

پیری سیستم ایمنی بدن و چگونگی مقابله با آن

تغییراتی که به واسطه افزایش سن انسان رخ می دهد بر فعالیت سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارند. از این رو، افراد پیر احتمال بیشتری دارد به عفونت ها، سرطان، و بیماری های مختلف مانند آنفلوآنزا و سینه پهلو مبتلا شوند.

استراحت به بازبانی انرژی مورد نیاز بدن و کسب آرامش کمک می کند. به طور همزمان، ما باید از مصرف موادی که به بدن آسیب می رسانند، پرهیز کنیم که از آن جمله می توان به الکل، سیگار و مواد مخدر اشاره کرد. حتی کافئین بیش از حد نیز می تواند مضر باشد. همچنین، باید از کار زیاد، نگرانی ها، استرس و عواطف منفی اجتناب کرد. هر چیزی که موجب بی تعادلی شده و ما را بیمار کند بر توانایی بدن برای بهبودی تاثیر می گذارد. به بیان دیگر، این شرایط بر طول عمر سیستم ایمنی بدن ما تاثیر می گذارد.

سخن پایانی

برای جلوگیری از خطرات پیری سیستم ایمنی بدن نباید تا فرارسیدن دوران پیری صبر کنیم. اگر هنوز جوان هستیم یا به اوایل دوران بزرگسالی رسیده ایم، می توانیم مراقبت از سیستم ایمنی بدن خود را آغاز کنیم. این کار دشوار و پرهزینه نیست. ورزش، رژیم غذایی سالم، پرهیز از الکل و سیگار و نگرانی ها و خواب خوب آن چیزهایی هستند که باید مد نظر قرار دهیم. فواید بلند مدت آنها بسیار ارزشمند خواهد بود.

از خد چربی های ترانس، قندها و کربوهیدرات های بالا پاش شده به بروز بیماری منجر می شود. و هر چه بیشتر بیمار شوید، سیستم ایمنی نیز فشار بیشتری را متحمل خواهد شد. در مقابل، یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها و سبزیجات، روغن زیتون، ماهی و ماکان بیشتر نسبت به گوشت قرمز، و میزان شکر و آرد سفید کمتر می شود. رژیم غذایی با خطر کمتر چاقی، بیماری قلبی عروقی، دیابت، و انواع مختلف سرطان پیوند خورده است. همچنین، یک رژیم غذایی متعادل به حفظ وزن سالم کمک می کند. در افراد مسن، انباشت چربی می تواند اثر منفی بر التهاب مزمن داشته باشد. التهاب تقریباً با تمام بیماری های دوران پیری از دیابت نوع ۲ تا بیماری قلبی عروقی و سرطان مرتبط است. همچنین، التهاب مزمن در ابتلا به بیماری های خودایمنی در افراد مسن نقش دارد.

عادات سالم و مدیریت استرس و عواطف

زمانی که درباره عادات سالم صحبت می کنیم، استرس و ورزش خوب که بیشتر به آن اشاره کرد، باید خواب خوب را نیز مد نظر قرار دهیم.

پروتئین ها به نام موسین ها را تولید می کنند. این پروتئین ها التهاب را کاهش می دهد و به حفظ عملکرد ایمنی بدن کمک می کنند. برخی مطالعات نشان داده اند که افرادی که از نظر بدنی فعال هستند، نسبت به افرادی با فعالیت بدنی کم، پادتن های بیشتری در واکنش به واکنسیناسیون تولید می کنند. همچنین، ورزش به محافظت در برابر عفونت ها و بیماری های مزمن دیگر که ممکن است به ضعف سیستم ایمنی بدن منجر شوند، کمک می کند.

نکته هایی برای مبارزه با پیری سیستم ایمنی بدن

با وجود سناریوی که توضیح داده شد، همچنان می توان خطرات مرتبط با پیری سیستم ایمنی بدن را کاهش داد تا آثار آنها به حداقل برسد. همچنین، امکان به تاخیر انداختن ظهور این روند وجود دارد.

