کد خبر: ۳۸۳۳۳۸
دوشنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۰ ۱۳:۵۳

با این عادات سیستم ایمنی بدنتان را تقویت کنید

اگرچه ممکن است نتوانید از وقوع یک بیماری فصلی پیشگیری کنید اما تقویت سیستم ایمنی بدن ، یکی از روش ها برای حفاظت از بدن می باشد. تمرکز روی غذاهای مقوی و داشتن یک سبک زندگی سالم می تواند به شما و خانواده تان در حفظ سلامتی بدن کمک کند. موادمغذی نقش مهمی در حفظ سلامت سیستم ایمنی دارند

زمان حال به دلیل شیوع ویروس کرونا بهترین زمان برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. خبر خوب این است که عادت‌های روزانه می‌توانند نقش چشمگیری در حفظ ایمنی ایفا کنند. دکتر نیل شاتر (Neil Schachter)، استاد پزشکی در مدرسه‌ی پزشکی Icahn در Mount Sinai نیویورک می‌گوید: «برخی کارها دفاع طبیعی بدن را بهبود می بخشند، در حالی که بعضی دیگر عملکرد ایمنی بدن را ضعیف می‌سازند.»

برای فهمیدن اینکه عادت‌ها چگونه عملکرد ایمنی بدن را بهبود می‌بخشند، باید بدانید که دو نوع ایمنی اساسی در بدن وجود دارد؛ ذاتی و اکتسابی. سیستم ایمنی ذاتی خط اول بدن برای دفاع است. دکتر شاتر می‌گوید: «زمانی که یک عامل عفونی و مسری مانند باکتری یا ویروس وارد بدن شده و تلاش می‌کند به بدن حمله کرده و آن را فرا بگیرد، به‌سرعت با سیستم ایمنی پایه مواجه می‌شود که چند جزء مختلف دارد و هر کدام از آن‌ها برای محدود کردن دسترسی آن به بدن کار می‌کنند.»

مؤلفه‌ی اول شامل مانع جسمی مانند پوست و دستگاه تنفسی است. در حالی که پوست غیر قابل نفوذ است، مجاری تنفسی پوشیده از ترشحات مخاطی است که عامل‌های عفونت را به دام می‌اندازند. اما در صورتی که هوایی که تنفس می‌کنید خشک باشد، کمبود رطوبت می‌تواند ترشحات را خشک کرده و باعث شود ویروس‌ها و باکتری‌ها جای پایشان محکم شود. خط دوم دفاع شامل عامل‌های شیمیایی مانند آنزیم‌ها است که به تخریب مهاجم‌ها کمک می‌کنند. بخشی از سلول‌های گلبول‌های سفید به نام فاگوسیت‌ها هم باکتری‌ها و ویروس‌های عجیب و ناخواسته را دفع می‌کنند.

در صورتی که عامل‌های دفاعی خط اول سیستم ایمنی ذاتی شکست بخورند، سیستم ایمنی اکتسابی فعال می‌شود و بسیاری از گلبول‌های سفید را به انجام این مأموریت فرا می‌خواند. اینجا همان قسمتی است که عادت‌های سبک زندگی مهم و حیاتی می‌شوند. دکتر شاتر می‌گوید انتخاب‌های سبک زندگی نقش مهمی در عملکرد و کارایی این سلول‌های گلبول سفید از جمله ماکروفاژها (نوعی سلول مخصوص بلعیدن)، لنفوسیت تی و سلول‌های کشنده‌ی طبیعی ایفا می‌کنند.

چگونه می‌توانیم ایمنی بدن را برای تقویت سیستم‌های طبیعی دفاعی بهبود دهیم؟ در این مطلب هفت عادت سبک زندگی برای تقویت سیستم ایمنی بدن معرفی شده‌اند.

۱. به اندازه‌ی کافی بخوابید

دکتر شاتر می‌گوید: «خواب برای مغز، قلب و سیستم ایمنی حیاتی است. بنابراین داشتن خواب کافی که اغلب به طور میانگین بین هفت تا هشت ساعت برای یک فرد جوان در نظر گرفته می‌شود، الزامی است. بدون خواب کافی، سلول‌های کشنده‌ی طبیعی کاهش پیدا می‌کنند و سیتوکین التهابی که باعث بسیاری از مشکلات سلامتی مانند روماتیسم مفصلی و کرون روده می‌شود، افزایش می‌یابد.»
علاوه بر داشتن خواب کافی، با رعایت عادت‌های بهداشت خواب مانند خنک نگه داشتن اتاق و داشتن زمان‌های خواب و بیداری منظم، به دنبال تغییر دو عامل منفی که روی خواب تأثیر می‌گذارند باشید؛ مصرف قهوه و رفلاکس معده. در ابتدا، مصرف کافئین را با تغییر مصرف نسخه‌های بدون کافئین چای و قهوه (با وجود اینکه همچنان کمی کافئین دارند) جایگزین کرده و روزی بیش از یک فنجان قهوه‌ی بدون کافئین یا دو فنجان چای بدون کافئین بعد از ساعت دوی بعد از ظهر ننوشید. در صورتی که رفلاکس معده دارید، مصرف الکل، نوشابه، غذاهای تند و وعده‌های غذایی سنگین در شب را متوقف کنید.

