

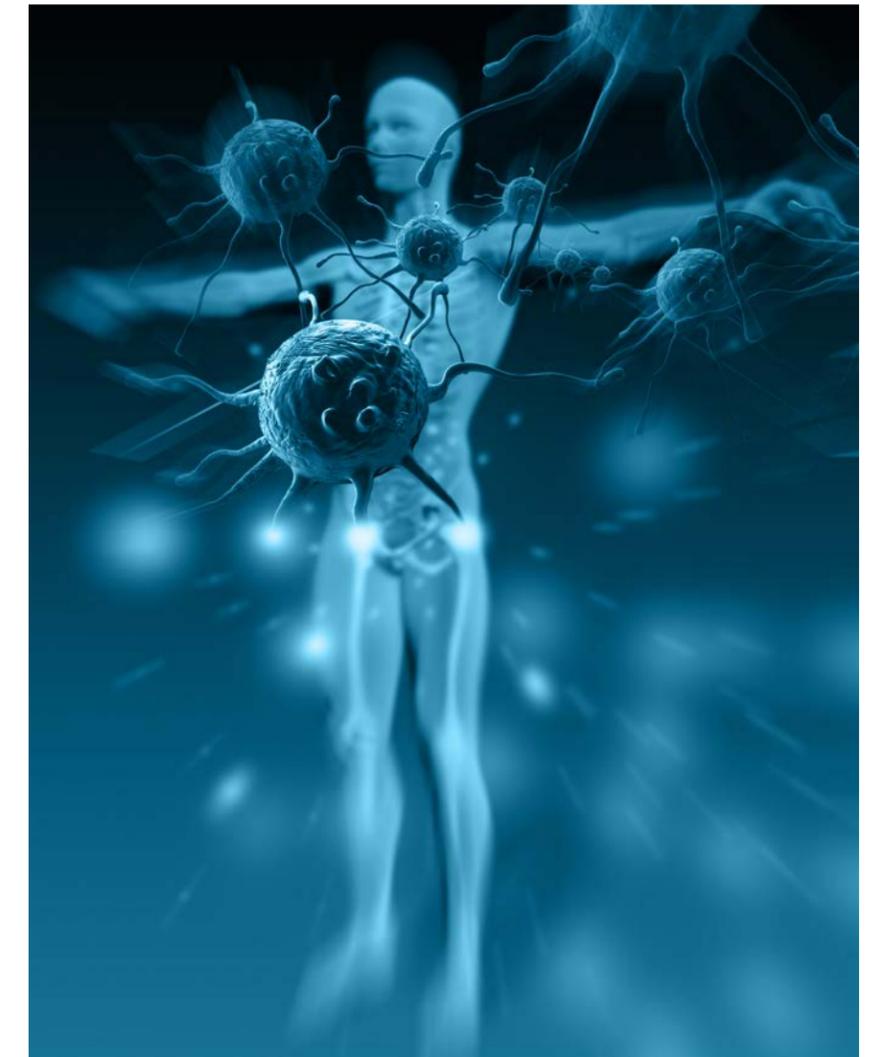


تغذية

ناتالي عقيقي غزّة
دائرة الشؤون الصحية

كيف يمكن تفعيل نظام جهاز المناعة في الجسم؟ مارس الرياضة وخفف التوتر وحسّن نظامك الغذائي

يقوم جهازك المناعي عموماً بعمل كبير في الدفاع عنك ضد الكائنات المسببة للأمراض. لكن في بعض الأحيان يفشل، فتغزو الجراثيم الجسم وتجعلك مريضاً. هل من الممكن تعزيز جهاز المناعة؟ ماذا لو قمت بتحسين نظامك الغذائي؟ هل تتناول فيتامينات أو مستحضرات عشبية معينة وتجري تغييرات أخرى في نمط الحياة تساعد في تعزيز المناعة؟



طرق صحية لتقوية جهاز المناعة في الشق الأول، يجب اختيار نمط حياة صحي. بعد اتباع الارشادات العامة للصحة الجيدة افضل خطوة فردية يمكن اتخاذها للحفاظ على نظام مناعة قوي وصحي بشكل طبيعي. يعمل كل جزء من اجزاء جسمك، بما في ذلك الجهاز المناعي، بشكل افضل عند حمايته من الاعتداءات البيئية ودعمه باستراتيجيات الحياة الصحية، مثل اتباع الامور التالية:

- لا تدخن.
- تناول نظاماً غذائياً غنياً بالفواكه والخضروات.
- مارس الرياضة باستمرار وتمرن بانتظام.
- حافظ على وزن صحي.
- اذا كنت تشرب الكحول اشربها باعتدال.
- احصل على قسط كافٍ من النوم.
- اتخذ خطوات لتجنب العدوى مثل غسل يديك بشكل متكرر وطهي اللحوم بطريقة جيدة.
- حاول قدر الامكان التقليل من التوتر وتخفيف القلق.

