

Неделя сохранения иммунной системы



Иммунитет (иммунная система) - это система организма, которая защищает его от всех чужеродных веществ извне (вирусы, бактерии, грибы и т.д.) и контролирует уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток (например, именно иммунитет защищает нас от опухолевых образований).

Иммунная система является одной из самых малоизученных систем человека, поэтому нужно очень разборчиво подходить к вмешательствам в ее работу. В здоровом организме слаженно работают все звенья иммунитета, их равновесие обеспечивает сбалансированную работу иммунной системы, которая у большинства взрослых людей в дополнительной стимуляции не нуждается. Когда иммунная система чрезмерно реагирует на некоторые вещества, могут возникать и аллергические заболевания.

Иммунитет здорового человека не нуждается во вмешательствах, необходимо просто создать условия для его нормальной работы.

Факторы, влияющие на снижение иммунитета:

1. Генетическая предрасположенность.
2. Окружающая среда (нарушенная экологическая обстановка).
3. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, недостаточная физическая активность и т.п.).
4. Стрессы, депрессии, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон.
5. Нерациональное питание.

Рекомендации, которые помогут поддержать работу иммунитета на нормальном уровне:

1. Физические нагрузки

Именно регулярные физические нагрузки укрепляют и активируют защитные силы организма, отражая атаки вредоносных вирусов и бактерий. Необходимо заниматься физкультурой и спортом умеренной силы 2 - 3 раза в неделю, если это невозможно, то каждый день уделяйте время ходьбе на свежем воздухе (45 - 60 минут), припаркуйте автомобиль дальше обычного, не пользуйтесь лифтами или сойдите на одну остановку раньше и пройдите это расстояние пешком. В крайнем случае, вставьте в уши наушники и займитесь ходьбой на месте без отрыва от работы.

2. Правильное питание

80% «клеток» иммунной системы находится именно в кишечнике, поэтому все, что мы



едим, или ослабляет, или усиливает защитную способность нашего организма. Для хорошей работы иммунной системы и крепкого иммунитета необходим сбалансированный рацион, в том числе, полноценная белковая пища, содержащая полный набор незаменимых аминокислот (мясо, птица, рыба, бобовые, орехи и семена). Также нужны витамины (прежде всего группы С, В, А и Е), которые можно получить из свежих овощей, фруктов и растительных масел, а микроэлементы цинк и селен, необходимые для иммунитета, из морепродуктов, бобовых, орехов (кешью, миндаль). Внесите в свой рацион сезонные овощи и фрукты (гранаты, яблоки, апельсины, шпинат, капуста, цветная капуста и брокколи) и вы получите антиоксиданты, которые очищают организм и укрепляют иммунную систему. Как минимум 2 раза в неделю употребляйте в пищу морскую рыбу. Используйте в своем рационе лимон, имбирь, зеленый чай, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды - они способны укрепить защитные свойства организма.

Избегайте монодиет и длительного голодания. Необходимо питаться всеми группами продуктов равномерно, при расстройстве баланса организма нарушается обмен веществ, а это уже готовая почва для заболеваний.

Правильный образ питания крайне важен для сильной иммунной системы. Обязательно начните свой день со здорового завтрака и не пропускайте основные приемы пищи. Кроме этого, чтобы не допускать длительного голодания, делайте промежуточные перекусы. Старайтесь не употреблять полуфабрикаты, от таких продуктов больше вреда, чем пользы.

3. Полноценный сон

Продолжительный сон благотворно действует на иммунитет. В период сна происходит восстановление и зарядка энергией всех систем организма человека, в том числе и иммунной. Поэтому не стоит отрывать время у сна для вашей работы или других занятий, так как вы потеряете больше, чем получите. Спите не меньше 6-и часов в день и обязательно ночью, так как в это время некоторые гормоны прекращают, а другие начинают выделяться. Во время ночного сна в темном помещении выделяется гормон роста. Когда вы просыпаетесь утром после хорошего сна гормон кортизола делает нас готовыми к дневному стрессу, неожиданным решениям и действиям.



4. Стресс-менеджмент

Необходимо избегать стрессов, поскольку они также ведут к снижению сопротивляемости организма. Первооткрыватель феномена стресса, нобелевский лауреат Ганс Селье доказал, что влияние стресса на иммунитет носит сложный характер. Слабый и кратковременный стресс усиливает защитные силы организма, а вот длительный и сильный стресс, наоборот, угнетает и опустошает иммунитет, что способствует развитию хронических заболеваний. Последние исследования показывают, что позитивное мышление и умение не впускать вредные стрессы в свой мозг не только уменьшают количество заболеваний, но и способствуют долголетию человека. Мнение о том, что хорошее настроение является залогом здоровья - не миф, ведь наши иммунная, нервная и гормональная системы работают в постоянном взаимодействии.

5. Закаливающие процедуры

Этот способ сохранять крепкое здоровье и сопротивляться любым болезням известен на Руси давно. Еще сотни лет назад наши предки удивляли иностранцев, прыгая из парной бани в сугроб или ледяную воду, да и в наши времена на Крещение сотни тысяч людей опускаются в прорубь, при этом не болевают. Другое дело, что закаливаться нужно «с умом», избегая экстремальных нагрузок на организм, так как не каждый человек вынесет купание в ледяной воде. Есть и другой, более щадящий способ закаливания: постепенное снижение температуры воды на 1°C при обливании каждую неделю, но он требует большого терпения и занимает 2-3 месяца.

В заключении хочется пожелать вам здоровья и обратить внимание на то, что все перечисленные выше способы укрепления иммунитета Вам по силам. Нужно просто взять и внедрить их в свою жизнь, чтобы жить долго, оставаясь при этом здоровым!

Заведующий отделом разработки,
реализации и мониторинга
муниципальных программ
общественного здоровья,
врач методист

Гомерова Наталья Игоревна

При подготовке использованы материалы сайтов:

<https://budzdorovperm.ru/about/news/1371/>

<https://surgutgp5.ru/news/kak-sokhranit-immunitet/>

https://olimp03.ru/doc_blog/strong_immun/

<https://acibadem.com.ru/news/10-ways-to-boost-the-immune-system-in-the-autumn/>