

سبک زندگی؛ سپر دفاعی بدن

هر طور زندگی کنید بدن شما هم در مراقبت از خود تلاش می کند. اما این بدهبستان با چه چیزهایی تقویت یا ضعیف می شود؟



فائزه مهاجر | مترجم

سیستم ایمنی بدن شبکه بزرگی از اعضا، گلبول های سفید خون، پروتئین ها (شامل آنتی بادی ها) و مواد شیمیایی است. این مجموعه با هم کار می کنند تا از ما در برابر مهاجمان خارجی (شامل باکتری ها، ویروس ها، انگل ها و قارچ ها) که باعث عفونت و بیماری می شوند، محافظت کنند. سبک زندگی شما می تواند بر میزان محافظت سیستم ایمنی بدن تان در برابر میکروب ها، ویروس ها و بیماری های مزمن تأثیر بگذارد. جایگزینی عادات های بد سلامت با عادات های خوب می تواند به حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن شما کمک کند. در مطلب امروز با مقالهای از webmd عادات های سبک زندگی را که باعث تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند، بررسی می کنیم. با ما همراه باشید.

• خواب کمتر، بیماری بیشتر

شاید متوجه شده باشید که وقتی خواب کافی ندارید، احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا سایر عفونت ها بیشتر می شود. مطالعات نشان می دهد افرادی که به خوبی استراحت کرده اند وواکسن آنفلوآنزا دریافت کرده اند، در برابر این بیماری محافظت بیشتری از خود نشان داده اند. نداشتن خواب کافی می تواند به افزایش سطح هورمون استرس منجر شود. همچنین ممکن است به التهاب بیشتر در بدن بینجامد. اگر چه محققان دقیقاً مطمئن نیستند که خواب چگونه سیستم ایمنی را تقویت می کند، اما واضح است که برای یک بزرگسال خواب کافی معمولاً ۷ تا ۹ ساعت تعریف شده که برای سلامت مهم است.

• ورزش، یار کمکی سیستم ایمنی

سعی کنید ورزش منظم و متوسطی مانند پیاده روی روزانه ۳۰ دقیقه ای داشته

باشید. این کار می تواند به سیستم ایمنی بدن شما در مبارزه با عفونت کمک کند. اگر به طور منظم ورزش نکنید، احتمال ابتلا به سرماخوردگی در شما بیشتر از کسی است که ورزش می کند. ورزش همچنین مواد شیمیایی ایجاد کننده حس خوب در بدن شما را افزایش می دهد و به شما کمک می کند تا بهتر بخوابید. هر دوی این موارد برای سیستم ایمنی بدن شما مفید هستند.

• تنوع دادن به رژیم غذایی

خوردن یا نوشیدن بیش از حد قند، سلول های سیستم ایمنی بدن را که به باکتری ها حمله می کنند، مهار می کند. این اثر حداقل تا چند ساعت پس از نوشیدن چند نوشیدنی شیرین ادامه دارد. میوه ها و سبزیجات بیشتری بخورید که سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین های C و E، به علاوه بتا کاروتن و روی هستند. به دنبال طیف گسترده ای از میوه ها و سبزیجات با

رنگ روشن، از جمله انواع توت ها، مرکبات، کیوی، سیب، انگور قرمز، کلم پیچ، پیاز، اسفناج، سبب زمینی شیرین و هویج باشید. از دیگر غذاهایی که به ویژه برای سیستم ایمنی بدن مفید هستند می توان به سیر تازه که به مبارزه با ویروس ها و باکتری ها کمک می کند و همچنین سوپ مرغ اشاره کرد. یک مطالعه نشان می دهد که اگر دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شدید، یک کاسه سوپ مرغ به شما کمک می کند سریع تر بهبود یابید.

• آسیب پذیری تر شدن با استرس

هر کسی مقداری استرس دارد، این بخشی از زندگی است. اگر استرس برای مدت طولانی ادامه یابد، شما را در برابر بیماری ها، از سرماخوردگی گرفته تا بیماری های جدی، آسیب پذیرتر می کند. استرس مزمن بدن شما را در معرض جریان مداومی از هورمون های استرس قرار می دهد که سیستم ایمنی را سرکوب می کنند. ممکن است نتوانید از شر استرس خود رهایی یابید، اما می توانید در مدیریت آن بهتر شوید. سعی کنید سرعت خود را در انجام بعضی کارها کم و آرام تر عمل کنید، با دیگران ارتباط برقرار کنید، برای تخلیه انرژی ورزش کنید، مشاوره هم می تواند کمک کننده باشد. کاهش استرس، سطح هورمون استرس را کاهش می دهد. همچنین به شما کمک می کند تا بهتر بخوابید که این امر عملکرد سیستم

ایمنی را بهبود می بخشد. برخی مطالعات نشان می دهند افرادی که مرتباً مدیریتش می کنند، ممکن است پاسخ های سیستم ایمنی سالم تری داشته باشند.

