تحقق امر سلامت در جامعه، نیازمند هم‌افزایی و مشارکت همه دستگاه‌ها

اجرای طرح خودمراقبتی، راهکاری مهم برای پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر

سپهرغرب، گروه سلامت – طیبه اسدبیگی: توانمندسازی مردم جامعه برای افزایش سلامت و بهداشت جسم و جان، از مسائل مهمی است که همواره مورد توجه بوده و در سال‌های اخیر با توجه به افزایش بیماری‌های غیر واگیر، با قوت بیشتری دنبال می‌شود؛ به همین دلیل خودمراقبتی فردی و اجتماعی گامی برای افزایش سلامت و کیفیت زندگی بوده که بسیار توصیه شده است.

سلامتی مقوله مهم و بسیار گسترده‌ای است که دارای ابعاد جسمی، روحی، معنوی، عاطفی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی است و به‌نوعی تمام ابعاد زندگی انسان را شامل می‌شود.

در این بین توجه به خودمراقبتی در بخش‌ها و ابعاد مختلف اعلام‌شده، ضرورتی مهم است که می‌تواند با افزایش مشارکت مردم و مسئولان، بر رشد زندگی سالم و افزایش سلامت و کاهش مرگ‌ومیرها مؤثر باشد.

افزایش بیماری‌های غیر واگیر، پایین آمدن سن سکته و بیماری‌های قلبی، افزایش سرطان‌ها و همه و همه، از مسائلی هستند که لزوم توجه به آگاهی‌بخشیدن جهت خودمراقبتی و بالا بردن آگاهی مردم در مورد این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

خودمراقبتی، گام اول سلامت است

گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم؛ بر اساس گزارش‌ها بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است. یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده ما برای حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان و یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم.

خودمراقبتی یعنی چه؟

خودمراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به‌عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به‌طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند.

بیشتر انسان‌ها قسمت عمده جوانی خود را در سلامت کامل سپری می‌کنند، اما همهٔ ما گاهی به بیماری‌های خفیف و گذرا مبتلا می‌شویم و گاهی از بیماری‌های حاد رنج می‌بریم و غالباً در دوران میان‌سالی و سالمندی، با بیماری‌های مزمن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم.

خودمراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی پیدا می‌کند و مراقبت‌های بهداشتی در طیفی قرار می‌گیرند که دامنه‌اش از خودمراقبتی صددرصد (مثل مسواک زدن منظم روزانه) تا مراقبت حرفه‌ای صددرصد (مثل جراحی اعصاب) متغیر است. بخشی از ناخوشی‌های جزئی، بیماری‌های مزمن و بیماری‌های حاد، نیازمند مراقبت‌های پزشکی حرفه‌ای بوده و هدف خودمراقبتی این است که بخش حرفه‌ای مراقبت از این بیماری‌ها را به حداقل برساند.

در همین راستا و طی هفته خودمراقبتی نمایشگاهی در بیمارستان بعثت استان همدان برپا شد که در ادامه گزارشی از این نمایشگاه و اهمیت پرداختن به امر خودمراقبتی را به تفصیل می‌خوانید:

سوپروایزر آموزش به بیمار بیمارستان بعثت استان همدان با عنوان اینکه اولین نمایشگاه خودمراقبتی به مناسبت این هفته در سطح استان توسط واحد آموزش همگانی بیمارستان بعثت در آبان‌ماه سال جاری برگزار شد، اذعان کرد: خودمراقبتی هسته اصلی سلامت و رفاه است.

فریبا طیبی‌آراسته در تعریف خودمراقبتی گفت: خودمراقبتی مجموعه‌ای از اعمال است که فرد به‌صورت اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار برای خود و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی سالم بماند و درصورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان، به کمک آموزش‌ها جهت تسهیل روند درمان از خود مراقبت به‌عمل می‌آورد.

