



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Укрепляем иммунитет

Иммунитет – это защитная система организма, обороняющая его от чего-то чужеродного, опасного. Реакция защиты начинается с момента распознавания вражеского «агента», затем происходит его удаление и ликвидация негативных следов пребывания этой инфекции в организме.



В структуре иммунитета можно выделить 2 вида: врожденный и приобретенный. Врожденный иммунитет действует незамедлительно: фагоциты, интерфероны, медиаторы воспаления замечают проблему и немедленно начинают бороться с ней. Приобретенный иммунитет сложнее. При обнаружении угрозы организм формирует иммунный ответ, создает специализированные клетки против этого инфекционного агента, и только потом ликвидирует его. Такой вид иммунитета позволяет запомнить инфекцию и в следующий раз среагировать намного быстрее. Таким образом, в памяти приобретенного иммунитета есть целый список наших «врагов». Причем у каждого человека этот список индивидуален.

При сниженном иммунитете наблюдается слабость, ухудшение настроения, сонливость, хроническая усталость, снижение подвижности и частые головные боли. Также существуют факторы, при которых в большинстве случаев выявляется дефицит иммунитета. К ним можно отнести хронический стресс, нехватку сна, пожилой возраст, период климакса у женщин и даже время года. Выявлено, что в холодный период частота заболеваний повышается, поэтому не лишним будет поддержание иммунных сил организма сторонними силами.

К мерам укрепления иммунитета относятся: коррекция образа жизни и питания: физическая активность, эмоциональное состояние, сон, здоровая еда и отсутствие вредных привычек; прием средств для поддержания и укрепления иммунитета.

Нормальный вес тела – это основа сильного иммунитета. Занятия аэробными нагрузками: легкий бег, прогулка, велотренировки снижают риск сезонных заболеваний почти на половину. Также занятия спортом вызывают обновление иммунных клеток, которые обладают большей защитной активностью, в отличие от старых клеток.

Эмоциональное состояние напрямую влияет на иммунную систему. Постоянный стресс, длительная агрессия или гнев, депрессия и даже длительная социальная изоляция становятся причиной обострения хронических заболеваний и увеличения риска приобретения новых заболеваний. И наоборот – положительные эмоции и увлечения (медитации, рукоделие, просмотр смешных и добрых фильмов) позволяют организму быстрее справляться с инфекциями.

Сон – важный процесс, в ходе которого происходит обработка поступившей за день информации, обновление клеток и восполнение сил организма. При недостатке сна иммунная система ослабевает, и скорость реакции на возбудителя заболевания замедляется. Количество сна должно составлять не меньше 7-8 часов. При заболевании человек не случайно чувствует повышенную сонливость, ведь это отличный способ восстановления сил.

Полноценное питание. Самое главное в питании – это соблюдение баланса. Слишком много транс-жиров, фастфуда, сладкого и мучного снижают защитные силы. Дефицит питания также негативно сказывается на человеке. Важно сбалансированное питание и достаточное содержание воды в рационе.

Алкоголь и курение пагубно влияют на работу иммунной системы. Восстановление иммунитета подразумевает полный отказ от этих вредных привычек.

Физические нагрузки. Для поддержания здоровья ежедневно достаточно 45 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие гимнастикой на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ, недолгие погружения в холодные ванны или воду).