

كيف تعزز جهاز المناعة لديك لتجنب فيروس كورونا؟



الخميس 12 مارس 2020 10:03 م

من المحتمل أنك أصبحت تغسل يديك عشرة مرات في اليوم وتوقفت عن لمس وجهك، فماذا يمكنك أن تفعل أيضا لتحسين مناعتك وتجنب فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"؟

في تقريرها الذي نشرته صحيفة "الجارديان" البريطانية، قالت الكاتبة أيمي فليمينغ إن الجميع أصيبوا بنزلات البرد هذا الشتاء، وفي الوقت الراهن أصبحوا يستعدون لمواجهة وباء فيروس كورونا في الواقع، نادرا ما يكون تعزيز جهازنا المناعي أمرا ملحا، ولكن إلى جانب تناول المزيد من فاكهة اليوسفي والأمل في التحسن، ما الذي نستطيع فعله أيضا؟

أشارت الكاتبة إلى أن شينا كروكشانك، الخبيرة في علم المناعة من جامعة مانشستر، قالت إنه من أجل معرفة كيفية الاعتناء بجهازك المناعي، عليك أولا أن تفهم الأجهزة الدفاعية الموجودة في جسمك، وهي مجموعة مثيرة للإعجاب إلى حد مذهل في هذا السياق، قالت كروكشانك "حين تتعامل مع جرثومة لم يسبق لك أن تعاملت معها قط، ستعمل الحواجز العديدة في جسمك على منعها من التغلغل".

وبالإضافة إلى الجلد، يحتوي الجسم على المخاط "الذي يعد حاجزا مهما حقا" والميكروبيوم، وهو مجموع 100 تريليون من الميكروبات التي تعيش في جميع أنحاء أجسامنا، داخليا وخارجيا وفي الحقيقة، تنتج معظم هذه الجراثيم المفيدة مواد كيميائية مضادة للميكروبات وتتنافس مع مسببات الأمراض على الغذاء والمساحة.

علاوة على ذلك، تحتوي أجسامنا على الخلايا الظهارية epithelial cells (توجد في عدة أماكن مثل الجلد والقناة الهضمية)، والتي قالت كروكشانك إنه "من الصعب للغاية تخطيها" فهي تفرز منتجات مضادة للميكروبات، بما في ذلك المركبات المضادة للفيروسات الأكثر صلة بفيروس كورونا".

في حال اخترقت إحدى مسببات المرض هذه الحواجز الدفاعية، فسيتوجب عليها التعامل مع خلايا الدم البيضاء أو الجهاز المناعي.

أفادت الكاتبة بأن الحواجز الدفاعية ترسل إشارات إلى خلايا الدم البيضاء الأكثر تكيفا ومهارة والمعروفة باسم الخلايا اللمفاوية [بعبارة أخرى، حسب كروكشانك "تتذكر هذه الخلايا الجراثيم، لذلك في حال اعترضتها مرة أخرى، سوف تتعامل معها على الأرجح من دون أن تعرف أنت ذلك] تحاول هذه الخلايا تجاوز كل الأمور بشكل سريع وتكوين ذكريات، حتى لا تضطر إلى المرض".

من جهة أخرى، قد تحتوي أجهزتنا المناعية على نقاط عمياء [حيال هذا الشأن، قالت كروكشانك "قد يعني هذا أن استجابتنا المناعية لا تتعرف على بعض الجراثيم، أو أن الجراثيم تمتلك استراتيجيات مراوغة ماهرة] ومع ذلك، سيضمن أسلوب الحياة الصحي فعالية أنظمتك الدفاعية".

بكتيريا الأمعاء

من جهته، قال الأستاذ آرن أكبر، رئيس الجمعية البريطانية للمناعة وأستاذ في كلية لندن الجامعية "إننا نعيش في علاقة تكافلية مع بكتيريا الأمعاء لدينا [أي شيء نفعله قد يحدث تغييرات من شأنه أن يكون ضارا]."

