

۶ عامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن

برای اطلاع از وضعیت سلامتتان، لازم است ۶ علامت تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن را بشناسید و سپس تلاش کنید با تغییر عاداتهای اشتباه، سبک زندگی‌تان را اصلاح کنید.



همشهری آنلاین: برای اطلاع از وضعیت سلامتتان، لازم است ۶ علامت تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن را بشناسید و سپس تلاش کنید با تغییر عاداتهای اشتباه، سبک زندگی‌تان را اصلاح کنید.

شیوه زندگی شما، همانطور که می‌تواند شما را در برابر میکروب‌ها، ویروس‌ها و بیماری‌های مزمن محافظت کند به همان میزان، می‌تواند شما را در برابر برخی شرایط تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن قرار دهد بنابراین، ضروری است که ۶ عامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن را بشناسید.

محرومیت از خواب: خواب ناکافی، شما را در معرض ابتلا به برخی عفونت‌ها قرار می‌دهد. علاوه بر این خواب ناکافی باعث سطوح بالاتر استرس و ایجاد التهاب بیشتر در بدن خواهد شد.

اگرچه محققان هنوز کاملاً مطمئن نیستند که چطور خواب بر افزایش سیستم ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد، پیشنهاد می‌کنند که دریافت خواب به میزان ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز برای حفظ سلامت عمومی از طریق تقویت سیستم ایمنی مفید است. اگر به دلیل مشغله کاری نمی‌توانید این میزان خواب شبانه را داشته باشید، چرت‌های روزانه بین کارهای‌تان را فراموش نکنید.

تحرك و فعالیت بدنی نداشتن : سعی کنید به طور منظم، و معتدل یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای روزانه داشته باشید تا سیستم ایمنی بدن‌تان بتواند به نحو موثر با عفونت‌ها مبارزه کند. ورزش با افزایش اندروپین که هورمون مرتبط با احساس خوب در بدن است، به شما برای خواب بهتر و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. علاوه بر این نباید فراموش کنید که داشتن وزن اضافه برای سیستم ایمنی، قلب، مغز و اعضای دیگر بدن مضر است.

فقر رژیم غذایی: زیاده روی در مصرف چربی و کربوهیدرات منجر به کاهش کارایی گلبول‌های سفید خون می‌شود. پس از مصرف قند زیاد، تا پنج ساعت توانایی گلبول‌های سفید در نابودکردن میکروب‌ها کاهش می‌یابد در عوض مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین ث و ویتامین E به همراه روی، و بتاکاروتن، برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌ها مفید است. سبزی‌ها و میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها، مرکبات، کیوی، سیب، انگور قرمز، کلم پیچ، پیاز، اسفناج، سیب زمینی شیرین و هویج را برای تقویت سیستم ایمنی فراموش نکنید.

استرس زیاد: هورمون‌های استرس سرکوب کننده سیستم ایمنی بدن هستند. در عوض کاهش سطح استرس باعث خواب بهتر و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. به طور مثال افرادی که به طور منظم مدیتیشن می‌کنند، می‌توانند واکنش‌های سالم‌تر سیستم ایمنی را تجربه کنند.
مجله استرس

احساس افسردگی: تحقیقات بسیاری در این زمینه انجام شده است که آیا ابتلا به این بیماری روانی، فرد را مستعد ابتلا به دیگر بیماری‌ها، به علت افت سیستم ایمنی بدن می‌کند و یا برعکس، آیا افت سیستم ایمنی بدن باعث بروز بیماری روانی در فرد می‌شود؟ مساله ای که در این زمینه قطعی و ثابت شده، این است که بیماری‌های روان پزشکی، می‌توانند باعث اختلال در سیستم ایمنی شوند. در بیماری‌هایی مثل اسکیزوفرنی، افسردگی و برخی بیماری‌های روان پزشکی با منشا مغزی مثل آلزایمر، این گونه تغییرات در سیستم ایمنی فرد مبتلا مشاهده می‌شود. به همین دلیل افرادی که به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند، مستعد ابتلا به برخی بیماری‌های دیگر هستند که در جمعیت سالم درصد کمتری را مبتلا می‌کند. دلیل علمی آن است که در

بیماری‌های روان پزشکی با هر نوع نگرشی که داشته باشیم، قطعاً مغز درگیر می‌شود.

کشیدن سیگار: دود سیگار به طور مستقیم می‌تواند به عفونت‌های تنفسی فوقانی، منجر شده و در نهایت باعث ابتلا به آنفلوانزا شود. همچنین سیگار راهی را برای ورود سایر میکروب‌ها به بدن باز می‌کند.
مجله مقابله با سیگار

* وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی