

Март – месяц укрепления иммунитета

Ежегодно, с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Целью даты является:

- разъяснить обществу что такое иммунная система и какие способы ее укрепления существуют;
- информировать население о значении, особенностях функционирования иммунной системы;
- привлечь общественное внимание к проблемам, связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний.

Всемирный день иммунитета это одна из возможностей донести до обычных людей важность поддержания здоровья и иммунитета для сохранения продолжительной активной жизни. Своевременно корректируя нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение заболеваний многих органов и систем. Для хорошего самочувствия и правильной работы внутренних органов необходимо укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную вакцинацию.

По данным Ассоциации клинических иммунологов, в разных странах мира от 8 до 15% населения имеют нарушения иммунной системы, которые могут частично проявляться в детстве, молодом и среднем возрасте. Человеческий организм – это сложная биохимическая машина, в которой все процессы взаимосвязаны, и, если происходит сбой, страдают все органы жизнедеятельности. Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды человеку помогает иммунитет.

По данным ВОЗ - всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Надёжность иммунитета, как и наше самочувствие в целом, на 50% обусловлена образом жизни человека.

Иммунитет– способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет заложен в человеке с рождения. Эффективность иммунной системы зависит от наследственности, однако правильное питание и здоровый образ жизни могут значительно повысить ее активность.

Иммунная система– это система особых клеток и белков, защищающих организм от болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, а также от определенных ядов). Иммунная система контролирует развитие раковых клеток, своевременно выявляя и уничтожая те, которые растут бесконтрольно.

Органы, входящие в иммунную систему: лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус) костный мозг, селезенка. Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике около 80%.

Различают 2 вида иммунитета: врожденный (передается с генами родителей и является, с точки зрения эволюции, наиболее древним способом защиты организма) и приобретенный (формируется в процессе жизни и представляет собой

эволюционно более молодой механизм защиты). Второй делится на активный, который формируется после перенесённой инфекции или иммунизации (прививки, вакцины), и пассивный, формирующийся после передачи антител беременной женщины плоду через плаценту (естественный путь) или вследствие введения иммуноглобулинов и сывороток (искусственный путь). Иммунитет начинает формироваться еще до рождения человека – в материнской утробе.

Факторы, снижающие иммунитет:

- вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики).
- постоянные стрессы.
- нерациональное питание (голодание, переедание).
- некачественная пища, фастфуд.
- чрезмерное потребление кофе.
- дефицит витаминов и микроэлементов.
- бесконтрольное употребление лекарств, самолечение.
- сидячий образ жизни, низкие физические нагрузки.
- непродолжительный беспорядочный сон.
- перенесённые травмы, ожоги, операции.
- загрязнение окружающей среды.
- отказ от вакцинации.

Частые простудные заболевания, герпес на губах, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, сонливость или бессонница, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже – всё это признаки снижения иммунной активности. Если вы заметили несколько подобных признаков, стоит прислушаться к своему организму, потому что дальше возможны уже осложнения: появления различных болезней, от ОРВИ до заболеваний тяжелого характера.

Каждое мгновение нас окружают миллиарды бактерий, вирусов и аллергенов. Никто не думает об опасности для своего организма, пока здоровье защищает иммунитет. Иммунная система формируется ещё в утробе матери и с рождения ребёнка поддерживается материнским молоком. Вакцинация усиливает иммунность и защищает от смертельных болезней. В период взросления человека, экология, стрессы, несбалансированное питание, пагубные привычки, критические физические нагрузки пагубно влияют на иммунитет и здоровье. Люди начинают задумываться над этим, когда появляются проблемы со здоровьем или серьёзные заболевания.

Отмечено, что чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках. Поэтому в группу риска вносят людей, чьи профессии так или иначе с этим связаны. Это космонавты, летчики, бизнесмены, профессиональные спортсмены, подрывники и так далее.

Иммунитет у новорожденных и грудных детей очень несовершенный, поэтому большую роль в защите ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев играет грудное вскармливание и профилактика дисбактериоза.

Под угрозой находятся и люди, которые в связи со спецификой работы вынуждены не соблюдать режим сна, приема пищи и физических упражнений. Лица пожилого возраста тоже попадают в группу риска.

Как сохранить иммунитет?

Начать укрепление иммунитета нужно с питания.

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. Все, что мы едим или ослабляет, или усиливает нашу иммунную обороноспособность:

- полноценные белки; мясо, рыба, бобовые. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а вот фасоль, горох или чечевицу можно употреблять 1-2 раза в неделю;
- овощи, фрукты и ягоды. Морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук, а также красное виноградное вино, соки с мякотью (виноградный, свекольный, томатный, гранатовый) т.к. они содержат витамины А, В5, С, D, F, РР наиболее важные для иммунной системы;
- морепродукты. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Но длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста, которые в большом количестве содержат минералы, такие как селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец;
- лидер по содержанию минеральных веществ из растительных продуктов – орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад;
- продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах;
- кисломолочные продукты: особенно те, которые содержат живые бактерии.

Кисломолочные продукты, в которых содержатся бифидо- и лактобактерии, борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворных микробов. Зеленый чай - лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

Помните, что большое количество сладостей не только портят зубы и подрывают работу поджелудочной железы, что чревато сахарным диабетом. Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

Необходимо есть больше продуктов, увеличивающих рост полезных бактерий в организме. Они известны как «пробиотические» продукты и в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Бережное отношение к своей психике.

Дары природы - адаптогены. Природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник. Принимать травяные настои и отвары можно как с лечебной, так и с профилактической целью.

Здоровый сон (не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении).

Закаливание. Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть. Чередование высоких и низких температур – это замечательная тренировка иммунной системы. Отличное закаливающее действие у бани и сауны. Если нет возможности ходить в баню или сауну или есть противопоказания, то подойдет обыкновенный контрастный душ. Не забудьте после душа энергично растереть тело влажной мочалкой или грубым полотенцем. А также не забывайте основное правило закаливающих процедур – постоянство и постепенность достижения низких температур воды.

Активный образ жизни. Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры. Из этого разнообразия, безусловно, можно выбрать что-то по вкусу, настроению и карману. Но нельзя увлекаться! Доказано, что чрезмерные нагрузки во вред иммунитету.

Расслабление. Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза, и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

Отказ от алкоголя и курения.

И не забывайте: оптимизм – путь к здоровью и долголетию.

Знайте, что оптимисты болеют реже и выздоравливают быстрее!