

چگونه با تقویت سیستم ایمنی بدن ابتلا به کرونا را کاهش دهیم؟

با شروع فراگیری واکسیناسیون کرونا این روزها بیشتر با جملاتی از قبیل " قبل از اینکه واکسن بزنی آزمایش بده ببین سطح ایمنی بدنت چنده"، "دوست من بعد از اینکه کرونا گرفته بدون انجام آزمایش رفته واکسن زده، حالش بد شده" مواجه می شویم. به همین خاطر همکارانمون در آزمایشگاه نیکو در این مقاله به همه ی آن چیزی که باید راجع به سیستم ایمنی بدن بدانیم، پرداخته اند. همچنین شما می توانید این روزها با انجام آزمایشهای مربوط به سیستم ایمنی بدن در منزل بمانید و از جوابدهی آنلاین آزمایشگاه نیکو استفاده کنید.

سیستم ایمنی بدن چیست؟

سیستم ایمنی از بدن در برابر عوامل بیماری زا و دیگر خطرات محیطی محافظت می کند و از بیماریهای مختلف عفونی و ناتوان کننده جلوگیری می کند. اگر سیستم ایمنی فرد ضعیف باشد، بیشتر در معرض بیماری های مختلف قرار می گیرد.

گلبول های سفید خون، آنتی بادی ها و سایر اجزاء از جمله اندام ها و غدد لنفاوی، سیستم ایمنی بدن را تشکیل می دهند.

بسیاری از اختلالات می توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و باعث نقص ایمنی فرد شوند. این اختلالات می توانند از خفیف تا شدید متغیر باشند. برخی از آنها از بدو تولد وجود دارند، در حالی که برخی دیگر از عوامل محیطی ناشی می شوند.

سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، تغذیه نامناسب، استرس، چاقی، پیری، بیماری هایی مانند HIV، دیابت، سرطان، عفونت ها، داروهایی مانند استروئیدها، داروهای شیمی درمانی ممکن است سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند.

اگر سیستم ایمنی بیش از حد عمل کند، ممکن است به بیماری هایی مانند آلرژی، آسم یا اگزما مبتلا شوید. اگر سیستم ایمنی بدن به جای محافظت از بدن شروع به حمله به سلولهای بدن کند، ممکن است دچار اختلال خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید یا دیابت نوع ۱ شوید. سایر بیماریهای خود ایمنی شامل بیماری سلیاک، لوپوس، مولتیپل اسکلروزیس، پسوریازیس و آرتریت هستند.

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت های مکرر و علائم شدید هستند.

آنها ممکن است مستعد ابتلا به ذات الریه و سایر بیماریهای عفونی باشند. باکتری ها و ویروس ها، از جمله ویروس کرونا، می توانند تأثیر زیادی بر فرد مبتلا به نقص سیستم ایمنی داشته باشند.

حداقل ۸۰ بیماری ناشی از مشکلات سیستم ایمنی بدن است. همه آنها می توانند باعث التهاب شوند. اما آیا علائم ضعیف بودن سیستم ایمنی را می شناسید؟

علائم ضعف سیستم ایمنی بدن چیست؟

اولین علامت ضعف سیستم ایمنی، عفونت است. فردی که سیستم ایمنی ضعیفی دارد احتمالاً بیشتر از سایر افراد به عفونت مبتلا می شود و درمان این بیماری ها طولانی تر یا سخت تر است.

این افراد همچنین ممکن است به عفونتهایی مبتلا شوند که فردی با سیستم ایمنی قوی تر به آن مبتلا نمی شود.

عفونت هایی که افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف اغلب به آن مبتلا می شوند عبارتند از:

- پنومونی
- مننژیت
- برونشیت
- عفونت های پوستی

سایر نشانه های ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن عبارتند از:

سرماخوردگی مکرر و سایر عفونت ها: بزرگسالان به طور طبیعی دو تا سه بار در سال دچار سرماخوردگی یا عفونت میشوند و طی هفت تا ۱۰ روز بهبود یابند. کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، اغلب دچار دوره های مکرر بیماری می شوند و بهبود آنها ممکن است بیشتر طول بکشد.

