

COVID-19 (coronavirus)

Petua untuk membantu meningkatkan sistem imun anda

Pandemik COVID-19 telah memberi kita lebih banyak sebab daripada sebelumnya untuk berusaha kekal sihat. Seiring dengan penjarakan sosial, memakai topeng dan mencuci tangan, meningkatkan kemampuan tubuh kita untuk melawan jangkitan dapat membantu menjaga keselamatan kita. Ini semua berkaitan dengan sistem imun — sekumpulan sel dan protein yang membantu melindungi diri daripada virus dan jangkitan lain. Walaupun tidak ada cara yang dijamin untuk melawan coronavirus atau kuman penyebab penyakit lain, ada langkah yang boleh anda ambil — mulai hari ini — untuk membantu menjaga sistem imun tubuh anda dalam keadaan baik.

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu meningkatkan sistem imun anda:

1. **Makan diet yang berkhasiat.** Ambil makanan yang kaya dengan Vitamin C, seperti buah sitrus, strawberi, bayam dan lada; Vitamin B6, yang terdapat pada ayam, sayuran hijau, ikan salmon, ikan tuna dan kacang buncis; Vitamin E, antioksidan yang melawan keradangan, yang terdapat pada bayam, kekacang dan bijian; dan Vitamin D yang terdapat dalam ikan salmon atau makanan yang diperkaya, seperti susu dan jus.
2. **Kekal aktif*.** Terdapat beberapa teori mengenai bagaimana senaman dapat membantu meningkatkan imuniti, termasuk membantu meningkatkan kemampuan sel darah putih anda untuk melawan penyakit. Walaupun gim anda mungkin ditutup, anda masih boleh berjalan-jalan, berlari atau menunggang basikal (sambil mengamalkan penjarakan sosial), bersenam dengan menonton video atas talian, atau hanya menari di dalam rumah.
3. **Dapatkan tidur yang mencukupi.** Apabila anda kurang tidur, badan anda kurang menghasilkan jenis protein yang melawan jangkitan.
4. **Jangan merokok atau menghisap vape.** Merokok dan menghisap vape bukan sahaja memudaratkan paru-paru, tetapi juga boleh memberi kesan kepada sistem imun. Mereka yang merokok atau menghisap vape mungkin lebih sukar untuk melawan jangkitan, dan jika mereka dijangkiti COVID-19, mereka boleh mengalami penyakit yang lebih serius.
5. **Elakkan minum terlalu banyak alkohol** — tidak lebih daripada satu minuman sehari untuk wanita dan dua minuman sehari untuk lelaki. Alkohol dapat menurunkan kemampuan sistem imun untuk menjalankan fungsinya. Sesetengah orang tidak harus mengambil alkohol sama sekali.
6. **Lakukan apa yang anda mampu untuk mengatasi tekanan,** kerana ini dapat membantu menurunkan tahap sel darah putih yang melawan jangkitan. Ini penting khususnya semasa ketidakpastian dan kebimbangan mengenai pandemik ini.. Tenang, ambil nafas panjang, meditasi dan juga ketawa adalah cara menghilangkan tekanan yang baik.

7. **Kekal terhidrat.** Ini dapat membantu badan anda membawa sel darah putih dan sel-sel melawan kuman lain melalui seluruh sistem anda.

Menjaga kesihatan adalah keutamaan semua orang pada hari ini. Cubalah atasi rasa bimbang atau perasaan tidak berdaya anda dengan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan sistem imun setiap hari. Walaupun kita tidak dapat mengawal virus dan kesannya terhadap kehidupan kita, serta kehidupan semua orang di seluruh dunia, kita dapat mengawal tindakan kita sendiri dan berusaha untuk melindungi kesihatan diri sendiri. Ingat, dengan menjaga kesihatan diri, anda juga membantu menjaga kesihatan orang di sekeliling anda.

*Penafian: Sekiranya anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai masalah kesihatan seperti arthritis, diabetes atau penyakit jantung, minta nasihat doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Dia boleh memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

Sumber-sumber:

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.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan bilik kemudahan ambulans dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan. Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan bidang kuasa yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.