

COVID-19 (נגיף הקורונה)

טיפים שיסייעו לחיזוק מערכת החיסון שלך

מגפת ה-COVID-19 מספקת לנו יותר סיבות מתמיד לנסות ולשמור על בריאותנו. לצד השמירה על מרחק בטוח, חבישת המסכות ושטיפת הידיים, חיזוק יכולתו של גופנו להילחם בזיהומים יוכל לסייע בשמירה על ביטחוננו. מדובר במערכת החיסון — קבוצת תאים וחלבונים שמסייעים לנו להתגונן מפני נגיפים וזיהומים אחרים. על אף שאין דרך אחת מובטחת להילחם בנגיף הקורונה או בחיידקים אחרים גורמי מחלות, ניתן לנקוט בצעדים — עוד היום — שיסייעו לשמור על מערכת החיסון שלך במצב עבודה טוב.

הנה כמה טיפים שיסייעו לחיזוק מערכת החיסון שלך:

- שמירה על תזונה בריאה.** כלולי מזונות עשירים בוויטמין C, כמו פרי הדר, תות שדה, תרד ופלפלים; ויטמין B6, הנמצא בעוף, בירקות ירוקים, בסלמון, בטונה ובחומס; ויטמין E, נוגד חמצון הנלחם בדלקות ומצוי בתרד, באגוזים ובזרעים; וכן ויטמין D, הנמצא בסלמון או במזונות מועשרים כמו חלב ומספר מיצים.
- עיסוק בפעילות גופנית*.** קיימות מספר תיאוריות לגבי האופן שבו פעילות גופנית עשויה לסייע בחיזוק המערכת החיסונית, כולל סיוע בשיפור היכולת של תאי הדם הלבנים להילחם במחלות. חדר הכושר אולי סגור, אבל עדיין אפשר לצאת להליכה, לריצה או לרכיבה על אופניים (תוך שמירה על מרחק בטוח), להתעמל עם סרטונים מקוונים או אפילו לרקוד ברחבי הבית.
- שינה מספקת.** כאשר לא ישנים מספיק, הגוף מפתח פחות חלבונים מהסוג שנלחם בזיהומים.
- לא לעשן מוצרי טבק או אידוי.** עישון סיגריות או נזל אידוי לא משפיע רק על הריאות, אלא עשוי להשפיע גם על מערכת החיסון. אנשים שמעשנים מוצרי טבק או אידוי עלולים להתקשות עוד יותר להילחם בזיהומים, ואם הם יידבקו ב-COVID-19 הם עלולים לפתח מחלות קשות יותר.
- לא לשתות יותר מדי אלכוהול** — לא יותר ממשקה אחד ביום לאישה ושני משקאות ביום לגבר. האלכוהול עשוי להפחית מיכולתה של מערכת החיסון לבצע את עבודתה. יש אנשים שמוטב שיימנעו לחלוטין משתייה.
- להילחם עד כמה שניתן בלחץ,** שכן הוא עלול לסייע בהפחתת יכולת המאבק בזיהומים של תאי הדם הלבנים. הדבר חשוב במיוחד במהלך תקופת אי הוודאות והדאגה הסובבת את המגפה. הירגעות, נשימות עמוקות ואפילו צחוק - כולם טובים להפגת הלחץ.
- לשתות הרבה מים.** הדבר עשוי לסייע לגוף לשנע את תאי הדם הלבנים ותאים נוספים הנלחמים בחיידקים.

השמירה על הבריאות עומדת בראש סולם העדיפויות של כולם בימים אלה. נסה/י להמיר את הדאגה או את תחושת חוסר האונים שלך בנקיטת צעדים לחיזוק מערכת החיסון מדי יום. אמנם איננו יכולים לשלוט בנגיף ובהשפעות שיש לו על חיינו ועל חיי תושבי העולם, אך נוכל לשלוט במעשינו ולפעול כדי להגן על בריאותנו. זכור/זכרי, השמירה על בריאותך שלך מסייעת גם בשמירה על בריאותם של הסובבים אותך.

*תניית פטור: על נשים בהריון, אנשים שלא עסקו זמן רב בפעילות גופנית, או אנשים הסובלים ממחלה כמו דלקת מפרקים, סוכרת או מחלת לב להתייעץ ברופאם לפני תחילת תכנית פעילות גופנית או לפני הגברת רמת הפעילות הגופנית שלהם. הרופא יוכל לומר להם אילו סוגים ואילו תדירויות של פעילות גופנית בטוחים עבורם.

מקורות:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system. Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy. Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. medlineplus.gov/ency/article/007165.htm. Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body. Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx. Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/. Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers. Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity. Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456. Accessed March 25, 2020.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשר/י ל-911 אם את/ה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם את/ה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. בשל ניגוד עניינים פוטנציאלי, לא יסופק ייעוץ מקצועי בנושאים שעשויים לערב צעדים משפטיים נגד Optum או חברות הבת שלה, או כל יישות שדרכה הפונה יקבל את השירותים הללו במישרין או בעקיפין (כמו למשל מעסיק או תוכנית בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.