وی با بیان اینکه وزارت آموزش‌وپرورش، وزارتخانه‌ها و صداوسیما در نظام جامع خودمراقبتی و توانمندسازی مردم با تجهیز سواد سلامتی و مهارت کاری نقش بسیار با اهمیتی دارند، ادامه داد: در اصل اگر نوجوانان امروز ما درخصوص مراقبت‌هایی همانند استحکام استخوان‌ها، بهداشت دهان و دندان، بهداشت روان، سواد فرهنگی و... آموزش نبینند، چنددهه بعد برای پوکی استخوان، زندگی سالمندی و پوسیدگی دندان باید چندبرابر هزینه کنند و لذا بهترین سرمایه‌گذاری در کشور داشتن جامعه سالم‌تر با برنامه جامع خودمراقبتی است.

سوپروایزر آموزش به بیمار بیمارستان بعثت استان همدان مطرح کرد: امر آموزش خودمراقبتی درصورت همکاری، هماهنگی و مشارکت همه‌جانبه تمامی دست‌اندرکاران در تمامی سطوح، میسر خواهد بود.

طیبی‌آراسته به فرمایشات مقام معظم رهبری و نظر ویژه ایشان به مقوله اقتصاد مقاومتی و کاهش هزینه‌ها گریزی زد و اظهار کرد: با توجه به افزایش هزینه‌های درمان در وضعیت اقتصادی فعلی، یکی از بهترین و مناسب‌ترین روش‌های کاهش هزینه و بهبود و ارتقای سطوح مختلف زندگی، تفهیم و ترویج مقوله خودمراقبتی در جای‌جای ابعاد مختلف زندگیمان است.

وی در ادامه تصریح کرد: به این منظور و با توجه به رسالت اولیه و مهم سیستم سلامت و بهداشت و درمان که پیشگیری و ارتقای سطح سلامت آحاد جامعه است، واحد آموزش همگانی بیمارستان بعثت برای نخستین‌بار در سطح استان اقدام به برگزاری جشنواره، نمایشگاه و ورک‌شاپ خودمراقبتی طی سه روز متوالی در لابی بیمارستان بعثت کرد.

سوپروایزر آموزش به بیمار بیمارستان بعثت استان همدان در تشریح برنامه‌های این نمایشگاه ابراز کرد: ما در این نمایشگاه به مردم و بیماران کمک می‌کنیم تا از خود مراقبت کنند و تا حد امکان دچار بیماری نشوند؛ یا اگر دچار بیماری شدند، توانمند شوند و جلوی عوارض بیماری که قابل پیشگیری است را بگیرند و با کیفیت بهتر زندگی کنند.

طیبی‌آراسته نقش ادارات، ارگان‌ها و رسانه‌ها را در فرهنگ‌سازی مهم دانست و گفت: با توجه به اهمیت این موضوع بر آن شدیم تا نمایشگاهی را در استان برگزار کنیم که به همین منظور از کارشناسان مختلف برای حضور در نمایشگاه دعوت کردیم.

وی با بیان اینکه در نمایشگاه مذکور شش غرفه برپا شد که شامل کارشناسان روانشناسی، فیزیوتراپی، تغذیه، کاردرمان، گفتاردرمان، اعضای مرکز انجمن دیابت، کادر پرستاری و دندان‌پزشک بود، اذعان کرد: غرفه مراقبت از پای بیماران دیابتی نیز در این نمایشگاه دایر بود که کارشناسان ما به زخم‌ها و مراقبت از پای بیماران دیابتی می‌پرداختند.

سوپروایزر آموزش به بیمار بیمارستان بعثت استان همدان محورهای نمایشگاه را شامل مشاوره و آموزش رایگان خودمراقبتی فیزیکی که مشتمل بر مجموعه اقداماتی است که به وضعیت جسمی، تغذیه‌ای، الگوی خواب و استراحت و میزان فعالیت توسط کارشناسان کاردرمانی و تغذیه می‌پردازد، عنوان کرد.

طیبی‌آراسته از دیگر محورهای نمایشگاه به مشاوره و آموزش رایگان خودمراقبتی روان‌شناختی اشاره کرد و گفت: توجه به گسترش شخصیت و پرداختن به افق‌های فکری ارتقادهنده فرد و محتوای تفکر، تخصیص زمان ویژه جهت پرداختن و تحلیل تجارب فردی و عبرت گرفتن از آن‌ها توسط کارشناس روانشناسی، در این نوع خودمراقبتی مورد نظر است.

