Làm sao để sống khỏe khi có hệ miễn dịch yếu?

Hệ miễn dịch giúp bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm trùng và bệnh tật. Những rối loạn về sức khỏe có thể làm suy yếu hệ miễn dịch, từ đó khiến một người dễ mắc bệnh hơn.

Chuyên trang y học *Medical News Today*cho hay hệ miễn dịch là một mạng lưới phức tạp bao gồm các mô, tế bào, protein và một vài cơ quan có nhiệm vụ bảo vệ cơ thể khỏi các vi trùng, vi rút gây bệnh. Có nhiều nguyên nhân khiến hệ miễn dịch của một người bị suy yếu, chẳng hạn: khiếm khuyết di truyền (chứng suy giảm miễn dịch sơ cấp), bệnh nhân suy dinh dưỡng, mắc ung thư, HIV, viêm gan…

[](https://zalo-article-photo.zadn.vn/36a37da790ee79b020ff#215081494)Cần lưu ý bổ sung nhiều rau và trái cây vào chế độ ăn

**Dấu hiệu của hệ miễn dịch yếu**

Dấu hiệu dễ nhận thấy nhất ở người có hệ miễn dịch yếu là họ dễ mắc các loại bệnh do vi khuẩn, vi rút hoặc ký sinh trùng gây ra hơn người bình thường. Song song đó, mức độ mắc bệnh cũng thường nặng và khó điều trị hơn.

Các bệnh mà người có hệ miễn dịch kém thường mắc phải là viêm phổi, viêm màng não, viêm phế quản, nhiễm trùng da (dễ tái phát với tần suất cao), viêm nội tạng, thiếu máu, rối loạn tự miễn...

Để kiểm tra chắc chắn một cá nhân có hệ miễn dịch kém hay không, bác sĩ cũng có thể làm xét nghiệm máu để xác định xem lượng kháng thể của họ có nằm trong giới hạn bình thường hay không.

**Lời khuyên sức khỏe**

Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Mỹ (CDC Mỹ) khuyến nghị để tối ưu hóa chức năng miễn dịch, người có hệ miễn dịch yếu cần thực hiện lối sống lành mạnh, dinh dưỡng hợp lý.

Cụ thể, theo CDC Mỹ, người bị suy yếu miễn dịch cần vệ sinh tay thường xuyên để giảm bớt khả năng đưa mầm bệnh vào cơ thể. Họ cũng cần tránh xa những người mắc các loại bệnh dễ truyền nhiễm khi tiếp xúc gần (cảm lạnh, Covid-19...). Song song đó, họ nên chú ý vấn đề ăn uống, bổ sung nhiều rau và trái cây vào chế độ ăn để cải thiện sức khỏe tổng thể, nhưng cần đặc biệt chú ý vệ sinh an toàn thực phẩm (rửa kỹ rau củ trước khi gọt vỏ; nấu chín kỹ thịt, cá và trứng; chọn nước trái cây và các chế phẩm từ sữa đã được tiệt trùng thay vì sản phẩm chưa được tiệt trùng...).

Bên cạnh đó, CDC Mỹ cho hay mất ngủ hoặc ngủ không đủ giấc cũng làm gián đoạn quá trình sản xuất các tế bào bạch cầu (một thành phần quan trọng của hệ miễn dịch), khiến hệ miễn dịch yếu đi và làm cơ thể dễ mắc bệnh hơn. Do đó, người trưởng thành có hệ miễn dịch kém nên ngủ ít nhất 7 giờ/ngày, trong khi trẻ sơ sinh và trẻ em thì cần ngủ đủ từ 8 - 17 giờ.

Ngoài ra, việc tập thể dục đều đặn cũng giúp cơ thể khỏe mạnh hơn. Tuy nhiên, những người có hệ miễn dịch kém nên cẩn thận, không nên tập luyện với cường độ quá cao trong thời gian dài, không ép bản thân quá sức, vì điều này có thể khiến hệ miễn dịch suy yếu hơn nữa.