• داشتن دوستان صمیمی

داشتن روابط قوی و یک شبکه اجتماعی خوب بسیار مفید است. مطالعات نشان می دهد افرادی که با دوستان خود، چه چند دوست صمیمی و چه یک گروه بزرگ، احساس ارتباط می کنند، نسبت به کسانی که احساس تنهایی می کنند، مصونیت بیشتری دارند. در یک مطالعه، دانشجویان سال اولی تنها، نسبت به کسانی که احساس ارتباط با دیگران داشتند، پاسخ ایمنی ضعیف تری به واکسن آنفلوآنزا نشان دادند. اگر چه چیزهای زیاد دیگری هم وجود دارند که بر سلامت شما تأثیر می گذارند، اما ایجاد ارتباط معنادار با افراد همیشه ایده خوبی است و بسیار هم موثر است.

• مهار هورمون های بد با خندیدن!

خندیدن برای شما مفید است. خنده سطح هورمون های استرس را در بدن شما مهار می کند و نوعی گلبول سفید خون را که با عفونت مبارزه می کند، تقویت می کند. حتی انتظار یک اتفاق خنده دار هم می تواند تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی بدن شما داشته باشد؛ به گونه ای که در یک مطالعه، به مردان گفته شد قرار است ۳ روز بعد یک ویدئوی خنده دار تماشا کنند و سطح هورمون های استرس آن ها کاهش یافت.

پیشگیری

چرا نباید نوزادها را ببوسیم؟



اگر در نزدیکی شما یک نوزاد به دنیا آمده است شاید شما هم با جمله «لطفاً نوزاد را نبوسید» مواجه شده باشید. اما واقعاً این کار پرخطر است؟ بوسیدن نوزاد می تواند خیلی راحت سلامت او را به خطر بیندازد. کاری که از نظر بسیاری از افراد از روی عشق و محبت انجام می شود راهی برای انتقال ویروس ها و عفونت ها به بدن کوچکی است که هنوز سیستم ایمنی اش کامل نشده است.

یک بوسه و چند بیماری | دهان و صورت بزرگسالان مملو از میکروب ها و ویروس هایی است که به راحتی به نوزاد منتقل می شود. یکی از مهم ترین تهدیدهای بوسیدن نوزادان، ویروس سین سیشیال تنفسی (RSV) است که می تواند باعث عفونت شدید ریه، برنشیت یا ذات الریه شود. علاوه بر این ویروس بوسیدن نوزاد می تواند ویروس های دیگری مانند هرپس (عامل تبخال)، آنفلوآنزا و سرماخوردگی را هم به او منتقل کند. همچنین عفونت قارچی دهان (برفک) از طریق تماس نزدیک منتقل می شود. **پشت سر یا لباس نوزاد را ببوسید** | متخصصان اطفال توصیه جدی دارند که از بوسیدن برخی نواحی بدن نوزاد باید به شدت پرهیز شود و مشخصاً بوسیدن نقاطی از بدن کودک را ممنوع می کنند. این نواحی شامل دهان و اطراف لب ها، بینی و چشم ها و همین طور دست ها می شود. پزشکان توصیه می کنند حداقل در ۳ ماه اول زندگی نوزاد از بوسیدن او توسط دیگران جلوگیری شود و حتی والدین هم احتیاط کنند. بعضی از متخصصان این دوره احتیاط را تا یک سالگی توصیه می کنند و دلیل شان هم این است که سیستم ایمنی کودک به تدریج تکامل پیدا می کند. آن ها می گویند اگر نمی توانید جلوی بروز محبت خود را بگیرید نواحی کم خطرتری برای بوسیدن نوزاد وجود دارد، مثلاً پشت سر یا حتی لباس تن نوزاد.

• چند توصیه مهم برای مراقبت از نوزاد

- * در باره سلامت نوزاد خود با هیچ کس تعارف نداشته باشید و از همه حتی اقوام درجه یک، محترمانه بخواهید از بوسیدن صورت و دست های نوزاد خودداری کنند.
- * هرگز به فردی که علایم بیماری مانند سرماخوردگی، سرفه یا تبخال دارد اجازه ندهید به نوزاد نزدیک شود یا او را لمس کند.
- * همیشه قبل از درآغوش گرفتن یا لمس کردن نوزاد، دست های خود را به خوبی با آب و صابون بشویید.
- * در هفته های اول بعد از تولد تا حد امکان از حضور در مکان های شلوغ و پذیرش مهمانان زیاد خودداری کنید.
- * تغذیه نوزاد با شیر مادر بهترین راه برای تقویت سیستم ایمنی او و مقابله با عفونت ها و ویروس هاست.

داده تصویری

دستور العمل طلایی

برای پیشگیری از آنفلوآنزا



تازه ها

احتمال جمع آوری ژل های ضد عفونی کننده دست!