رژیم غذایی سالم

هرچند مدرک مستقیمی که نشان دهد رژیم غذایی سالم پیری سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد، وجود ندارد. با این وجود، شواهد بسیاری آسیب یک رژیم غذایی سالم را نشان می دهند. به بیان دیگر، مصرف بیش

می دهد عوامل بیماری زای خاص را به یاد آورده و به آنها حمله کند. به واسطه از دست دادن ایمنی تطبیقی، عوامل بیماری زای غیر فعال که پیش از این توسط بدن سرکوب شده اند می توانند دوباره فعال شوند. از نمونه های کلاسیک در این زمینه می توان به هریس زوستر (زونا) و سل اشاره کرد.

فعالیت بدنی منظم

پژوهش ها نشان داده اند که ورزش اثر چشمگیری بر حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن دارد. از نظر فیزیولوژیکی، بافت عضلانی برخی

ایمنی در تشخیص عوامل خارجی ناموفق بوده یا سلول های بدن را به عنوان عوامل متخاصم در نظر می گیرد. زمان و قرار گرفتن در معرض عناصر مختلف، کودکان به تدریج تقویت مکانیزم های دفاعی خود را تجربه می کنند. عملکردهای سیستم ایمنی بدن پس از بلوغ جنسی تا حدودی کاهش می یابد. مهم ترین تغییرات در این مورد مربوط به سلول های بنیادی هستند. پیر شدن سیستم ایمنی بر در دسترس بودن سلول های T نیز تاثیر گذار است.

پیامدهای پیری سیستم ایمنی

سن انسان رخ می دهد بر فعالیت سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارد. از این رو افراد پیرتر احتمال بیشتری دارد به عفونت ها، سرطان، و بیماری های مختلف مانند آنفلوآنزا و سینه پهلو مبتلا شوند. در حقیقت، بسیاری از بیماری های خودایمنی اغلب در نیمه دوم بزرگسالی شکل می گیرند. همچنین، در دوران پیری، از آنجایی که سلول های کمتری وجود دارند که روند بهبودی را امکان پذیر سازند، بدن به بهبودی کندتر تمایل دارد. این می تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شود. از آنجایی که بهبودی کند است، بدن در معرض خطر قرار دارد از این رو، می تواند دوباره بیمار شود. باید به این نکته اشاره داشت که پیری تنها چیزی نیست که واکنش سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. بی تعادلی در دو مورد ایمنی ذاتی و ایمنی تطبیقی نیز باید مد نظر قرار بگیرند.

ایمنی ذاتی نخستین خط دفاعی بدن در برابر عفونت است. به طور همزمان، ایمنی تطبیقی به بدن اجازه

هدف، پادتن ها توسط سیستم ایمنی بدن تولید می شوند. پادتن ها مواد مضر را تخریب و خنثی می کنند. این دفاع ما در برابر هر گونه تهدید و حمله است. با این وجود، سیستم ایمنی بدن همواره شرایطی یکسان را حفظ نکرده و در طول زندگی فرد تغییراتی را تجربه می کند. به عنوان مثال، نوزادان تازه متولد شده هنوز از ایمنی کامل برخوردار نیستند. کودکان کوچک تنها دارای پادتن هایی هستند که از مادر خود دریافت کرده اند. آنها این پادتن

را طی دوران بارداری از طریق جفت و همچنین طی دوران تغذیه از طریق شیر مادر دریافت می کنند. با گذشت زمان و قرار گرفتن در معرض عناصر مختلف، کودکان به تدریج تقویت مکانیزم های دفاعی خود را تجربه می کنند. عملکردهای سیستم ایمنی بدن پس از بلوغ جنسی تا حدودی کاهش می یابد. مهم ترین تغییرات در این مورد مربوط به سلول های بنیادی هستند. پیر شدن سیستم ایمنی بر در دسترس بودن سلول های T نیز تاثیر گذار است.