وی مشاوره و آموزش رایگان خودمراقبتی روحی و معنوی را دیگر محورهای این نمایشگاه دانست و ابراز کرد: توجه به مقوله‌های غیر وابسته به ابعاد مادی انسان و درک و تأمل در افق‌های فراتر از مسائل روزمره جهت کسب آرامش و فراغت روان توسط کارشناس حوزه علمیه در این حیطه، انجام می‌شود.

این مسئول برگزاری نمایشگاه خودمراقبتی، مشاوره و آموزش رایگان مراقبت‌های پرستاری در بیماران بستری و بیماری‌های مزمن همانند دیابت، فشارخون، بیماری قلبی و عروقی و پایش رایگان فشارخون، قند خون و BMI را از دیگر برنامه‌های این نمایشگاه عنوان کرد.

طیبی‌آراسته تعداد مراجعین را حدود ۳۶۰ نفر عنوان کرد و گفت: از ۱۱۰ نفر آن‌ها غربالگری و چک فشارخون رایگان به‌عمل آمد که از این تعداد حدود ۱۵ نفر میزان فشارخون بالاتر از حد نرمال داشتند و توسط کارشناسان پرستاری آموزش کامل درخصوص کنترل فشارخون با رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی، ارجاع به پزشک متخصص و پیگیری ثانویه به آن‌ها داده شد.

وی با بیان اینکه تعداد ۲۰ نفر از مراجعه‌کنندگان توسط کارشناسان و روانشناسان ما مشاوره رایگان دریافت کردند، ابراز کرد: تعداد ۱۵ نفر نیز توسط کارشناسان کاردرمانی مشاوره و راهنمایی کامل دریافت کردند.

سوپروایزر آموزش به بیمار بیمارستان بعثت استان همدان در ادامه با بیان اینکه تعداد ۱۵۰ نفر تحت غربالگری قند خون توسط کارشناسان انجمن دیابت قرار گرفتند که از این تعداد ۱۱ نفر موارد جدید دیابت تیپ دو، یک مورد دیابت تیپ یک و حدود ۳۰ نفر پره دیابت توسط کارشناسان تشخیص داده شدند، تصریح کرد: این افراد مشاوره و آموزش کامل گرفته و به پزشک متخصص ارجاع داده شدند و همچنین به عضویت مرکز دیابت بیمارستان درآمدند.

طیبی‌آراسته با اشاره به اینکه تعداد ۱۲ نفر از مراجعین که سابقه دیابت داشتند توسط کارشناس زخم، آموزش کامل درخصوص مراقبت از پا و پیشگیری از زخم پای دیابتی داده شدند، ادامه داد: تعداد ۷۰ نفر نیز پایش BMI (وزن ایده‌آل) شدند و توسط کارشناس تغذیه مشاوره کامل و رایگان به آن‌ها ارائه شد.

وی بیان کرد: علاوه بر غرفه‌های مشاوره و آموزش‌های چهره به چهره، در بین مراجعین بروشورها و کتابچه‌های آموزش خودمراقبتی در کلیه حیطه‌ها جهت مطالعه و ارتقای سواد سلامتی آن‌ها توزیع شد.

سوپروایزر آموزش به بیمار بیمارستان بعثت استان همدان در ادامه همچنین تصریح کرد: در کنار غرفه‌های مشاوره، نمایشگاه عکس و پوستر هم با موضوع خودمراقبتی دایر شد.

طیبی‌آراسته یکی دیگر از فعالیت‌های واحد آموزش بیمار در هفته خودمراقبتی را برگزاری ورک‌شاپ با موضوع خودمراقبتی جهت کودکان بستری این بیمارستان عنوان کرد و ادامه داد: این برنامه متفاوت از سایر آموزش‌ها به‌صورت آموزش خودمراقبتی در قالب نمایش، شعر و آهنگ توسط گروه نمایش انجمن «کودکان فرشته‌اند» و نیز اهدای جوایز اجرا شد که بسیار مورد استقبال کودکان و خانواده‌های آن‌ها قرار گرفت.

