

تقویت سیستم ایمنی بدن

سیستم ایمنی، شبکه‌ای متعادل از سلول‌ها و اندام‌هاست که با هم کار می‌کنند تا از شما در برابر بیماری‌ها دفاع کنند.



سیستم ایمنی، شبکه‌ای متعادل از سلول‌ها و اندام‌هاست که با هم کار می‌کنند تا از شما در برابر بیماری‌ها دفاع کنند. سیستم ایمنی از ورود تهدیداتی مانند باکتری یا ویروس به بدن جلوگیری می‌کند. به گزارش ایسنا، سیستم ایمنی، یک گروه ضربت قدرتمند «جستجو و نابودسازی» است که عوامل بیماری‌زا در بدن را شناسایی کرده و از بین می‌برد. در ادامه به نقل از «وب ام‌دی» به چند توصیه برای تقویت سیستم ایمنی بدن خواهیم پرداخت.

* استرس خود را کاهش دهید

مقداری استرس می‌تواند چیز خوبی باشد. این میزان کم استرس به بدن کمک می‌کند تا برای یک چالش آماده شود. اما اگر خیلی طول بکشد، خبر بدی است. مطالعات نشان می‌دهد که استرس طولانی مدت می‌تواند سیستم دفاعی بدن شما را تضعیف کند. در صورت امکان از آن اجتناب کنید. استراحت کردن و انجام کارهایی را که دوست دارید در اولویت قرار دهید.

* روابط اجتماعی خود را تقویت کنید

همه ما می‌دانیم که دوستان مهم هستند اما روابط اجتماعی قوی نیز می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت شما داشته باشد. افرادی که دارای روابط سالم هستند احتمالاً از افرادی که روابط اجتماعی ضعیفی دارند، بیشتر زنده می‌مانند.

* خوش بین باشید

وقتی افکار خوب دارید، سیستم دفاعی بدنتان بهتر عمل می‌کند. به دنبال چیزهایی باشید که از آن‌ها لذت می‌برید. حتی در مواقع سخت سعی کنید روی چیزهای بد تمرکز نکنید.

* بخندید

خندیدن برای شما خوب است. خندیدن نه تنها به شما احساس بهتری می‌دهد، بلکه هیچ عارضه‌ای هم ندارد. داده‌های یک مطالعه نشان داد پس از اینکه مردم با صدای بلند به ویدیوهای خنده‌دار خندیدند، سیستم ایمنی آنها بهتر کار کرد. اما هنوز مطمئن نیستیم که آیا این به معنای کاهش بیماری در درازمدت هم هست یا خیر.

* میوه‌ها و سبزیجات مختلف بخورید

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. این مواد مغذی از ما در برابر رادیکال‌های آزاد (مولکول‌هایی که می‌توانند به سلول‌های شما آسیب برسانند) محافظت می‌کنند. به سراغ پرتقال، فلفل سبز، بروکلی، کیوی، توت فرنگی، هویج، هندوانه، سبزیجات برگ‌دار و طالبی بروید.

* مکمل مصرف کنید

برخی از این محصولات می‌توانند به سیستم ایمنی بدن کمک کنند اما ما به تحقیقات بیشتری نیاز داریم تا مطمئن شویم که آیا آنها واقعا برای شما مفید هستند یا خیر. از آنجا که این محصولات می‌توانند با داروهای دیگر تداخل داشته باشند، اگر می‌خواهید آنها را امتحان کنید به پزشک خود اطلاع دهید.

* تحرک داشته باشید

ورزش کردن یک راه ساده برای تقویت سیستم ایمنی بدن شماست. همچنین می‌تواند استرس را کاهش دهد و احتمال ابتلا به پوکی استخوان، بیماری قلبی و انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد. اگر حدود نیم ساعت در روز این کار را انجام دهید، از فواید سلامتی آن بهره‌مند خواهید شد. هر نوع حرکتی می‌تواند کمک کند: دوچرخه سواری، پیاده روی، انجام یوگا، شنا یا حتی بازی گلف.

* به خواب خود اهمیت دهید

بدون خواب کافی سیستم ایمنی بدن قدرت لازم برای مبارزه با بیماری را نخواهد داشت. بیشتر بزرگسالان به هفت تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. برای بهبود کیفیت خواب، باید به یک برنامه منظم برای خوابیدن پایبند باشید، در طول روز فعال بمانید، کافئین را در نزدیکی زمان خواب ننوشید و اتاق خواب خود را خنک نگه دارید.

* از مشروبات الکلی پرهیز کنید

مصرف الکل می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و باعث شود بیشتر بیمار شوید.

* استعمال دخانیات را ترک کنید

به سیستم ایمنی خود لطف کنید و سیگار را ترک کنید. بسیاری از افراد برای ترک سیگار با شکست مواجه می‌شوند با این حال کمک گرفتن از یک متخصص می‌تواند در این زمینه سودمند باشد. همچنین از دود سیگار نیز دوری کنید.

* دست‌هایتان را بشوید

قبل از اینکه بدنتان مجبور به مبارزه با میکروب‌ها شود، آن میکروب‌ها را با شستن دست‌هایتان از مجرای فاضلاب خارج کنید. از

صابون و آب تمیز و جاری استفاده کنید. حداقل ۲۰ ثانیه دست های خود را بشویید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، یک ضدعفونی کننده دست نیز می تواند کمک کند. با این حال ممکن است ضدعفونی کننده ها همه میکروب ها و عوامل بیماری زا را از بین نبرند.

بدن شما پروتئین هایی به نام آنتی بادی می سازد که سلول های غیر طبیعی یا خارجی را از بین می برند. آنها به پیشگیری و درمان بیماری های شایع مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی کمک می کنند.

شما در بدن خود همچنین پاسخ دیگری به نام «سیستم ایمنی با واسطه سلول» دارید که به پاتوژن هایی مانند باکتری ها و سلول های آلوده به ویروس نیز حمله می کند.

وقتی بدن دوباره آن عامل بیماری زا را می بیند، سابقه ثبت شده از مبارزه با عامل بیماری زا را به یاد می آورد و پیش از ایجاد بیماری، تهدید را از بین می برد. این همان چیزی است که باعث می شود واکسن ها برای بیماری هایی مانند آنفلوآنزا، سرخک، آبله مرغان یا هپاتیت موثر واقع شوند. این واکسن ها دارای مقدار کمی از عامل بیماری زا اما بی ضرر هستند، بنابراین سلول های ایمنی می توانند واکنش نشان دهند، یاد بگیرند و به یاد بیاورند که دفعه بعد چگونه از شما در برابر این بیماری ها محافظت کنند.