

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?



ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ И КАК ОН РАБОТАЕТ?



Иммунитет – это совокупность реакций разных органов, тканей и тканей человеческого тела (компонентов иммунной системы), направленных на защиту от инородных агентов, продуктов их жизнедеятельности, распада, а также от собственных патологически измененных (изменившихся) клеток человеческого тела.

Иммунитет распознает, уничтожает и удаляет разнообразных чужаков, защищая целостность и биологическую индивидуальность организма. При распознавании агрессивных агентов, попавших извне или образовавшихся из собственных ранее нормальных клеток, иммунная система ориентируется на специфические генетические метки, которые позволяют идентифицировать подозрительный фактор как «свое» или «чужое». Если чужак не проходит контроль – иммунная система запускает защитные процессы и старается ликвидировать его. Ликвидация опасности происходит двумя путями: при помощи особых клеток, лимфоцитов, или выработки специальных белков – специфических антител. Нужно также сказать, что иммунитет бывает врожденным и приобретенным, гуморальным и клеточным, специфическим и неспецифическим. Только слаженная работа всех его звеньев может обеспечить адекватную защиту.

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Многие считают, что, принимая витамины из аптеки или постоянно употребляя в пищу фрукты, мы активно свой иммунитет укрепим. Однако все не так просто. На состояние организма действуют самые разные факторы, касаясь это и иммунной системы. Водить она начинает с возрастом, начиная с детства, для ее поддержания и укрепления требуется системный подход.

Что же необходимо человеку, чтобы укрепить иммунитет?

- Полноценное и правильное питание.
- Режим отдыха и физической активности.
- Достаточно свежего воздуха.
- Употребление специальных препаратов для повышения иммунитета.
- Витамины – без них никак.
- Отсутствие стрессов, благоприятные эмоции, спокойное душевное состояние.



После знакомства с данным перечнем становится ясно, что беспокоиться о том, как поднять иммунитет взрослому или ребенку нужно не тогда, когда человек уже болен.

Здесь необходима профилактика. Какую – рассмотрим подробнее.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Правильное питание – залог крепкого иммунитета.

На столе всегда должны быть:

- овощи и фрукты;
- мясо;
- крупы, орехи, семечки, бобовые;
- яйца;
- молочные и особенно кисломолочные продукты;
- специальные напитки – биокефир, биологург, биоцелль и т.д.

Употребление всех этих продуктов в пищу, однако, автоматически не гарантирует укрепление иммунитета. Нужно, чтобы рацион был правильно рассчитан. Принимать пищу необходимо не менее трех раз в день.



Витаминодефицит. Как бы ни старался современный человек, ему не удастся в домашних условиях с помощью продуктов питания на 100% обеспечить свой организм витаминами. Поэтому нужно принимать аптечные витаминные группы В, а также А, С, Е. Отличным вариантом – мультивитаминные и витаминно-минеральные комплексы, содержащие в себе железо, цинк, магний. Ревит и аскорбиновая кислота также будут здесь уместны.

ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ ИММУНИТЕТА

Понятно, что качество защитных реакций напрямую зависит от состояния и активности всех компонентов иммунной системы. Однако иммунитет, активно защищающий наш организм, сам подвержен разнообразным влияниям со стороны.

Негативное влияние на состояние иммунной системы и активность иммунитета оказывают:

- Плохая экология.
- Ежедневные стрессы.
- Неправильное питание (большое количество сахара, несбалансированность по основным питательным веществам, недостаток воды, витаминной, микроэлементов, жира, содержащая красители и консерванты).
- Хронические заболевания (например, болезни органов желудочно-кишечного тракта, органов дыхательной системы, эндокринной железы, очаги хронической инфекции).
- Вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики).
- Безконтрольный прием антибактериальных препаратов.
- Переутомление и недостаток сна.
- Острые и хронические отравления (в том числе в условиях производства).
- Некоторые физиологические состояния: детский и старческий возраст, беременность.

От многих из этих факторов, при желании, можно с легкостью избавиться. Однако некоторые (например, плохая экология и неблагоприятные факторы окружающей среды) остаются вне зоны влияния конкретного человека и продолжают испорчать или активно подрывать иммунитет, вызывая развитие иммунодефицитного состояния.

Уменьшиться в активной работе иммунитета и затормозить работу иммунореферента можно в следующих случаях:

- При увеличении частоты, продолжительности или тяжести простудных заболеваний, которые, к тому же, начинают давать многочисленные осложнения.
- При переходе острых воспалительных процессов в хронические, частые рецидивы хронических заболеваний, плохо поддающиеся лечению.
- При нарушении процессов заживления поврежденной кожи и слизистых оболочек.
- При склонности к гнойничковым болезням кожи, грибковым заболеваниям кожи и слизистых оболочек.

В подобных ситуациях необходимо обратиться к врачу, чтобы убедиться в справедливости возникших подозрений и обсудить план действий, направленных на укрепление иммунитета, зачастую включающий прием иммуностимулирующих препаратов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



- **Симптомы какого-либо заболевания** – это явный признак того, что иммунная система выполняет свою функцию.
- **Иммунитет находится в кишечнике.** Как выяснили ученые, секрет работы иммунной системы скрыт в желудочно-кишечном тракте – именно там работают особые бактерии, поддерживающие здоровье в целом.
- **Сон и иммунитет тесно связаны** – именно из-за недостатка сна наша иммунная система может подвергаться опасности.