اما زمانی که افراد بزرگتر می شوند، تحولی بزرگ رخ می دهد. به طور کلی، ما می توانیم پیری سیستم ایمنی بدن را به عنوان تاثیر سن بر سلول های این سیستم تعریف کنیم. با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن افت کارایی خود را تجربه می کند که می تواند با دست رفتن برخی عملکردهای آن از جمله موارد زیر همراه باشد:

افت توانایی تشخیص بین عوامل خارجی و سلول های خود بدن. از این رو، سیستم

پیری سیستم ایمنی بدن و چگونگی مقابله با آن

روند پیری سیستم ایمنی بدن به طور کامل برگشتناپذیر نیست. عادات خوب و سبک زندگی سالم به افراد در حفظ عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن با افزایش سن کمک می کند.

پیری سیستم ایمنی بدن چیست؟

سیستم ایمنی از بدن در برابر عوامل خارجی که می تواند مضر بوده و موجب بیماری شوند، محافظت می کند. در این مورد، ما به مواردی مانند میکروب ها، باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها، پارازیت ها، سلول های غیر طبیعی خود بدن و آلرژن ها (مواد حساسیت زا) اشاره داریم.

برای تحقق این



همه چیز درباره پنی سیلین: از تست تا عوارض

نمی شود. درمان آلرژی به پنی سیلین اولین قدم در درمان آلرژی به پنی سیلین، قطع مصرف این دارو است و سپس پزشک برخی از درمان ها و داروهای را برای تسکین علائم تجویز می کند که این درمان ها شامل موارد زیر است: آنتی هیستامین ها مانند دیفن هیدرامین و سایر دارو ها و این دارو ها برای انجام آزمایش پوستی با مالیدن بر روی تنوع نیاز به نسخه پزشکی ندارند. کورتیکواستروئیدها از راه دهان ایجاد تاول های خارش دار قرمز که نشان دهنده مثبت بودن آزمایش است، اطمینان حاصل کند که فرد دچار آلرژی

گلو، حالت تهوع، استفراغ، سرگیجه و همچنین اسهال، سرعت ضربان قلب و کاهش فشار خون و تشنج (تشنج) و از دست دادن هوشتاری.

فواید و مضرات پنی سیلین و مهم ترین موارد استفاده از آن

یکی از فواید غیر طبیعی از سیستم ایمنی بدن است، زیرا پنی سیلین را به عنوان یک جسم خارجی می شناسد و با آن مبارزه می کند. برخی علائم و نشانه ها در افرادی که در طول حساسیت به پنی سیلین رخ می برند، وجود دارد: سرفه، تنگی نفس و تب، لکه های قرمز خارش دار روی پوست و همچنین سایر قسمت های بدن ظاهر می شود. ابریزش چشم و بینی، تورم پوست و درد در

بعد از اینکه در مورد فواید و مضرات پنی سیلین صحبت کردیم وقت آن رسیده است که در مورد آلرژی به پنی سیلین نیز صحبت کنیم. آلرژی یک واکنش غیر طبیعی از سیستم ایمنی بدن است، زیرا پنی سیلین را به عنوان یک جسم خارجی می شناسد و با آن مبارزه می کند. برخی علائم و نشانه ها در افرادی که در طول حساسیت به پنی سیلین رخ می برند، وجود دارد: سرفه، تنگی نفس و تب، لکه های قرمز خارش دار روی پوست و همچنین سایر قسمت های بدن ظاهر می شود. ابریزش چشم و بینی، تورم پوست و درد در

آلرژی شدید، مشکلات کلیوی مانند نفرت حاد، اسهال که ممکن است آبیکی یا خونی بوده و همراه با تب و گرفتگی معده باشد، از بین بردن باکتری های مفید در روده بزرگ، مانند کاستریدوم دیفنسیل، منجر به کولیت کاذب می شود، مشکلات خونی مانند تعداد گلبول های قرمز خون پایین و تعداد پلاکت پایین، ضرابان قلب تسریع شده، غدد متورم و تغییرات ناگهانی در رفتار یا خلق و خو، مانند ترس، اضطراب و گیجی.