وی در رابطه با اجرای برنامه خودمراقبتی برای کودکان که روز آخر این نمایشگاه برگزار شد، خاطرنشان کرد: کودکان بیمار طی این ورک‌شاپ با شخصیت‌های نمایش همراه شده و با آموزش‌های نحوه مراقبت از خود قبل از بیمار شدن و درصورت بیماری با همکاری پزشک و پرستار در خوردن داروها و تزریقات، غول بیماری را شکست دادند.

سوپروایزر آموزش به بیمار بیمارستان بعثت استان همدان ادامه داد: کودکان علاوه بر اینکه در یک فضای شاد و بازی قرار گرفتند که تأثیر به‌سزایی در روحیه آن‌ها داشت، آموزش‌های لازم را نیز دریافت کردند؛ این شیوه یک روش جدید در آموزش کودکان بیمار در بیمارستان‌های استان بود که امیدواریم سایر بیمارستان‌ها و همکاران این حیطه نیز با استفاده از الگوی مذکور، جهت درمان و سلامت کودکان گام مؤثری بردارند.

طیبی‌آراسته گفت: از مسئولین همه ادارات دعوت کردیم در این برنامه حضور داشته باشند و همکاری‌های لازم را به‌عمل آورند تا برنامه را به‌صورت هرچه بهتر انجام دهیم، اما متأسفانه هیچ‌کدام در نمایشگاه حضور نیافته و هیچ‌گونه همکاری با ما نداشتند که اگر حمایت می‌کردند، می‌توانستیم این برنامه را در سطح شهر و برای همه هم‌استانی‌هایمان انجام دهیم تا در شرایط کنونی و اوضاع اقتصادی کشور، گام مهمی را جهت کمتر کردن هزینه‌های خانواده‌ها برداشته باشیم.

وی گفت: امیدواریم این‌گونه برنامه‌ها مورد حمایت مسئولین استان در حیطه‌های استانداری، شورای شهر و صداوسیما قرار گیرند تا بتوانیم آن‌ها را به‌صورت گسترده‌تر در سطح شهر انجام داده و قدمی مثبت جهت ارتقای سطح سلامت همشهریان عزیزمان برداریم و با توکل به خدا شاهد روزی باشیم که کلیه هم‌وطنانمان در سلامت و رفاه کامل جسمی، فرهنگی و اجتماعی قرار داشته باشند.

گزارش‌ها حاکی از آن است که پنج بیماری عمده غیر واگیر شامل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های تنفسی و اختلالات روانی، از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در کشور به‌شمار می‌آیند.

این پنج بیماری با اقدامات ساده پیشگیرانه همچون فعالیت بدنی، تغذیه سالم و... قابل کنترل است؛ اگرچه در کشور ما اقدامات مناسب اما پراکنده‌ای در کنترل و پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر انجام شده، اما به دلیل نبود زیرساخت‌های لازم در فرهنگ‌سازی و ترویج زندگی سالم و آموزش فرهنگ خودمراقبتی، روند بیماری‌های غیر واگیردار در کشور رو به افزایش است که همین مسئله موجب افزایش سرسام‌آور هزینه‌های سلامت در آینده خواهد شد.

آنچه در حوزه سلامت بسیار مهم بوده و پزشکان و کارشناسان بسیار بر آن تأکید دارند، مسئله پیشگیری است؛ به گفته وزیر بهداشت به جای اینکه نظام سلامت درمان‌محور باشد، باید سلامت‌محور بوده و برای این امر مهم پیشگیری حرف اول را می‌زند.

برای اجرای هر امری ابتدا به فرهنگ‌سازی و پرداختن به اهمیت آن در جامعه نیاز داریم تا دغدغه و سؤال در اذهان عموم مردم ایجاد کرده و سپس با آموزش‌های درست از طرق مختلف ازجمله به‌کار بردن «هنر»، افراد را به سمت‌وسوی اهداف سوق دهیم.

با توجه به تلاش همه‌جانبه نظام سلامت برای دستیابی به تندرستی، همچنان تا رسیدن کامل به این مقوله فاصله داریم و باید برای نهادینه کردن فرهنگ خودمراقبتی و داشتن زندگی سالم تلاش شود که مهم‌ترین راه فرهنگ‌سازی در بین فرزندان است تا آینده‌ای سالم و به دور از بیماری داشته باشیم؛ این مهم را می‌شود از دوران مدرسه و با کمک آموزش‌وپرورش انجام داد.

