

7 ĐỐI TƯỢNG CÓ SỨC ĐỀ KHÁNG KÉM NHẤT

Các chuyên gia sức khỏe hàng đầu Hoa Kỳ đã tổng kết ra 7 nhóm đối tượng có sức đề kháng, khả năng miễn dịch kém nhất. Nguyên nhân không chỉ do bẩm sinh thể chất mỗi người mà còn chịu tác động của các nhân tố bên ngoài môi trường.

Các chuyên gia sức khỏe hàng đầu Hoa Kỳ đã tổng kết ra 7 nhóm đối tượng có sức đề kháng, khả năng miễn dịch kém nhất. Nguyên nhân không chỉ do bẩm sinh thể chất mỗi người mà còn chịu tác động của các nhân tố bên ngoài môi trường sống.

1. Ít giao tiếp, sống thu mình

Tiếp xúc với thực tế xã hội, nhiều loại người, nhiều kiểu môi trường là một trong những “liều thuốc” tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Nghiên cứu cho thấy, một người càng ít giao thiệp bạn bè bao nhiêu thì cơ thể càng dễ sinh bệnh bấy nhiêu, thậm chí ảnh hưởng nghiêm trọng đến tuổi thọ. Cụ thể, nếu cứ kết bạn với 6 người, thường xuyên giao thiệp rộng rãi trong mọi hoàn cảnh, môi trường thì sức đề kháng chống lại chứng cảm cúm được nâng cao hơn 5 lần.

2. Ngày càng “cắt xén” thời gian ngủ

Ngày càng cắt giảm thời gian ngủ khiến các tế bào miễn dịch trong cơ thể giảm mạnh, thậm chí chúng còn “lười” sinh sản, khiến cơ thể luôn rơi vào trạng thái mệt mỏi, thiếu sức sống và nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm cao.

Nghiên cứu của trường đại học Chicago cho thấy, những người có thời gian ngủ không quá 4 tiếng / ngày, tốc độ sản sinh ra các tế bào kháng thể cúm chỉ bằng 50% so với những người ngủ đủ 7-8 tiếng/ ngày.

3. Tâm trạng bi quan, tiêu cực

Nghiên cứu của đại học California cho thấy, tâm trạng bi quan tiêu cực là nhân tố gây cản trở cơ thể sản sinh các tế bào kháng khuẩn cho cơ thể.

Ngoài ra, nó là tác nhân gián tiếp khiến cơ thể phải “hứng chịu” hậu quả do rượu bia, thuốc lá, thói quen ăn ngủ không hợp lý, lười vận động... đem lại.

4. Lười vận động

Cuộc sống hiện đại khiến nhiều người không có thói quen đi bộ luyện tập thể thao. Bất cứ đi đâu, gần hay xa đều ỷ lại vào xe cộ. Nghiên cứu cho thấy, những người lười vận động có thời gian sinh bệnh dài hơn gấp 3 lần, sức đề kháng thấp hơn nhiều so với người thích vận động.

5. Có bạn là người “mê” thuốc lá

Mặc dù không hút thuốc nhưng lại thường xuyên tiếp xúc với những người nghiện thuốc lá cũng là tác nhân gây hại sức khỏe, thậm chí còn hại hơn những người trực tiếp hút thuốc lá.

Đặc biệt là trẻ nhỏ, khả năng miễn dịch vốn đã kém, nếu chịu ảnh hưởng quá lớn của khói thuốc càng khiến cơ thể suy yếu, dễ dàng mắc bệnh, thậm chí còi cọc, khó phát triển toàn diện.

6. Quá ỷ lại vào thuốc kháng sinh

Hễ thấy triệu chứng sốt, đau họng là uống ngay thuốc kháng sinh mà không ngần ngại tính đến hậu quả.

Ngoài ra, vì nhanh chóng muốn cơ thể được khỏe đẹp nên lạm dụng các thực phẩm chức năng (đặc biệt là đối tượng nữ giới), điều này cũng khiến sức đề kháng tự nhiên của cơ thể bị yếu dần, thay vào đó là sự phụ thuộc vào các dược phẩm, thực phẩm chức năng.

7. “Tiết kiệm” nụ cười

Nghiên cứu của Học viện dược phẩm Loma Linda, California cho thấy, nụ cười có tác dụng làm giảm áp lực, tăng cường số lượng các tế bào miễn dịch cho cơ thể. Đồng thời đây là nhân tố quan trọng góp phần làm chậm quá trình lão hóa và tăng tuổi thọ.