۲. رژیم غذایی گیاهی داشته باشید

در صورتی که غذاهای گیاهی بسیاری مصرف کنید، به بدن خود مواد غذایی مانند ویتامین B۱۲، کلسیم، آهن، روی و ید را می‌رسانید که برای سیستم ایمنی ضروری هستند. دکتر شاتر می‌گوید: «مقدار زیاد این مواد غذایی را می‌توان در رژیم‌های غذایی متمرکز بر گیاهان مانند رژیم مدیترانه‌ای و حتی رژیم گیاهخواری پیدا کرد.» اما تا زمانی که مطمئن باشید مقدار کافی مواد غذایی مناسب برای داشتن سیستم ایمنی قوی دریافت می‌کنید، نیازی به بازبینی کامل رژیم غذایی و گیاهخواری تنها نیست. دکتر رابرت لاهیتا (Robert G. Lahita)، مدیر مؤسسه‌ی بیماری‌های خود ایمنی و روماتیسم در بیمارستان جوزف در شهر وین می‌گوید: «در صورتی که برای خوردن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم با چالش مواجه هستید، با پزشک خود صحبت و مصرف روزانه‌ی قرص مکمل روزانه شامل ویتامین‌های D، C و E را آغاز کنید.» او همچنین می‌گوید حتما قرص مکمل را صبح‌ها مصرف کنید؛ زیرا در صورت مصرف آن در شب ممکن است دچار اختلال خواب شوید.

۳. ورزش کنید

دکتر لاهیتا می‌گوید: «همه‌ی ما به ورزش منظم نیاز داریم و حتی در صورت داشتن انگیزه‌ی تحرک، خود را با این موضوع به ورزش تشویق کنید که با ورزش سلول‌های ایمنی بدن افزایش می‌یابند.» یک جلسه ورزش کردن، به صورت مستقیم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. مطالعات انجام شده روی واکسیناسیون آنفولانزا نشان داده‌اند که ورزش متوسط منظم، همچنین می‌تواند به افزایش کارایی واکسن هم کمک کند. نکته‌ی مهمی که در این زمینه وجود دارد این است که ورزش بیش از حد مناسب نیست و فایده‌ای ندارد. دکتر شاتر می‌گوید: «افرادی که سه یا چهار بار در هفته بیشتر از ۹۰ دقیقه در روز ورزش می‌کنند، سیستم ایمنی ضعیفی دارند.»

۴. استراحت روزانه از استرس داشته باشید

زندگی بدون تجربه‌ی استرس، غیر ممکن است اما باید راهی برای مدیریت آن پیدا کنیم. در روز زمانی را به دوری از استرس اختصاص دهید. دکتر شارتر می‌گوید: «در حالی که مطالعات نشان می‌دهند که اتفاق‌های زندگی مانند مشکلات رابطه، جدایی، مشکلات شغلی و از دست دادن شغل می‌توانند سطح سلول‌های کشنده را کاهش داده و در نتیجه ایمنی بدن را ضعیف کنند، حتی عوامل استرس‌زای روزانه مانند مهلت‌ها، ترافیک و صف‌های طولانی هم می‌توانند باعث تغییر در سیستم ایمنی بدن شوند.» استرس اجتناب‌ناپذیر است، اما می‌توان دست کم مکانیسم‌های مقابله با آن را بهبود بخشید؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که حداقل یک بار در روز زمانی را به استراحت سیستم ایمنی و بازیابی آرامش اختصاص دهید. به همین منظور هر روز ۳۰ دقیقه را به انجام کاری که دوست دارید مانند خواندن، مدیتیشن، یوگا، قدم زدن یا ملاقات و صحبت با یک دوست اختصاص دهید.

۵. الکل ننوشید

دکتر لاکیتا می‌گوید: «مصرف الکل، باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود.»

۶. بنا بر مدل بدن خود، وزن متناسبی داشته باشید

وزن، تنها یک محرک برای شرایط بیماری‌های اساسی نیست، بلکه می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را هم تضعیف کند. دکتر شارتر می‌گوید: «مطالعات همچنین نشان داده‌اند افرادی که شاخص توده‌ی بدنی آن‌ها بالاتر از ۲۵ است و بنا بر تعریف دچار اضافه وزن هستند، سطح لنفوسیت، سلول‌های کشنده‌ی طبیعی و در نتیجه سطح ایمنی بدنشان پایین‌تر است.». خوشبختانه، اگرچه تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دچار اضافه وزن هستند، در صورتی که وزن خود را کاهش دهند عملکرد سیستم ایمنیشان تقویت خواهد شد.

۷. سیگار نکشید

دلایل بسیاری برای ترک سیگار وجود دارند و قوی نگه داشتن سیستم ایمنی بدن یکی از مهم‌ترین این دلایل است. دکتر شارتر می‌گوید: «هنگامی که سیگار می‌کشید، مخاط در مجاری تنفسی جمع می‌شوند و محیط خیلی مناسبی را برای رشد و تکثیر باکتری‌ها فراهم می‌کنند». افزون بر این، نه تنها باکتری‌های مجاری تنفسی در افرادی که سیگار می‌کشند، بیشتر است بلکه باکتری‌ها در این افراد شدیدتر هستند و مدت طولانی‌تری باقی می‌مانند.