از طرفی با توجه به تغییر بیماری‌ها از سمت واگیر به غیر واگیر، باید در سیاست‌ها و برنامه‌های جامعه و فرد هم تغییراتی ایجاد شود تا با توسعه خودمراقبتی در خود و خانواده، شاهد ارتقای سلامت در سطح کلان جامعه باشیم.

اجرای طرح خودمراقبتی به‌عنوان یکی از راهکارهای مهم برای کاهش و پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر همچون دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها و امثال آن از مسائل مهم برای افزایش طول عمر، کاهش هزینه‌های درمان و همچنین کاهش درد و رنج ناشی از بیماری‌ها است که می‌توان با افزایش سطح سواد سلامت در بین شهروندان از طریق فرهنگ‌سازی و آموزش صحیح، همکاری همه ادارات، ارگان‌ها و نهادها به این مقوله رسید و با افزایش سلامت و کاهش میزان مراجعات به پزشک، سلامت را برای خود، خانواده و جامعه به ارمغان آورد.

اجرای برنامه‌ها در حوزه سلامت، فقط به پزشک و پرستار و وزیر بهداشت و بیمارستان و مرکز بهداشت محله محدود نمی‌شود؛ بلکه همه نهادها، ارگان‌ها و ادارات دولتی و خصوصی باید پای کار آمده تا جهت کاهش هزینه‌های درمان آن‌هم در این اوضاع اقتصادی کشور و وجود تحریم‌های گوناگون ازجمله تحریم‌های دارویی، گام مؤثری برداریم.

با توجه به اینکه نیروی انسانی سالم یکی از بزرگ‌ترین سرمایه‌های هر کشور است، نیل به جامعه سالم با همه ابعاد آن بدون مشارکت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری عمومی و هماهنگی گسترده بین‌بخشی، میسر نخواهد شد.

سلامت مقوله‌ای نیست که فقط یک سازمان به‌تنهایی عهده‌دار آن باشد، بدیهی است تحقق امر سلامت در جامعه به همکاری و هم‌افزایی مسئولان جامعه، همه نهادها، ارگان‌ها، سازمان‌ها، دستگاه‌ها و حتی سازمان‌های مردم‌نهاد نیاز دارد؛ همه ما باید دست در دست هم جهت دست‌یابی به اهداف در این عرصه تلاش کرده و با هم‌افزایی پیگیر اهداف در حوزه سلامت باشیم.

ورزش‌هایی که برای تقویت عضلات مناسب هستند

سپهرغرب، گروه سلامت: عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران معتقد است: پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی و کار با وزنه از مناسب‌ترین فعالیت‌های ورزشی جهت تقویت استخوان‌ها و عضلات هستند.

حسین سعادت‌مهر افزود: انجام تمرینات کششی، هوازی و قدرتی سبب افزایش تراکم استخوان، حجم ماهیچه‌ها و کارایی تاندون‌ها، رباط‌ها و حجم غضروف‌ها می‌شود؛ با انجام تمرینات ورزشی فشار از روی مفاصل کم شده و جریان خون افزایش پیدا می‌کند و همچنین سبب افزایش دامنه حرکتی می‌شود.

وی گفت: از مناسب‌ترین فعالیت‌های ورزشی جهت تقویت استخوان‌ها و عضلات پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی و کار با وزنه است؛ به‌طوری که برای تقویت سیستم اسکلتی عضلانی حداقل پنج جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازید.

عضو انجمن پزشکان ورزشی ادامه داد: مصرف هشت الی ۱۲ لیوان آب در روز به بهبود حرکات مفاصل کمک می‌کند؛ سعی کنید در حین ورزش هر ۱۵ دقیقه یک‌بار ۲۰۰ تا ۳۰۰ سی‌سی آب بنوشید.