ده ها ژل ضد عفونی کننده دست ممکن است از قفسه های فروشگاه های اروپا جمع آوری شوند، زیرا ماده اصلی آن ها، اتانول، ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. مواد پاک کننده بر پایه الکل سال ها است در اتحادیه اروپا ایمن شناخته می شوند و از دهه ۱۹۹۰، در فهرست داروهای ضروری سازمان جهانی بهداشت قرار دارند. اما مقام های بهداشتی اتحادیه اروپا در اوایل ماه جاری پیشنهاد کردند محصولات حاوی این الکل به دلیل نگرانی از احتمال سرطان زایی و خطر عوارض بارداری، حذف یا جایگزین شوند. در صورت اجرای این پیشنهاد، ممکن است ژل های ضد عفونی کننده، مواد شوینده و دیگر محصولات پاک کننده پر مصرف در بیمارستان های کشورهای عضو اتحادیه اروپا از بازار حذف شوند.

بیشتر بدانیم

راهنمای کاربردی برای زخم معده ای ها

تا به حال پس از خوردن غذا احساس سوزش یا درد در ناحیه معده داشته اید؟ زخم معده حالتی است که در آن پوشش داخلی معده یا بخش اول روده کوچک (اثنی عشر) دچار آسیب می شود. اما از زخم معده چقدر می دانید؟

• علائم یا نشانه ها

- درد یا سوزش معده، به ویژه بعد از خوردن یا در شب
- احساس نفخ یا سنگینی معده پس از غذا خوردن
- تهوع یا گاهی استفراغ و کاهش اشتها یا کاهش وزن بی دلیل؛
- در برخی موارد خونریزی معده یا وجود خون در مدفوع یا استفراغ
- نکته:** اگر درد معده با خوردن غذا بهبود پیدا کند، ممکن است به سوءهاضمه مربوط باشد؛ اما اگر درد با خوردن غذا تشدید شود یا شب ها بیشتر شود، احتمال زخم معده بیشتر است.
- **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟**
- * اگر درد معده شدید، مداوم یا شب ها تشدید شود.
- * وجود خون در استفراغ یا مدفوع سیاه رنگ
- * کاهش وزن ناگهانی یا از دست دادن اشتها
- * بروز علائم جدید مثل تب، تعریق شبانه یا ضعف عمومی
- * مقاومت به درمان خانگی یا تشدید علائم با وجود رعایت نکات مراقبتی

۵ خوراکی منجمد برای کنترل قند خون



هر چند مصرف میوه و سبزی تازه همواره در اولویت است اما مواد غذایی یخ زده هم چنان چه از کیفیت آن ها اطمینان داشته باشیم، بدون فایده نیستند. نشریه تخصصی «ایتینگ ول» در گزارشی ۱۰ خوراکی برتر منجمد و مفید برای قند خون را معرفی کرده است.

۱ اسفناج

چون اسفناج تازه هنگام پخت به مقدار زیادی آب از دست می دهد، مصرف نوع منجمد آن باعث می شود مقدار بیشتری از آن را در هر وعده بخورید و در نتیجه مواد مغذی بیشتری دریافت کنید. یک پیمانه اسفناج پخته منجمد هشت گرم فیبر دارد، در حالی که یک پیمانه اسفناج خام کمتر از نیم گرم فیبر دارد.

۲ انواع توت ها

توت های منجمد (بلوبری، تمشک، توت فرنگی، شاه توت و...) هنگامی که کامل می رسند، برداشت و سپس منجمد می شوند. به طور میانگین، هر پیمانه توت حدود سه گرم فیبر دارد و انتخابی عالی برای کنترل قند خون است.

۳ ذرت

وقتی ذرت به صورت متعادل مصرف شود، چون شاخص گلیسمی پایینی دارد، باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی شود. یک فنجان ذرت منجمد پخته چهار گرم فیبر دارد و همراه خوبی برای پروتئین های کم چرب به شمار می رود.

۵ ماهی

پروتئین به طور کلی روند هضم را آگند می کند و جذب کربوهیدرات و قند را کاهش می دهد. ماهی یخ زده مانند سالمون و کاذرینه های عالی هستند: ۸۵ گرم سالمون پخته ۲۱ گرم پروتئین دارد و ۸۵ گرم کاذرینه حاوی ۱۷ گرم پروتئین است. این ماهی ها همچنین منبع چربی های امگا ۳ هستند.

آشپزی من

میان وعده

سالاد انار و زیتون؛ مهمان خوش رنگ سفره پاییزی

سالاد انار یکی از سالادهای خوشمزه ای است که می توان با آمدن فصل پاییز و روزهای سرد سال تهیه کرد. در طرز تهیه سالاد انار می توانید این میوه خوشمزه را با میوه ها و سبزی های دیگر ترکیب کنید تا یک سالاد خوشمزه و خوش رنگ پاییزی داشته باشید.

• طرز تهیه:

برای تهیه این سالاد، انار را برش دهید و دانه کنید. زیتون بدون هسته را نیز به صورت حلقه ای برش بزنید. سپس پیاز قرمز را خرد و گشنیز را ساطوری کنید تا آماده



یخچال قرار دهید.