

اگر این ۵ نشانه را دارید سیستم ایمنی بدن شما ضعیف است



در مطلب زیر به علائم هشدار دهنده‌ای که نشان می‌دهند سیستم ایمنی ضعیفی داریم و باید فوری آن را تقویت کنیم اشاره کرده‌ایم.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، با شیوع ویروس کووید-۱۹ توجه بسیار بیشتری به سمت سیستم مهم، اما اغلب نادیده گرفته شده بدن یعنی سیستم ایمنی جلب شد. در واقع این بحران سلامت، فرصتی برای ما ایجاد کرد که درباره این سیستم بیشتر بدانیم و اقدامات لازم را برای توانمندسازی آن انجام دهیم. سیستم ایمنی خط اول دفاعی بدن در برابر حمله عوامل مضر خارجی مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها و آلرژن‌هاست و در هنگام حمله این عوامل ناجی بدن ما به شمار می‌آید. اما گاهی عواملی مانند مصرف مواد مغذی کمتر کمبود خواب و استرس زیاد این سیستم مهم را تضعیف می‌کند و در نتیجه ما به طعمه‌ای آسان برای میکروب‌ها تبدیل می‌شویم؛ بنابراین این سوال که آیا سیستم ایمنی بدن‌مان به طور موثری کار می‌کند یا نیاز به تقویت دارد پرسش مهمی است. در این مطلب به علائم هشدار دهنده‌ای که نشان می‌دهند سیستم ایمنی ضعیفی داریم و باید فوری آن را تقویت کنیم اشاره کرده‌ایم.

خستگی مداوم

اگر معمولاً بدون این‌که کار زیادی انجام دهید احساس خستگی می‌کنید احتمالاً سیستم ایمنی ضعیفی دارید. یکی از دلایل این موضوع این است که بدن شما تلاش می‌کند تا جایی که ممکن است برای سیستم ایمنی

انرژی ذخیره کند تا این سیستم بتواند با باکتری‌ها و بیماری‌ها مقابله کند. این شرایط باعث می‌شود انرژی شما با سرعت بیشتری تخلیه شود و حتی اگر فعالیت زیادی هم انجام ندهید احساس خستگی کنید. محققان سرکوب چندین عملکرد ایمنی، به ویژه فعالیت سلول‌های کشنده طبیعی یا لنفوسیت‌های دستگاه ایمنی که در ایمنی ذاتی و ایمنی سلولی دخیل هستند و همچنین تکثیر لنفوسیت‌ها را در بیماران با خستگی طولانی مدت مشاهده کرده‌اند.

مشکلات مکرر گوارشی

شواهد کافی وجود دارد که نشان می‌دهد ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن اغلب به بروز بیماری‌های مزمن گوارشی منجر می‌شود. دلیلش ممکن است این باشد که بیشتر بافت‌های سیستم ایمنی بدن ما در دستگاه گوارش قرار دارند. مشکلاتی مانند یبوست، نفخ و گاز همه نشانه‌های اولیه‌ای هستند که به شما می‌گویند سیستم ایمنی ضعیفی دارید. اگر متوجه شدید نسبت به گذشته بیشتر به مشکلات گوارشی مبتلا می‌شوید و نشانه‌ای از کاهش آن‌ها نیز وجود ندارد بهتر است با پزشکتان در این زمینه مشورت کنید و به دنبال راه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی‌تان باشید.

ابتلای مکرر به سرماخوردگی

یکی از ساده‌ترین راه‌های قضاوت درباره سیستم ایمنی، توجه به تعداد دفعاتی است که به سرماخوردگی مبتلا می‌شوید. سیستم ایمنی بدن بیشتر افراد به طور مداوم در حال مبارزه با بیماری‌های خفیف بالقوه مانند سرماخوردگی است بدون این که حتی خود فرد متوجه شود، اما اگر به نظر می‌رسد کوچک‌ترین عامل باعث سرماخوردگی شما می‌شود و معمولاً تعداد دفعات آلوده شدن‌تان به ویروس سرماخوردگی یا ویروس‌های شایع دیگر بیش از چند بار در سال است آن را یک علامت قطعی از ضعیف بودن سیستم ایمنی بدانید و موضوع را با پزشک در میان بگذارید. ممکن است لازم باشد تعداد گلبول‌های سفید شما بررسی شود.

عفونت‌های مکرر

عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری، عفونت‌های قارچی، لته‌های قرمز و ملتهب و سوء هاضمه مداوم، همگی علائم هشدار دهنده‌ای هستند که می‌گویند سیستم ایمنی بدن دچار مشکل است. عفونت‌های گاه به گاه موضوع جداگانه‌ای است، اما مستعد ابتلا به عفونت‌های مکرر بودن می‌تواند نشانه این باشد که سیستم ایمنی بدن شما به محرک‌های مختلف پاسخ لازم را نمی‌دهد.

طولانی بودن دوره بهبودی

افزون بر بیمار شدن زیاد، موضوع دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که چقدر طول می‌کشد تا بیماری‌ها یا زخم‌هایتان بهبود یابد. اگر مشکلات شایعی مانند سرماخوردگی بیشتر از سه یا چهار روز شما را درگیر خود می‌کند یا پوست‌تان نمی‌تواند به شکل کارآمدی خود را بازسازی کند و زخم‌ها یا بریدگی‌ها به مدت زمان زیادی برای بهبودی نیاز دارند و حتی گاهی عفونی می‌شوند، باید این شرایط را ناشی از ضعف سیستم ایمنی بدن‌تان بدانید.

چگونه سیستم ایمنی خود را تقویت کنیم؟

اگر هرکدام از علائم هشدار دهنده بالا را مشاهده کردید بهتر است درباره آن‌ها با پزشک مشورت کنید. در کنار آن می‌توانید گام‌هایی نیز برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی خود بردارید و به بهبودی آن کمک کنید، از جمله:

داشتن رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، به ویژه آن‌هایی که حاوی ویتامین C هستند، مانند پرتقال، توت فرنگی، فلفل قرمز و سبز و کلم بروکلی همچنین سبزیجات حاوی بتاکاروتن (ویتامین A) مانند فلفل قرمز، هویج، اسفناج و میوه‌های زرد مانند زردآلو و انبه این مواد مغذی به بدن شما برای مقابله با عفونت‌ها کمک می‌کنند.

اطمینان از وجود منابع روی کافی مانند گوشت

پنیر، نان، تخمه آفتاب گردان و تخمه کدو و غلات غنی شده در رژیم غذایی. روی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و برای بهبود زخم‌ها ضروری است.

ورزش منظم و حفظ وزن مناسب

چاقی می‌تواند تعداد باکتری‌های سالم روده را کاهش و التهاب را در بدن افزایش دهد. هردوی این‌ها می‌توانند شما را در معرض بیماری‌ها یا عفونت‌ها قرار دهند.

خواب کافی و به حداقل رساندن استرس

ترک سیگار