الجهاز المناعي والعمر

مع تقدمنا في العمر، تقل قدرتنا على الاستجابة المناعية، ما يساهم في حصول المزيد من العدوى والتعرض لأمراض السرطان. مع ارتفاع متوسط العمر المتوقع في البلدان المتقدمة، ازدادت أيضاً حالات الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالتقدم في العمر. في حين أن بعض الأشخاص يتقدمون في العمر بشكل صحي، فإن استنتاج العديد من الدراسات هو أنه، مقارنة بالشباب، يكون كبار السن أكثر عرضة للإصابة

بالأمراض المعدية، والأهم من ذلك، أنهم أكثر عرضة للوفاة بسببها. تعد التهابات الجهاز التنفسي والانفلونزا وفيروس COVID-19 وخاصة الالتهاب الرئوي، من الأسباب الرئيسية للوفاة بين الأشخاص الذي يزيد عمرهم عن 65 عاماً في جميع أنحاء العالم. لا أحد يمكنه التكهن على وجه اليقين سبب حصول ذلك. في المقابل، ظهر انخفاض في الاستجابة المناعية للعدوى من خلال استجابة كبار السن للقاحات. على سبيل المثال، أظهرت دراسات لقاحات الانفلونزا أنه بالنسبة إلى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، يكون اللقاح أقل فعالية مقارنة بالاطفال الأصحاء (فوق الستين). لكن على الرغم من انخفاض الفعالية، فإن اللقاحات ضد الانفلونزا و S. pneumoniae قد خفضت بشكل ملحوظ معدلات المرض والوفاة لدى كبار السن مقارنة بعدم التطعيم.

يبدو أن هناك علاقة بين التغذية والمناعة لدى كبار السن. يعرف أحد أشكال سوء التغذية المنتشر بشكل مدهش حتى في البلدان الغنية، إذ يمكن أن يصيب كبار السن سوء التغذية، حيث يعاني الشخص من نقص في بعض الفيتامينات الأساسية والمعادن التي يتم الحصول عليها من النظام الغذائي أو المكمل له. يميل كبار السن إلى تناول كميات أقل من الطعام، وغالباً ما يكون لديهم تنوع أقل في وجباتهم الغذائية. من الأسئلة المهمة هل تساعد المكملات الغذائية كبار السن في الحفاظ على نظام مناعي أكثر صحة. على كبار السن مناقشة هذا السؤال مع أطبائهم.

النظام الغذائي وجهاز المناعة

يحتاج نظام المناعة إلى تغذية جيدة

كيف يتولى الجهاز المناعي مقاومة العدوى؟

الجهاز المناعي هو عبارة عن جيش متكامل يدافع عن موطنه من الغزاة، ويتم تحصين هذا الجيش من خلال الجلد وطبقة القرنية في العين وبطانة المخاط الموجودة في الفم والرئتين والخلايا والأنسجة في الأمعاء. كذلك تساعد الإفرازات والسوائل التي تخرج من الجسم في دفع الجراثيم إلى الخارج، فيما تتولى الإنزيمات الموجودة فيها قتل الجراثيم. تتمثل هذه الإفرازات والسوائل في العرق، دموع العين، المخاط في الأنف، وإفرازات المهبل. لذلك، فإن أي ضرر في الجلد أو في هذه الأنسجة وتلف الخلايا والخلل في الإفرازات والسوائل، يعرض الجسم إلى هجوم الجراثيم ويصبح متاحاً لانتقال العدوى.

الرياضة جيدة أم سيئة للمناعة؟ ممارسة الرياضة بانتظام هي إحدى ركائز الحياة الصحية. فهي تحسن صحة القلب والوعي الدموية، وتخفض ضغط الدم، وتساعد في التحكم بوزن الجسم، وتقي من مجموعة كبيرة من الأمراض. لكن هل تساعد الرياضة في تعزيز نظام المناعة لديك بشكل طبيعي والحفاظ عليه في حالة صحية؟ مثل النظام الغذائي الصحي تماماً، يمكن أن تساهم التمارين الرياضية في تأمين صحة جيدة بشكل عام وتالياً في توفير نظام مناعي صحي. وقد تساهم أيضاً بشكل مباشر أكثر، في تعزيز الدورة الدموية الجيدة التي تسمح لخلايا الجهاز المناعي ومواده بالتحرك عبر الجسم بحرية والقيام بعملها بطريقة جيدة.

ومنتظمة. منذ فترة طويلة أدرك العلماء أن الأشخاص الذين يعيشون في فقر مدقع ويعانون من سوء التغذية، هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية. على الرغم من ذلك، ليس من المؤكد ما إذا كانت زيادة معدل المرض ناجمة عن تأثير سوء التغذية على جهاز المناعة. لا تزال هناك دراسات، قليلة نسبياً، حول تأثير التغذية على الجهاز المناعي للإنسان. هناك بعض الأدلة على أن النقص في المغذيات الدقيقة المتنوعة، على سبيل المثال نقص الزنك والسيلينيوم والحديد والنحاس وحمض الفوليك والفيتامينات A و B6 و C و E، يغير الاستجابات المناعية في الحيوانات.