

# โควิด-19 ป้องกันง่ายกว่าป้องกัน

เรียบเรียงโดย นางสุพรรณิ เทพอรุณรัตน์  
นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ

คำสำคัญ: ระบบภูมิคุ้มกัน, Immune System, โควิด-19

ความก้าวหน้าของวิทยาการทำให้เรามีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้น มีเครื่องมืออุปกรณ์อำนวยความสะดวกมากมายสามารถเดินทางได้รวดเร็ว ทำให้โลกดูเหมือนเล็กลง แต่ความเจริญรุ่งเรืองเหล่านี้ก็มีภัยเงียบที่แอบแฝงอยู่ รอเวลาที่จะสำแดงฤทธิ์เมื่อเราเผลอ อย่างเช่น โรคโควิด-19 (COVID-19) โรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังเป็นปัญหาของโลกในปัจจุบัน ผู้ติดเชื้อไวรัสนี้ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง โดยมีเพียงประมาณ 15% ที่มีอาการขั้นรุนแรง ขณะที่อัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ราว 2% และส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ หรือมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว แม้อัตราเสียชีวิตไม่มากแต่ต้องป้องกันอย่างจริงจัง เนื่องจากพบว่ามีกรณีติดต่อค่อนข้างง่ายและสถานการณ์การแพร่ระบาดยังไม่แน่นอน

ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System) เป็นหนึ่งในกลไกการทำงานของร่างกายที่ดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อในร่างกายมนุษย์ เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ระบบภูมิคุ้มกันประกอบขึ้นด้วยสารเคมีที่สร้างขึ้นภายในร่างกายเพื่อใช้ต่อสู้กับการติดเชื้อมีชื่อว่า แอนติบอดี (Antibodies) มีฤทธิ์ในการต้านพิษที่เกิดจากการติดเชื้อหรือมาจากเชื้อโรคโดยตรง ทำให้ผู้ป่วยแม้จะเกิดอาการติดเชื้อก็จะค่อย ๆ มีอาการดีขึ้นตามลำดับ และเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ถูกสร้างขึ้นภายในไขกระดูกแล้วเคลื่อนที่เข้าสู่กระแสเลือดและเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพื่อเฝ้าระวังการติดเชื้อ เซลล์เหล่านี้จะเริ่มทำงานเมื่อมีเชื้อโรคอยู่ในร่างกายมากเกินไป หากภูมิคุ้มกันกำจัดเชื้อดังกล่าวออกไป ระบบภูมิคุ้มกันจะจดจำเชื้อโรคนั้นไว้ เมื่อมีเชื้อโรคดังกล่าวเข้าสู่ร่างกายอีกครั้ง ระบบภูมิคุ้มกันก็จะกำจัดเชื้อโรคนั้นออกไปได้อย่างรวดเร็ว

แต่เนื่องด้วยเชื้อไวรัสโควิด-19 เป็นเชื้ออุบัติใหม่ ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่มีจดจำเชื้อนี้ ผู้ติดเชื้อจึงมีอาการรุนแรง และสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคไปได้ในวงกว้าง เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้โดยการลด ละ เลิกการกระทำที่จะทำให้เรามีการสัมผัสกับเชื้อโรค ตามที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราจะเตรียมตัวสู้โรคนี้นี้และโรคจากเชื้อจุลินทรีย์อื่น ๆ ก็คือการเพิ่มความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกันของเราและครอบครัว ซึ่งเป็นวิธีการที่ง่ายและดีต่อสุขภาพในระยะยาวด้วย

การเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเราทำได้ดังนี้

1. ลดความเครียด มีการเชื่อมโยงที่แข็งแกร่งระหว่างสุขภาพภูมิคุ้มกันและสุขภาพจิต เมื่ออยู่ภายใต้ความเครียดเรื้อรังหรือความวิตกกังวลร่างกายจะสร้างฮอร์โมนความเครียดที่ยับยั้งระบบภูมิคุ้มกันของคุณ คนที่เครียดจะไวต่อการเป็นหวัดมากขึ้น ผู้ที่มีความเครียดมีแนวโน้มที่จะผลิตไซโตไคน์โมเลกุลที่ทำให้เกิดการอักเสบและมีแนวโน้มว่าจะป่วยเป็นสองเท่า นอกจากนี้คนที่เครียดมักไม่ค่อยใส่ใจกับพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ เช่นการกินอาหารที่ถูกต้องและการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอซึ่งอาจส่งผลต่อภูมิคุ้มกัน แม้ว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดในชีวิตได้ แต่สามารถใช้กลยุทธ์เพื่อช่วยให้คุณจัดการได้ดีขึ้น พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันหรือทำสมาธิอย่างมีสติมีโอกาสน้อยที่จะป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจมากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้การติดตามรับรู้ข่าวสารเรื่องการระบาดของเชื้อโควิด-19 อย่างมีสติ คือตระหนักแต่ไม่ตระหนกก็จะทำให้ความเครียดลดลง ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
2. การรับประทานอาหารเป็นยาก็เป็นวิธีการที่ดีที่จะเพิ่มความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ระบบภูมิคุ้มกันเริ่มต้นในระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นเมื่อมันแข็งแรงเราก็จะสามารถต่อสู้กับการติดเชื้อได้เร็วขึ้นและดีขึ้น แนะนำให้มีความสำคัญกับสเต็มการกินแบบเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งหมายถึงอาหารที่อุดมไปด้วยผัก ผลไม้ ธัญพืช และไขมันเพื่อสุขภาพที่พบในอาหาร เช่น ปลาที่มีไขมัน ถั่ว และน้ำมันมะกอก รูปแบบการกินนี้มี