بهتر است قبل از انجام ورزش بدن را گرم‌کنید؛ این کار به چربی‌سوزی بیشتر در حین ورزش کمک می‌کند که خود در کاهش بیماری آرتروز مؤثر است. همچنین گرم کردن قبل از تمرین سبب ترشح مایع بین مفصلی می‌شود. ترشح این مایع که به مایع سینوویال معروف است، سبب تسهیل حرکت در مفاصل می‌شود. اگر پس از ورزش درد ماهیچه‌ای به سراغتان آمد، می‌توانید با گذاشتن یخ به مدت ۲۰ دقیقه روی آن موضع سبب رفع درد شوید.

وی خاطرنشان کرد: یکی از شایع‌ترین بیماری اسکلتی عضلانی آرتروز است و اضافه‌وزن یکی از عوامل تشدید این بیماری بوده که البته می‌توان با ورزش و تغذیه سالم از بروز آن پیشگیری کرد.

سعادت‌مهر اضافه کرد: برخی ناهنجاری‌های اسکلتی مانند پای پرانتزی باعث ساییدگی غضروف شده تا جایی که کاملاً غضروف از بین می‌رود و فرد مجبور به تعویض مفصل در آن ناحیه می‌شود. با انجام فعالیت‌های ورزشی می‌توان مانع از به‌وجود آمدن ناهنجاری‌های اسکلتی شد.

وی یکی از ورزش‌های مؤثر برای افراد مبتلا به آرتروز را شنا عنوان کرد و گفت: انجام تمرینات ورزشی در آب (به علت مقاومت آب در برابر حرکت عضله) سبب تقویت عضله شده و همچنین (به دلیل سبک شدن وزن در آب) فشار کمتری را به مفاصل وارد می‌کند. باید به این مسئله توجه کنیم که بیماری آرتروز با استراحت بهتر نمی‌شود، بلکه با انجام تمرینات مقاومتی می‌توان به پیشگیری و بهبود این بیماری کمک کرد.

سعادت‌مهر در پایان از دیگر فواید ورزش در ارتباط با سلامت عضلانی اسکلتی، به کاهش پوکی استخوان، جلوگیری از تحلیل ماهیچه‌ها، بهبود آرتروز، پیشگیری از ناهنجاری‌های اسکلتی و رماتیسم مفصلی اشاره کرد.

تأثیر مصرف مواد غنی از پروتئین در تسکین بیماری التهاب روده

سپهرغرب، گروه سلامت: به گفته محققان مصرف مواد خوراکی غنی از پروتئین نظیر شکلات، مغزهای آجیلی، تخم‌مرغ، دانه‌ها، حبوبات، مرغ، ماست و پنیر به تسکین بیماری‌های روده کمک می‌کنند.

مصرف غذاهای غنی از پروتئین مانند گردو، تخم‌مرغ، دانه‌ها، لوبیا، مرغ، ماست، پنیر و حتی شکلات ممکن است موجب تقویت محیط روده تحریک‌پذیر شود که می‌تواند باعث تسکین افراد مبتلا به درد شکمی و اسهال به دلیل بیماری‌های التهابی روده شود.

این مواد غذایی حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تریپتوفان (اسیدآمینه مورد استفاده در ساخت پروتئین‌ها) هستند که تغذیه موش‌ها با آن، منجر به رشد سلول‌های ایمنی بدن و درنهایت تقویت روده شد.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی غنی از پروتئین، باعث ظهور سلول‌های ایمنی «L.reuteri» می‌شود، باکتری‌ای که به‌طور معمول در روده زندگی می‌کند و سیستم ایمنی روده را قوی‌تر و کمتر التهابی می‌کند.

به گفته «مارکو کالونه» سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه واشنگتن، «یافته‌های ما نشان داد هرچقدر تریپتوفان در رژیم غذایی موش‌ها بیشتر بود، آن‌ها دارای سلول‌های ایمنی بیشتری بودند.»

گروه تحقیق موش‌هایی را که از زمان تولد تحت شرایط استریل زندگی کرده و عاری از میکروب بودند، بررسی کرد. وقتی که «L.reuteri» به این موش‌ها داده شد، سلول‌های ایمنی‌شان افزایش یافت.

به‌علاوه زمانی که تریپتوفان در خوراک موش‌ها دو برابر شد، تعداد این سلول‌ها حدود ۵۰ درصد افزایش یافت.