مشکلات گوارشی: بسیاری از دانشمندان معتقدند علت اصلی اکثر بیماری ها ضعف دستگاه گوارش است. علائم گوارشی در سیستم ایمنی ضعیف شامل اسهال مکرر، یبوست، نفخ و غیره است.

تاخیر در ترمیم زخم: اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف باشد، التیام زخم ها به دنبال التهاب، ضربه یا جراحی طولانی تر می شود و خطر عفونت را افزایش می دهد.

خستگی مداوم: احساس خستگی بعد از یک روز طولانی طبیعی است. کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند با وجود استراحت کافی، دائماً احساس خستگی می کنند.

عفونت های پوستی: پوست اولین سد دفاعی بدن است. ضعف سیستم ایمنی می تواند به سد پوستی آسیب برساند و در نتیجه باعث بثورات مکرر پوستی، التهاب، عفونت یا خشکی پوست شود.

بیماریهای خود ایمنی: در بیماریهای خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلولهای خود حمله می کند. هنگامی که سیستم ایمنی ضعیف است، بیش فعالی یا فعالیت غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن وجود دارد. اگر سیستم ایمنی بیش از حد فعال باشد، خطر ابتلا به بیماری های خود ایمنی را افزایش می دهد.

تاخیر در رشد و نمو: ضعف ایمنی ممکن است منجر به تاخیر رشد و نمو در کودکان شود.

اختلالات خون و سرطان خون: برخی از اختلالات خونی نشان دهنده ضعف سیستم ایمنی بدن است، مانند کم خونی، هموفیلی، لخته شدن خون و سرطان خون

التهاب اندام: التهاب اندام می تواند به دلیل آسیب، سموم، عوامل بیماری زا، ضربه، گرما و غیره رخ دهد. هرگونه آسیب به بافت های بدن که منجر به التهاب شود، نشانه ضعف سیستم ایمنی بدن است.

راه های تقویت سیستم ایمنی بدن چیست؟

مدیریت استرس: مدیریت استرس نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی بدن دارد و اغلب نادیده گرفته می شود. هنگامی که افراد برای مدت طولانی تحت فشار روانی هستند، سطح هورمونی به نام کورتیزول افزایش می یابد. کورتیزول، در سطوح افزایش یافته، سلول های سیستم ایمنی را سرکوب می کند. بنابراین، افزایش استرس توانایی بدن در مبارزه با عفونت ها را کاهش می دهد.

ورزش: ورزش سنگین می تواند سطح کورتیزول را افزایش داده و ایمنی را سرکوب کند. با این حال، ورزش در حد اعتدال می تواند ایمنی را افزایش دهد. اگر فرد دارای برنامه کاری شلوغی است، ورزش متوسط به مدت سه ساعت در هفته برای بهبود ایمنی کافی است. ورزش های هفتگی ممکن است شامل پیاده روی سریع، یوگا، رقص، شنا یا دویدن باشد. به نظر می رسد ورزش در خارج از منزل، مفیدتر از ورزش در محیط داخلی خانه است.

خواب کافی: داشتن خواب کافی می تواند به افزایش ایمنی بدن کمک کند. استراحت کافی باعث بهبود روحیه و کاهش استرس می شود. بزرگسالان به طور متوسط به هفت تا هشت ساعت خواب در روز نیاز دارند.

هیدراتاسیون کافی: هیدراته ماندن به طور مستقیم سیستم ایمنی بدن را تقویت نمی کند بلکه سلامت کلی بدن را بهبود می بخشد. نوشیدن مایعات فراوان عملکرد کلیه ها، دستگاه گوارش، قلب و سایر اندامها را تضمین می کند. مایعات همچنین به حفظ سلامت پوست کمک می کند.

