

โควิด-19 (ไวรัสโคโรนา)

เคล็ดลับในการเพิ่มภูมิคุ้มกันของคุณ

การระบาดของโควิด-19 ทำให้เราต้องพยายามรักษาสุขภาพของเราให้แข็งแรง นอกจากการเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากากอนามัย และการล้างมือบ่อย ๆ แล้ว การสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายเพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อยังอาจทำให้เราปลอดภัยจากไวรัสนี้ได้ ระบบภูมิคุ้มกันมีความสำคัญมาก เพราะระบบนี้เป็นกลุ่มเซลล์และโปรตีนที่ช่วยป้องกันเราจากไวรัสและการติดเชื้ออื่น ๆ แม้จะไม่มีวิธีที่แน่นอนในการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาหรือเชื้อโรคชนิดอื่นที่ทำให้เกิดโรค แต่คุณสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ตั้งแต่วันนี้ เพื่อช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของคุณทำงานได้ดี

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับในการเพิ่มภูมิคุ้มกันของคุณ

- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ** อาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี เช่น ผลไม้ตระกูลส้ม สตรอว์เบอร์รี ผักปวยเล้ง และพริกหวาน วิตามินบี 6 ซึ่งพบได้ในเนื้อไก่ ผักใบเขียว ปลาแซลมอน ทูน่า และถั่วลูกไก่ วิตามินอีซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการอักเสบ และมีในผักปวยเล้ง ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ และวิตามินดีในปลาแซลมอนหรืออาหารที่เติมวิตามินดี เช่น นมและน้ำผลไม้บางชนิด
- ออกกำลังกายเป็นประจำ*** การออกกำลังกายช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น และยังทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวในร่างกายสามารถต่อสู้กับการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้ดีขึ้นด้วย แม้ขณะนี้สถานออกกำลังกายต่าง ๆ อาจยังปิดอยู่ แต่คุณก็สามารถออกไปเดินหรือวิ่งในสวนสาธารณะ ซ้ำจรรย์าน (และเว้นระยะห่างทางสังคม) ออกกำลังกายตามคลิปวิดีโอหรือเต้นออกกำลังกายในบ้านได้
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** เมื่อคุณนอนไม่พอ ร่างกายของคุณจะผลิตโปรตีนจำนวนน้อยลงที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ
- อย่าสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า** การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าไม่เพียงทำลายปอด แต่ยังอาจส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย ร่างกายของผู้สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าอาจสู้กับการติดเชื้อไม่ได้ดีนัก และหากติดโควิด-19 ก็อาจทำให้เจ็บป่วยรุนแรงกว่าคนทั่วไป
- อย่าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป** สตรีไม่ควรดื่มเกินหนึ่งแก้วต่อวัน และบุรุษไม่ควรดื่มเกินสองแก้วต่อวัน แอลกอฮอล์อาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานด้อยลง คนบางคนไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เลย
- ทำทุกสิ่งทำได้เพื่อจัดการกับความเครียด** เพราะความเครียดจะทำให้ร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวน้อยลง เม็ดเลือดขาวมีหน้าที่ป้องกันร่างกายจากการติดเชื้อ โดยเฉพาะในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนาที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ การผ่อนคลาย การหายใจเข้าออกลึก ๆ การทำสมาธิ และการหัวเราะ ทั้งหมดนี้เป็นวิธีที่ดีในการลดความเครียด
- ดื่มน้ำให้พอ** น้ำจะช่วยล้างเซลล์เม็ดเลือดขาวและเซลล์อื่น ๆ ที่ป้องกันเชื้อโรคไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ในช่วงเวลาการระบาดใหญ่นี้ การรักษาร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับทุกคน แทนที่จะกังวลหรือสิ้นหวัง ขอให้ปฏิบัติตามเคล็ดลับการสร้างภูมิคุ้มกันข้างต้นนี้ทุก ๆ วัน แม้เราจะควบคุมไวรัสและผลที่ไวรัสดังนี้มีต่อชีวิตของเราและของคนทั่วโลกไม่ได้ แต่เราสามารถควบคุมการกระทำของเราและปกป้องสุขภาพของเราเองได้ โปรดระลึกไว้ว่าการรักษาสุขภาพของคุณให้แข็งแรงเท่ากับเป็นการช่วยให้คนรอบตัวคุณมีสุขภาพแข็งแรงไปด้วย

*ข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบ : หากคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบ เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ขอให้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย แพทย์จะให้คำแนะนำแก่คุณได้ว่าการออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณ

ที่มา :
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.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์ภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน