفولة دون أن تظهر أي أعراض مرضية تشير إلى إصابتهم، وليس بالإمكان منع انتشاره.

ولكن عندما ينشط فيروس إيشتاين-بار، يسبب أمراضا خطيرة مثل سرطان الغدد الليمفاوية، وسرطان الرأس والرقبة، ويلعب دورا في تطور التصلب المتعدد، ويسبب سرطان الدم . ولا يوجد ما يخيف ما دام الفيروس تحت سيطرة منظومة المناعة.

ولكن كل ما يخفض ويضعف مناعة الجسم، يمكن أن يحفز نشاط هذا الفيروس. ومن هذه العوامل الإجهاد وقلة النوم والنظام الغذائي غير المتوازن وغياب علاج الأمراض المزمنة وانعدام النشاط البدني.

ويقول، "وهذا يؤكد مرة أخرى على ضرورة اتباع نمط حياتي صحيح والتحرك وعدم الخمول". ويضيف، لأن النشاط البدني، يمنح الشخص قوة لمقاومة الأمراض.

ووفقا له، "إذا كان الشخص نشطا بدنيا، فهو نشط فكريا أيضا، وهذا يعني أن لديه منظومة مناعة قوية". فلنتعاون ونبذل جهودا مشتركة لمنع انتشار هذا الفيروس. ويقول، "لنقاوم الأمراض بقوة العقل والحركة ونتخلص من عيوبنا، وعندها سيكون كل شيء على ما يرام".

المصدر: فيستي. رو