**Trường THCS Phú Thị**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN:**

**Cách tăng cường sức đề kháng trong mùa dịch**

**1. Hệ miễn dịch hoạt động như thế nào?**

Cơ thể của bạn tạo ra các protein được gọi là kháng thể phá hủy các tế bào bất thường. Chúng giúp chống lại các bệnh thông thường như cúm hoặc cảm lạnh và bảo vệ bạn khỏi các bệnh nghiêm trọng khác, chẳng hạn như ung thư hoặc bệnh tim.

Hệ thống miễn dịch là hệ thống phòng thủ tự nhiên của cơ thể bạn. Đó là một mạng lưới phức tạp của các tế bào, mô và các cơ quan kết hợp với nhau để bảo vệ cơ thể bạn chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, thậm chí đó có thể là một loại nấm, tất cả đều có khả năng khiến chúng ta bị bệnh. Chúng xuất hiện ở khắp mọi nơi - trong nhà, văn phòng, khu vui chơi. Một hệ thống miễn dịch khỏe mạnh bảo vệ chúng ta bằng cách trước tiên tạo ra một rào cản ngăn chặn virus, vi khuẩn hay ký sinh trùng hoặc kháng nguyên xâm nhập vào cơ thể. Và nếu chúng vượt qua hàng rào, hệ thống miễn dịch sẽ tạo ra các tế bào bạch cầu và các hóa chất và protein khác tấn công và phá hủy các chất lạ này. Hệ thống miễn dịch cố gắng tìm kháng nguyên và loại bỏ nó trước khi nó có thể sinh sản. Nếu việc ngăn chặn không thành công, hệ thống miễn dịch sẽ còn tăng cường hơn nữa để tiêu diệt những kẻ xâm nhập khi chúng nhân lên.

Hệ thống miễn dịch có thể nhận ra hàng triệu kháng nguyên khác nhau. Và nó có thể tạo ra những gì cần thiết để loại bỏ gần như tất cả những kháng nguyên này. Khi hệ miễn dịch hoạt động bình thường, hệ thống phòng thủ phức tạp này có thể ngăn chặn các vấn đề sức khỏe từ ung thư cho đến cảm lạnh thông thường .

Đôi khi hệ thống miễn dịch có thể mắc lỗi và xác định một chất là có hại khi thực tế không phải vậy. Khi hệ thống miễn dịch hoạt động để chiến đấu với những kẻ xâm nhập này, cơ thể bạn sẽ bị dị ứng .

Cơ thể của chúng ta không thể chống lại mọi kẻ xâm lược. Đôi khi hệ thống miễn dịch bị phá vỡ, có một số bệnh mà chúng ta không thể kiểm soát được. Một số yếu tố khiến hệ thống miễn dịch bị suy yếu đi, lúc này, vi khuẩn, virus, hoặc độc tố có thể xuất hiện khắp cơ thể bạn.

**2. Cách tăng cường sức đề kháng**

Không có bất kỳ loại thuốc hoặc chất bổ sung nào có thể giúp bạn tăng cường hệ thống miễn dịch. Thay vào đó, việc áp dụng những thói quen sống lành mạnh này có thể giúp cải thiện khả năng miễn dịch, tăng sức đề kháng của bạn suốt đời.

**Dưới đây là một số cách tăng cường sức đề kháng, bao gồm:**

• Thay đổi lối sống: Thói quen sức khỏe xấu có thể làm khiến hệ thống miễn dịch của bạn hoạt động một cách trì trệ. Đó là lý do tại sao các bác sĩ kêu gọi bạn thực hiện một số thay đổi lối sống. Trước tiên, bạn cần phải giảm bớt căng thẳng, đó là thay đổi quan trọng nhất bạn có thể thực hiện. Nếu bạn thường xuyên cảm thấy căng thẳng sẽ khiến cơ thể bạn bị suy yếu. Bạn có thể thư giãn bằng cách tập thể dục hàng ngày và kiểm soát căng thẳng. Bên cạnh đó, bạn cần ngủ đủ giấc. Bạn cần ngủ từ 7-8 giờ mỗi đêm để đẩy mạnh hệ thống miễn dịch của cơ thể.

• Tập thể dục: giúp bạn tăng cường hệ thống miễn dịch. Tập thể dục cũng giúp bạn tăng mức IgA, một loại protein có trong hệ thống miễn dịch để chống lại nhiễm trùng, giúp ngăn chặn các mối đe dọa ra khỏi cơ thể bạn và loại bỏ bất kỳ thứ gì xâm nhập vào cơ thể. Cuối cùng, bạn cần giữ vệ sinh tốt và coi đây như một thói quen.

• Chế độ ăn uống lành mạnh: dinh dưỡng hợp lý là điều cần thiết để hệ thống miễn dịch hoạt động tốt. Một chế độ ăn nhiều calo không chỉ dẫn đến tăng cân mà còn có thể khiến bạn dễ bị nhiễm trùng. Thêm vào đó, thừa cân có liên quan đến một số vấn đề sức khỏe cũng có thể khiến hệ thống miễn dịch của bạn bị suy giảm. Khi hệ thống miễn dịch bị suy giảm, bạn nên tránh những thứ như rượu và đường. Một chế độ ăn giàu vitamin giúp cơ thể chống oxy hóa, mặt khác, có thể tăng cường sức đề kháng với nhiễm trùng. Bạn nên lựa chọn các loại hoa quả, thực phẩm như: trái cây và rau màu xanh đậm, đỏ, vàng và cam được đóng gói với chất chống oxy hóa, các loại quả mọng, trái cây họ cam quýt, kiwi, táo, nho đỏ, cải xoăn, hành tây, rau bina, khoai lang và cà rốt. Các thực phẩm tăng cường miễn dịch khác bao gồm tỏi tươi, có đặc tính kháng vi-rút và kháng sinh. Các nghiên cứu cho rằng, nếu bạn bị cảm lạnh hoặc cúm , một bát súp gà hấp có thể làm giảm viêm và giúp bạn nhanh khỏe hơn. Và các loại nấm như reichi, maitake và shiitake có thể có tác động mạnh mẽ đến chức năng miễn dịch cũng như tăng cường sản xuất các hóa chất giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng.

* Không lạm dụng các chất kích thích.
* Nguồn: ST

NVYT