آلرژی به پنی سیلین و علائم آن

تزیق، برفک دهان، زبان سیاه و مودار، و ازینت قارچی.

فواید و مضرات پنی سیلین و مهم ترین موارد استفاده از آن

برخی آسیب های کمتر شایع مانند سرگیجه، بی خوابی، گیجی، دل درد، شکم درد و ظهور کبودی روی پوست، همچنین خورنریزی، درد مفاصل و بروز واکنش آلرژیک که به عنوان آلرژی به پنی سیلین شناخته می شود، وجود دارد. پنی سیلین ممکن است آسیب های جدی تری که ذیلا اشاره می شود را ایجاد کند که نیاز به مراقبت های اضطراری و ملاقات پزشک دارد:

به جلوگیری از عفونت با بیماری های مرتبط با سیستم ایمنی ضعیف کمک می کند.

مضرات پنی سیلین

این آنتی بیوتیک ممکن است مانند هر داروی دیگری آسیب و عوارض جانبی ایجاد کند. از جمله این عوارض، مواردی است که پیش از یک درصد افراد را تحت تاثیر قرار می دهد: مانند: سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ، ناراحتی معده و اسهال، سردرد و اسپاسم عضلات، خارش، لکه های پوستی یا کهیر که خفیف یا متوسط است، احساس درد در محل

یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد

فواید و کار برد های پنی سیلین

این آنتی بیوتیک ها و عفونت های ناشی از عفونت باکتریایی از جمله موارد زیر استفاده می شود: عفونت های تنفسی مانند التهاب لوزه و ذات الریه، عفونت های دستگاه ادراری و عفونت گوش مانند اوتیت میانی، تب روماتیسمی و تب مخمملک، عفونت های پوستی و آبسه دندان، سوزاک و سفلیس. پنی سیلین همچنین

پنی سیلین یک گروه از آنتی بیوتیک های باطیف گسترده است که با تداخل در دیواره سلول های باکتریایی به قسمت

گروه تغذیه و سلامت - پنی سیلین یک گروه از آنتی بیوتیک های باطیف گسترده است که با تداخل در دیواره سلول های باکتریایی به قسمت

زیادی از باکتری ها حمله می کند. پنی سیلین اولین آنتی بیوتیک مورد استفاده در درمان بیماری ها و عفونت ها است. پنی سیلین در سال ۱۹۲۸ کشف شد، این آنتی بیوتیک از قارچ پنسیلیوم بدست آمد. اگرچه پنی سیلین فواید فراوانی دارد اما مانند هر داروی دیگر ممکن است باعث آسیب و عوارض جانبی شود. با این وجود همیشه توصیه می شود پنی سیلین را با معده خالی یعنی

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

آگهی مزایه فروش شاور

تعدادت: ۳۳۳۳۳۳۳۳

قیمت: ۴۴۴۴۴۴۴۴

صبح خاکی

نجات ۵۲ نفر از کابین متوقف شده اسانسور

طوفان ملخ

سوق

روزنامه

بازخوانی حکم پرونده سقوط

آفتاب

روزنامه

خلأ تئوریک در جناح راست؟

آرمان

روزنامه

اگر ناطق نیاید...