ونوهت الكاتبة بأن الميكروبات لدينا لا تشكل حواجز دفاعية فحسب، بل تقوم أيضا ببرمجة أجهزتنا المناعية [في الواقع، يمتلك كبار السن الذين يعانون من الأمراض الالتهابية، مثل الحساسية والربو والتهاب المفاصل الروماتويدي ومرض السكري، ميكروبيومات أمعاء أقل تنوعا]

ولتغذية بكتيريا أمعائك، توصي كروكشانك "باتباع حمية أكثر تنوعا وغنية بالألياف [ولا يعد اتباع حمية نباتية بشكل كامل شرطا أساسيا لصحة الميكروبيوم، ولكن كلما زادت كمية الأطعمة النباتية التي تستهلكها، كان ذلك أفضل]."

من ناحية أخرى، يعد ميكروبيوم الجلد مهما أيضا، لكننا لا نعرف سوى القليل عنه [في الواقع، يمكن أن تؤثر جرعات عالية من الأشعة فوق البنفسجية (عادة من الشمس) على ميكروبيوم الجلد سلبا، مما يؤدي إلى إضعاف أية وظائف وقائية (وكذلك التسبب في تثبيط مناعة الجلد). علاوة على ذلك، يتسبب الغسيل المفرط باستخدام صابون قوي ومنتجات مضادة للبكتيريا في إضعاف الميكروبات الجلدية]

وأوضحت الكاتبة أنه من أجل تعزيز المناعة ينبغي عليك أن تعزز لياقتك الجسدية [في هذا الصدد، قال أكبر "يمكن لخلايا الدم البيضاء أن تكون خامدة تماما] لذلك فإن التمارين الرياضية تعزز تحركاتها عن طريق زيادة تدفق الدم، حتى تتمكن من القيام بمهام المراقبة والبحث والتدمير في أجزاء أخرى من الجسم".

من جهتها، بينت هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن البالغين ينبغي أن يكونوا نشيطين جسديا كل يوم، وأن يقوموا بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا من التمارين الهوائية المعتدلة (التنزه، البستنة، وركوب الدراجات) أو ممارسة 75 دقيقة من الأنشطة القوية (الجري، السباحة السريعة).

عدوى

في عام 2018، كشفت دراسة أجرتها جامعة برمنغهام وكلية الملك في لندن أن 125 من راكبي الدراجات المبتدئين وغير المدخنين ممن تتراوح أعمارهم بين 55 و79 عاما ما زالوا يتمتعون بجهاز مناعي يافع]

وذكرت الكاتبة أن تقليل الإجهاد يعد من بين أهم الآثار الإيجابية لممارسة التمارين الرياضية، والذي يعمل على تعزيز المناعة [فمن الممكن أن تعرض هرمونات الإجهاد، مثل الكورتيزول، وظيفة المناعة إلى الخطر]

وأشارت كروكشانك إلى أن جميع الفيتامينات تعد مهمة، وينصح بتناول خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميا للحصول على المستويات اللازمة من الفيتامينات]

تطرقت الكاتبة إلى أن ممارسة الرياضة وتناول الطعام بشكل جيد سيكون له تأثير محتمل في مساعدتك على النوم بشكل أفضل، وهو ما

بعد بمثابة مكافأة، لأن الجسم المتعب أكثر عرضة للجراثيم في الواقع، وجدت إحدى الدراسات التي أجريت في العام الماضي أن قلة النوم تضعف قدرة نوع من الخلايا للمقاوية تسمى الخلايا التائية على مكافحة الأمراض

أفادت كروكشانك بأن خطورة العدوى تعتمد إلى حد كبير على الجرعة التي تتعرض إليها، والتي بدورها يمكن أن تعتمد على مدى إصابة ناقل الفيروس عند السعال بالقرب منك من جانبه، قال أكبر، إنه حتى إذا كنت شابا وتتمتع بصحة جيدة، فإن هذا قد لا يمنع تعرضك لعدوى كبيرة من فيروس كورونا أو الأنفلونزا

وقالت كروكشانك "ينتشر فيروس كورونا في الغالب عن طريق انتقال العدوى، لذلك فإن أهم وسيلة وقائية تكمن في النظافة". فكل ما عليك فعله هو غسل اليدين، والعطس أو السعال في المناديل في واقع الأمر، لا يمكن لأحد أن يتجنب الإصابة بالمرض تماما، ولا حتى كبار علماء المناعة