

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày tháng 7 năm 2021

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Mùa dịch bệnh: Làm sao để tăng cường sức đề kháng?

Thưa toàn thể nhân dân!

Biến thể Delta của virus SARS-CoV-2 đã khiến đại dịch COVID-19 tiếp tục có những diễn biến phức tạp, khó lường trên khắp thế giới. Thực tế hiện nay, qua một vài ngày tiếp xúc gần, các ca F1, F2 nhanh chóng trở thành ca F0. Trong nước xuất hiện nhiều ổ dịch mới lớn có tốc độ lây lan nhanh và nguy hiểm như: Thành phố Hồ Chí Minh, Bình Dương, Đồng Nai, Phú Yên, Đồng Tháp... và đã lây lan đến 58 tỉnh, thành phố trong cả nước. Có những ngày số ca ghi nhận mắc mới lên đến hơn 5.000 ca gây áp lực rất lớn đối với hệ thống y tế.

Trước tình hình dịch bệnh diễn biến phức tạp trên nước ta vẫn đang nỗ lực chống dịch một cách bền bỉ và quyết liệt nhưng dịch bệnh vẫn đang khiến nhiều người dân lo âu. Làm sao để bạn có thể tăng cường sức đề kháng trong mùa dịch bệnh kéo dài này đây?

Bên cạnh những thói quen lành mạnh hàng ngày, bạn cũng nên tuân thủ nghiêm túc theo khuyến cáo 5K (Khẩu trang – Khử khuẩn – Khoảng cách – Không tập trung – Khai báo y tế) của Bộ Y tế. Đặc biệt, những đối tượng “mong manh” trong mùa dịch bệnh có sức đề kháng yếu lại càng phải chú ý bảo vệ sức khỏe.

Những đối tượng có sức đề kháng yếu

Trong thời điểm này, những người lao động phải làm việc ở môi trường bên ngoài có nguy cơ bị lây nhiễm cao vì phải tiếp xúc với cộng đồng như shipper, tài xế, nhân viên bán hàng... Di chuyển nhiều nơi, qua nhiều khu vực dịch bệnh cộng với thời tiết thay đổi thất thường, khiến họ là đối tượng dễ nhiễm bệnh nhất.

Đặc biệt, đội ngũ y bác sĩ và nhân viên y tế ở tuyến đầu chống dịch lại càng phải đối mặt với rủi ro nhiễm bệnh mỗi ngày. Khi các “chiến sĩ áo trắng” đang ngày đêm chống dịch ở bên ngoài, nhiều đối tượng khác cũng rất lo sợ mình sẽ trở thành F1, F2... Bên cạnh trẻ em và phụ nữ mang thai, người lớn tuổi có bệnh nền được xếp vào nhóm có nguy cơ nhiễm bệnh cao vì hệ miễn dịch suy yếu.

Nguy cơ phát triển các triệu chứng nguy hiểm tăng theo tuổi tác, những người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ mắc các triệu chứng hơn. Cơ thể người lớn tuổi sẽ dần bị lão hóa từ hệ xương khớp cho đến tim, phổi, mạch máu... Tình trạng này làm giảm khả năng thích ứng của cơ thể người lớn tuổi đối với những tác động từ bên ngoài và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm, đặc biệt các bệnh lý đường hô hấp.

Cách tăng cường sức đề kháng trong mùa dịch bệnh

1. Giảm stress: Nếu hệ miễn dịch khỏe mạnh, bạn sẽ có sức đề kháng tốt trong mùa dịch bệnh. Do đó, bạn cần tìm cách giảm stress, duy trì thói quen lành mạnh và bổ sung dinh dưỡng tăng cường miễn dịch.

Stress kéo dài có thể thúc đẩy viêm, cũng như mất cân bằng trong chức năng tế bào miễn dịch. Do đó, người có hệ miễn dịch yếu lại càng nên biết cách giảm stress để tăng cường sức đề kháng.

Bất cứ khi nào cảm thấy mình đang bị stress, bạn hãy thử hít thở thật sâu và ra ngoài để tránh các yếu tố gây căng thẳng. Bạn có thể giảm stress bằng các hoạt động như viết nhật ký, yoga, tập thể dục... Khi gặp vấn đề khó khăn, bạn có thể chia sẻ với bạn bè và người thân để giải tỏa cảm xúc. Nếu tin tức dịch bệnh khiến bạn lo âu, hãy hạn chế thời gian cập nhật và chuyển sang những nội dung tích cực hơn như kiến thức chăm sóc sức khỏe, câu chuyện vui...

2. Thói quen lành mạnh: Hệ miễn dịch khỏe mạnh đòi hỏi có sự cân bằng và hài hòa. Trong đó, thói quen lành mạnh đóng vai trò cải thiện hệ miễn dịch cùng nhiều lợi ích sức khỏe khác.

Mọi bộ phận của cơ thể, bao gồm cả hệ miễn dịch sẽ hoạt động tốt hơn khi tránh các tác động tiêu cực của môi trường và được hỗ trợ bởi những thói quen lành mạnh như: ngủ đủ giấc, rửa tay đúng cách, tắm nắng, tập thể dục... Trong mùa dịch bệnh, bạn nên hạn chế tập thể dục ở các khu vực đông người như phòng tập gym, trung tâm yoga, công viên... Đây là những nơi có nhiều người mà bạn lại khó giữ khoảng cách an toàn khi tập thể dục.

Bên cạnh việc xây dựng thói quen tốt, bạn cũng nên từ bỏ các thói quen xấu gây hại cho sức khỏe như hút thuốc lá, chọn thức ăn nhanh, uống nhiều rượu bia...

3. Dinh dưỡng tăng cường miễn dịch: Những đối tượng có hệ miễn dịch yếu nên đảm bảo các nhóm thực phẩm giúp tăng cường miễn dịch như thực phẩm lên men, chất béo lành mạnh và thực phẩm thực vật.

Thực phẩm lên men bao gồm sữa chua, dưa cải, kim chi, kefir và natto có thể giúp tế bào miễn dịch phân biệt được vi sinh vật có hại. Chất béo lành mạnh có trong dầu ô liu và cá hồi có thể tăng cường phản ứng miễn dịch của cơ thể đối với các tác nhân gây bệnh. Thực phẩm nguồn gốc thực vật như trái cây, rau, củ, quả, hạt và các loại đậu rất giàu chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa có thể hỗ trợ phòng bệnh.

Ngoài ra, bạn nên uống nhiều nước và hạn chế đường trong mùa dịch bệnh. Chế độ ăn uống giảm lượng đường tiêu thụ có thể làm giảm viêm nhiễm và nguy cơ mắc bệnh. Cùng với chế độ ăn uống hàng ngày, người có hệ miễn dịch yếu nên bổ sung thêm vitamin giúp tăng sức đề kháng như vitamin A, D, C, E...

Mặc dù dịch bệnh vẫn đang diễn biến phức tạp tại nhiều địa phương, nhưng nếu bạn đầu tư cho sức khỏe nhiều hơn thì sẽ giảm thiểu rủi ro lây nhiễm. Mỗi chúng ta cần có ý thức trách nhiệm với cộng đồng để phòng chống dịch **bằng cách tuân thủ khuyến cáo 5K của Bộ Y tế**. Đặc biệt, người có hệ miễn dịch yếu lại càng phải tăng cường sức đề kháng để đủ sức chống lại mầm bệnh đang ngày càng dễ lây lan hơn với nhiều biến chủng mới./.

(Phát thanh ngày 02 lần/ngày)

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa – TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa KSBT-HIV/AIDS;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn