



# Adakah Imuniti Saya Lebih Rendah Apabila Umur Meningkatkan?

ADULT NUTRITION

ARTIKEL

OKT 27, 2021

Sains menunjukkan bahawa kita hidup lebih lama; Oleh itu, kita juga perlu kekal sihat untuk tahun jangka hayat yang panjang.

Listen

Do I Have Lower Immunity Against Illnesses When I Get Older?

Statistik dari tahun 2020 menunjukkan bahawa warganegara Malaysia yang berumur 60 tahun dijangka akan hidup sehingga umur 78.4 tahun bagi lelaki, dan 81.2 bagi perempuan.

Kehidupan yang lebih lama tidak bermakna kita masih sihat pada penghujung usia. Apabila usia semakin lanjut, maka datanglah risiko penyakit: arthritis, penyakit jantung, osteoporosis, penyakit alzheimer dan juga kecederaan akibat jatuh.

Apabila anda semakin tua, sistem imun anda juga akan berubah. Bahagian penting dalam tubuh anda menggabungkan sel, tisu dan organ yang bersama-sama melindungi anda daripada bahan berbahaya - sistem pertahanan badan anda daripada jangkitan dan penyakit. Semakin bertambah usia, ia akan menjadi semakin lemah.

# Apa yang Berlaku Apabila Sistem Imun Anda Terjejas Disebabkan Usia?

**Anda lebih kerap jatuh sakit.** Bilangan sel imun dalam tubuh anda berkurangan seiring dengan peningkatan usia anda. Ia juga tidak berinteraksi antara satu sama lain seperti dulu. Oleh itu, ia tidak dapat bertindak balas dengan cepat terhadap bahan berbahaya seperti bakteria atau kuman.

**Anda mengambil masa lebih lama untuk pulih.** Lebih banyak masa diperlukan untuk menghilangkan jangkitan, penyakit atau kecederaan. Ini kerana ketiadaan sel imun yang relatif akan melambatkan proses penyembuhan.

**Anda juga tidak memberi tindak balas terhadap vaksin.** Vaksin adalah kaedah penting untuk melawan penyakit. Fungsinya adalah untuk menghasilkan sel T baru yang dapat mengingatkan jangkitan sebelumnya, kemudian menentangnya dengan baik. Tubuh anda menghasilkan kurang sel T seiring dengan peningkatan usia anda, jadi ia tidak begitu responsif apabila vaksin memerlukannya untuk menghasilkan yang baru. Ini menyebabkan vaksin tidak akan berfungsi dengan baik atau melindungi anda sebagaimana yang sepatutnya.

**Anda mungkin mengalami gangguan autoimun.** Ini berlaku apabila sistem imun tubuh anda secara salah menyerang tisu yang sihat di dalam badan anda. Arthritis reumatoid dan lupus adalah contoh penyakit autoimun.

## Apa yang Boleh Anda Lakukan untuk Memperbaiki Sistem Imun Anda?

Hanya kerana anda telah berusia bukan bermaksud anda harus membiarkan sistem imun anda begitu sahaja dan menerima kesan buruk disebabkan usia. Syukurlah, ada beberapa cara untuk meningkatkan tahap imun ketika lewat usia anda - dari perubahan gaya hidup hinggalah pengambilan minuman berkhasiat.

- **Tidur lena.** Tidur yang tidak mencukupi atau kurang berkualiti boleh menurunkan daya tahan tubuh anda, walaupun anda sihat. Dapatkan sekurang-kurangnya tujuh jam tidur pada waktu malam.
- **Kurangkan tekanan.** Semakin anda rasa tertekan, semakin banyak ia akan mempengaruhi tindak balas imun anda. Oleh itu, pastikan tahap tekanan yang rendah jika anda mahukan sistem imun yang berfungsi dengan lebih baik. Tekanan juga boleh mempengaruhi tidur anda, jadi cuba elakkannya.
- **Kekalkan berat badan anda.** Peningkatan berat badan akan melemahkan sistem imun tubuh anda. Oleh itu, jaga berat badan anda pada tahap yang sihat untuk meningkatkan imuniti.

- **Sentiasa aktif.** Senaman bukan sahaja membuat anda cergas, tetapi juga meningkatkan sistem imun anda. Lakukan aktiviti sederhana yang sesuai dengan gaya hidup anda. Dapatkan khidmat nasihat doktor atayu pakar perubatan anda jenis senaman yang paling sesuai untuk anda.
- **Ambil vaksin.** Walaupun anda mempunyai sistem imun tubuh yang lemah, vaksin masih merupakan kaedah yang berguna untuk melawan penyakit seperti selesema atau sekurang-kurangnya mengurangkan kesannya.
- **Jauhi kuman.** Sekiranya anda tahu ada seseorang yang demam atau selesema, jangan berjumpa dengan mereka sehingga mereka sudah sembuh. Anda tidak mahu terdedah kepada kuman dan anda tidak harus dijangkiti penyakit. Cuci tangan anda dengan kerap untuk membasmi kuman yang mungkin ada pada anda.
- **Pantau apa yang anda makan.** Banyakkan makanan sihat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, dan kurangkan pengambilan makanan bergoreng dan diproses. Sekiranya anda bimbang diet anda mungkin tidak memenuhi keperluan pemakanan anda, cubalah suplemen susu dewasa seperti Enercal Plus.

Enercal Plus kaya dengan antioksidan Vitamin E. Bersama dengan nutrien penting lain seperti protein, Vitamin A, Vitamin C, Kalsium dan Vitamin D sebagai sebahagian daripada diet seimbang untuk menyokong anda dalam menjalani gaya hidup yang sihat dan aktif.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

## Rujukan:

1. The Abridged Life Tables, Malaysia, 2018-2020, published on 23 July, 2020. [https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/cthemedByCat&cat=116&bul\\_id=R0VPdE1mNEdRQms2S0M4M1ZsSIVEdz09&menu\\_id=L0pheU43NWJwRW\\_VSZklWdzQ4TlhUUT09](https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/cthemedByCat&cat=116&bul_id=R0VPdE1mNEdRQms2S0M4M1ZsSIVEdz09&menu_id=L0pheU43NWJwRW_VSZklWdzQ4TlhUUT09)



