

# COVID-19 (koronawirus)

## Jak wzmocnić układ odpornościowy

---

Pandemia wirusa COVID-19 dała nam dodatkowe powody do dbania o zdrowie. Dodatkowo do zachowania dystansu społecznego, noszenia masek i mycia rąk, zwiększanie zdolności naszego organizmu do zwalczania infekcji może pomóc nam zapewnić bezpieczeństwo. Chodzi przede wszystkim o układ odpornościowy — grupę komórek i białek, które pomagają chronić nas przed wirusami i innymi infekcjami. Wprawdzie nie istnieje jeden gwarantowany sposób walki z koronawirusem lub innymi drobnoustrojami wywołującymi choroby, jednak możemy podjąć pewne kroki — zaczynając od dziś — aby utrzymać układ odpornościowy w dobrym stanie.

Oto kilka podpowiedzi, jak wzmocnić układ odpornościowy:

1. **Jedz zdrowo.** Włącz produkty bogate następujące składniki: witaminę C, w owocach cytrusowych, truskawkach, szpinaku i papryce; witaminę B6, występującą w kurczaku, zielonych warzywach, łosiosiu, tuńczyku i ciecierzycy; witaminę E, przeciwutleniacz, który zwalcza stany zapalne, występujący w szpinaku, orzechach i nasionach; oraz witaminę D znajdującą się w łosiosiu lub żywności wzbogaconej, takiej jak mleko i niektóre soki.
2. **Bądź aktywny\*.** Istnieje wiele teorii na temat tego, w jaki sposób ćwiczenia fizyczne mogą zwiększyć odporność, w tym poprawić zdolność białych krwinek do zwalczania chorób. Siłownia może jeszcze być zamknięta, ale możesz wyjść na spacer, biegać lub jeździć na rowerze (zachowując dystans społeczny), ćwiczyć z wideo na internecie, a nawet po prostu tańczyć po domu.
3. **Wysypiaj się.** Kiedy jesteśmy niewyspani, nasz organizm produkuje mniejsze ilości białka zwalczającego infekcje.
4. **Nie pal ani nie używaj e-papierosów.** Palenie i korzystanie z e-papierosów mają wpływ nie tylko na płuca, ale także na układ odpornościowy. Ludzie, którzy palą lub korzystają z e-papierosów mogą mieć trudności z zwalczaniem infekcji, a w przypadku zarażenia COVID-19, mogą rozwinąć się poważniejsze choroby.
5. **Unikaj picia zbyt dużej ilości alkoholu** — nie więcej niż jeden drink dziennie w przypadku kobiet albo dwa dziennie w przypadku mężczyzn. Alkohol może obniżyć zdolność układu odpornościowego do działania. Niektórzy nie powinni w ogóle pić alkoholu.
6. **Rób wszystko, co możliwe, aby zwalczyć stres,** ponieważ może on obniżyć poziom białych krwinek, zwalczających infekcje. Jest to szczególnie ważne w niepewnym i stresującym okresie pandemii. Relaksacja, głębokie oddychanie, medytacja a nawet śmiech są dobrymi pogromcami stresu.
7. **Dbaj o nawodnienie organizmu.** Może to pomóc twojemu organizmowi w transportowaniu białych krwinek i innych komórek zwalczających zarazki.

W dzisiejszych czasach dbanie o zdrowie jest najwyższym priorytetem wszystkich z nas. Spróbuj pozbyć się niepokoju lub poczucia bezradności, podejmując kroki wzmacniające odporność każdego dnia. Nie jesteśmy w stanie kontrolować wirusa i jego wpływu na nasze życie i życie ludzi na całym świecie, ale możemy kontrolować własne działania i pracować nad ochroną własnego zdrowia. Pamiętaj, dbając o swoje zdrowie, dbasz także o zdrowie otaczających cię osób.

\*Zastrzeżenie: Jeśli jesteś w ciąży, dawno nie ćwiczyłeś lub cierpisz na takie choroby jak zapalenie stawów, cukrzyca lub choroby serca, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności. Może ci powiedzieć, jaki rodzaj i ilość ćwiczeń jest dla ciebie bezpieczna.

Źródła:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. [aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456). Accessed March 25, 2020.

**Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie.**

Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia. Optum® jest zarezerwowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.