رژیم غذایی مناسب: حفظ رژیم غذایی سالم می تواند به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

میوه ها، سبزیجات، آجیل، دانه ها و حبوبات، سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان ها هستند. آنتی اکسیدان ها التهاب را کاهش داده و رادیکال های آزاد را کاهش می دهند. میوه ها و سبزیجاتی که سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C

هستند ممکن است مدت و دفعات سرماخوردگی و سایر عفونت ها را کاهش دهند. غذاهای گیاهی غنی از فیبر با حفظ باکتری های سالم روده به حفظ سلامت روده کمک می کنند.

میخک، پونه کوهی، دارچین و زیره حاوی خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد باکتریایی هستند. غذاهای غنی از ویتامین ها و مواد معدنی (روی، فولات، آهن، سلنیوم، مس و ویتامین های A، C، E، B6 و B12) سلامت سیستم ایمنی و سلامت کلی را بهبود می بخشد.

جایگزینی چربی های بد با چربی های خوب: حذف کامل چربی ها از رژیم غذایی به عنوان بخشی از رژیم غذایی کاهش وزن توصیه نمی شود. چربی ها برای تامین سوخت بدن ضروری هستند. چربی های سالم باعث کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. چربی های سالم در روغن های گیاهی مانند روغن زیتون یافت می شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در غذاهای دریایی و روغن ماهی نیز چربی های خوبی هستند که می توانند به عنوان مکمل نیز مصرف شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین حافظه را بهبود می بخشد و سلامت پوست، مو و ناخن را بهبود می بخشد.

پروبیوتیک ها: پروبیوتیک ها سرشار از باکتری های طبیعی روده هستند. باکتری های طبیعی روده با جلوگیری از ورود میکروارگانیسم های مضر از طریق روده به بدن، محافظت ایجاد می کنند. پروبیوتیک ها را می توان در غذاهای تخمیر شده مانند ماست یافت. پروبیوتیک ها همچنین می توانند به عنوان مکمل مصرف شوند.

درمان دارویی: ممکن است برای کسانی که سیستم آنها به دلیل بیماریهایی مانند دیابت یا HIV یا مصرف برخی داروها ضعیف است، درمان دارویی انجام شود.

رعایت بهداشت عمومی: یکی از ساده ترین راه ها برای افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، رعایت بهداشت است که شامل شستن مکرر دست ها می شود. CDC توصیه می کند که دست ها در زمان های زیر کاملاً شسته شود:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا و میان وعده
- قبل از غذا خوردن
- پس از عطسه یا سرفه
- قبل و بعد از درمان بریدگی یا زخم پوست
- بعد از تماس با کسی که بیمار است
- بعد از تعویض پوشک
- پس از لمس غذا یا ضایعات حیوانات
- پس از لمس زباله

شستن صحیح دستها به میزان قابل توجهی بیماریها را کاهش می دهد. شستن دستها موارد اسهال عفونی را در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف ۵۸ درصد کاهش می دهد.

CDC همچنین می گوید که شستن دست با آب و صابون می تواند به محافظت از کودکان کمک کرده و تعداد مرگ و میر ناشی از ذات الریه و بیماری اسهال را در افراد زیر ۵ سال به حداقل برساند.

دوری از افراد بیمار: افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند باید از نزدیکی بیش از حد به افراد سرماخورده یا مبتلا به سایر عفونت ها خودداری کنند.

ویروس ها و سایر بیماری های عفونی می توانند از طریق تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر منتقل شوند. آنها همچنین می توانند در قطرات تنفسی هنگام سرفه یا عطسه در هوا پخش شوند.

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، در طول همه گیری کرونا باید بیش از دیگران مراقب سلامتی خود باشند. افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف، پس از قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا، بیشتر در معرض بیماری کووید ۱۹ شدید هستند. توصیه میشود این افراد به طور کامل پروتکلهای بهداشتی را که شامل موارد زیر هستند، رعایت کنند:

- در صورت امکان در زمان همه گیری در خانه بمانند
- مرتباً دستان خود را بشویند
- فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند
- سطوح را اغلب تمیز و ضد عفونی کنند
- در صورت بروز بیماری از پزشک کمک بگیرند
- توصیه های پزشک را در مورد واکسن رعایت کنند

منابع:

<https://www.medicinenet.com>

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://www.webmd.com>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Allergy>