انتخاب

روزنامه

در جنوب شهر چه خبر است؟

چگونه سردرد گرسنگی را برطرف کنیم؟

سردردهای گرسنگی

- ۱- به موقع غذای سالم بخورید.
- ۲- از گرسنگار گذاشتن وعده های غذایی به ویژه صبحانه خودداری کنید.
- ۳- به طور مرتب و وعده های غذایی کوچک بخورید، مخصوصاً پری کسائی که کارشان دارای برنامه های بسیار شلوغ است.
- ۴- از مشکلات یا آب میوه های شیرین خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون شود و خطر دیابت را افزایش دهد.
- ۵- برای کاهش اثرات منفی گرسنگی، مقدار زیادی آب بنوشید.
- ۶- همیشه میوه ای مانند سیب یا پرتقال یا یک جعبه آجیل را در دسترس شما باشد.
- ۷- ماست یا آب میوه نخورید.



علائم سردرد ناشی از گرسنگی

این موضوع گیرنده های درد را که باعث سردرد می شوند، تحریک می کند. افرادی که استرس دارند، مبتلا به دیابت هستند، از سسر و صای شکم رخ می برند. یک مطالعه توسط محققان یونانی نشان داد که ۹۳ درصد افرادی که استرس دارند، سردرد گرسنگی آن ها تشدید می شود و افرادی که استرس ندارند، بروز سردرد گرسنگی فقط ۵۸ درصد است. گرسنگی و استرس (GERD) پیوسته، باعث حملات میگرن شوند.

علائم سردرد ناشی از گرسنگی

سردرد ناشی از گرسنگی به صورت فشار به دو طرف سر و پیشانی و کشیدگی شانه ها و گردن خود را نشان می دهد. سردرد گرسنگی باعلائمی مانند سر و صدای شکم، خستگی، لرزش دست، سرگیجه، معده درد، تعریق،

آب پیاز باعث جلوگیری از ریزش مو می شود

اکسیدان های موجود در آب پیاز باعث تسکین التهابات پوستی می شود. یکی از دلایل اصلی ریزش مو، خشکی موی سر در دلیل التهابات پوستی است. درمان این التهابات می تواند روند خشکی پوست را متوقف کند. پیاز همچنین دارای آنتی اکسیدانی به نام کاتاز است که فقدان آن در بدن می تواند منجر به سفید شدن موی سر شود. بدون وجود این آنتی اکسیدان مو ضعیف شده و دچار تغییر رنگ می شود. یکی از دلایل اصلی ریزش مو، آلوده شدن پوست سر به بیماری های قارچی، باکتریایی یا ویروسی است؛ همین موضوع می تواند باعث تضعیف مو و ریزش آن شود.

آمریکا، آب پیاز دارای ویتامین C و خانواده ویتامین های B است همچنین سولفور، آهن، کلسیم، پتاسیم، منگنز، فسفر و منیزیم به وفور در این گیاه دیده می شود. آنتی اکسیدان های قوی مانند ترکیب های فنولیک و آنتوسیانین از دیگر مواد موجود در پیاز است. پیاز برای درمان ریزش مو بسیار مفید است. آب پیاز باعث مرطوب شدن پوست سر، تقویت فولیکول، جلوگیری از عفونت، تسکین التهاب، جلوگیری از سفیدی مو و افزایش خون رسانی به سطح پوست سر و ریشه های مو می شود. دانشمندان می گویند آنتی

گروه تغذیه و سلامت - محققان

می گویند آب پیاز یکی از روش های طبیعی است که می تواند باعث توقف ریزش مو شود. امروزه بسیاری از مردم به ویژه آقایان از ریزش موی سر خود گله دارند. داروهای شیمیایی زیادی وجود دارد که افراد با مراجعه به پزشک از آنها برای جلوگیری از روند ریزش موی سر خود استفاده می کنند. با این حال، راهکارهای ساده تر و ارزان قیمتی وجود دارد که می تواند به اندازه داروهای شیمیایی موثر بوده و عوارض جانبی آن ها را نیز به همراه نداشته باشد. استفاده از آب پیاز یکی از این موارد است. بر اساس مرکز اطلاعات غذایی

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و باسابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۳۴۴۰۴۰۰