สารอาหารสูงเช่น วิตามินซี สังกะสี และสารต้านอนุมูลอิสระอื่น ๆ เพื่อช่วยลดการอักเสบและต่อสู้กับการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะจำกัดเนื้อสัตว์โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารแปรรูปและทอด ซึ่งทำให้มีการอักเสบมากขึ้น นอกจากนี้ควรมีอาหารหมัก เช่น โยเกิร์ต กะหล่ำปลีดอง มิโซะ และเคเฟอร์ในอาหารประจำวันของคุณ สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ เครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิดที่เป็นส่วนประกอบของอาหารไทยก็ได้มีการใช้และเป็นภูมิปัญญาในการป้องกันและรักษาไข้หวัด เช่น กระเทียม ขิง มะนาว น้ำผึ้ง และขมิ้น การลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงและเพิ่มปริมาณน้ำสะอาดก็จะทำให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันก็จะทำงานได้ดีขึ้นด้วย

3. การออกกำลังกาย แม้จะมีคำแนะนำให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในโรงยิมเพราะอาจเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค แต่ความจริงก็คือการออกกำลังกายเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกายจะทำให้แอนติบอดีและเซลล์เม็ดเลือดขาวไหลเวียนได้เร็วขึ้นซึ่งหมายความว่าพวกมันอาจตรวจจับและทำลายเชื้อโรคได้เร็วขึ้น การออกกำลังกายยังจะช่วยลดฮอร์โมนความเครียดซึ่งจะช่วยลดโอกาสการป่วย ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างน้อยห้าวันต่อสัปดาห์นั้นมีความเสี่ยงลดลงครึ่งหนึ่งในการป่วยเป็นหวัด หากพวกเขาได้รับเชื้อก็จะมีอาการที่รุนแรงน้อยกว่า นอกจากนี้ยังพบว่าอุณหภูมิร่างกายของคุณที่เพิ่มขึ้นอาจช่วยฆ่าเชื้อโรคได้ อย่างไรก็ตามกุญแจสำคัญในการออกกำลังกายคือการทำอย่างพอเหมาะ การออกกำลังกายมากเกินไปสามารถสร้างความเครียดให้กับร่างกายมากเกินไปซึ่งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลง มีคำแนะนำให้ออกกำลังกาย 30 ถึง 60 นาที ในแต่ละวันก็เพียงพอ
4. การนอนหลับเพียงพอ การนอนเป็นตัวเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง ระบบภูมิคุ้มกันของคุณเป็นเหมือนคอมพิวเตอร์ของคุณ มันต้องการช่วงเวลาพักผ่อนดังนั้นมันจึงไม่ร้อนเกินไป เมื่อคุณอดนอน นอนไม่หลับ ร่างกายของคุณจะหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น คอร์ติซอลเพื่อให้คุณตื่นตัว ซึ่งสามารถยับยั้งระบบภูมิคุ้มกันของคุณ คนที่มีอาการหลับสับสนเป็นเวลาแปดชั่วโมงมีระดับเซลล์ T สูงกว่าคนที่หลับน้อยกว่า การพยายามที่จะนอนหลับอย่างน้อยเจ็ดชั่วโมงต่อคืน พบว่าคนที่ทำเช่นนั้นมีโอกาสน้อยลงสี่เท่าที่จะป่วยเป็นไข้หวัดเมื่อเทียบกับผู้ที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน

#### เอกสารอ้างอิง

1. Mila Jones. For A Stronger Immunity: Natural Ways To Boost The Immune System. (ออนไลน์) (อ้างถึงวันที่ 20 มีนาคม 2563) เข้าถึงจาก: <https://healthcareinamerica.us/for-a-stronger-immunity-natural-ways-to-boost-the-immune-system-d7aba9ae599b>
2. How to boost your immune system (ออนไลน์) (อ้างถึงวันที่ 20 มีนาคม 2563) เข้าถึงจาก: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>
3. Coronavirus UK: 10 foods and vitamins to help boost your immune system (ออนไลน์) (อ้างถึงวันที่ 20 มีนาคม 2563) เข้าถึงจาก: <https://metro.co.uk/2020/03/16/foods-vitamins-help-boost-immune-system-12403799/>
4. Supporting Your Immune System. (ออนไลน์) (อ้างถึงวันที่ 20 มีนาคม 2563) เข้าถึงจาก: [https://pearlpoint.org/immune\\_system/](https://pearlpoint.org/immune_system/) [https://pearlpoint.org/immune\\_system/](https://pearlpoint.org/immune_system/)

กลุ่มคุณภาพทางจุลชีววิทยาในอาหาร  
กองผลิตภัณฑอาหารและวัสดุสัมผัสอาหาร  
โทรศัพท์: 0 2201 7197