

Крепкий иммунитет – залог здоровья



Что такое иммунная система человека? Что нужно для того, чтобы она могла успешно функционировать?

Иммунитет – это система защиты организма от всего чужеродного. В качестве «чужеродных агентов» могут выступать вирусы, бактерии, токсины. Таковыми могут быть даже клетки собственного организма, которые изменили свои свойства в результате воздействия неблагоприятных факторов: стрессов, [неполноценного питания](#), [вредных привычек](#), загрязнённой окружающей среды и т. д.

Иммунные клетки – это «солдаты» иммунной системы. Их основная задача – распознать и уничтожить «врага». Образуются они преимущественно в костном мозге. Затем через кровеносные и лимфатические сосуды попадают во все ткани организма и прежде всего в иммунные органы (лимфатические узлы, аппендикс, миндалины, селезёнку, вилочковую железу и др.).

Иммунитет бывает врождённым (он закладывается ещё в утробе матери) и приобретённым – сформированным в результате образа жизни человека и его заболеваний.

Иммунная система тесно связана с двумя другими системами: нервной и эндокринной. Чтобы организм был защищён, каждая из этих систем должна хорошо работать.

Признаки снижения иммунитета таковы:

- частые простудные заболевания (4 и более в год);
- продолжительное повышение температуры;
- синдром хронической усталости;
- болевые ощущения в суставах и мышцах;
- вялое течение воспалительных процессов, часто переходящих в хроническую форму и плохо поддающихся лечению (тонзиллит, отит, гайморит, простатит, воспаление придатков);
- периодическое появление герпеса, склонность к грибковым заболеваниям.

Важно отметить, что не следует повышать иммунитет путём самостоятельного приёма иммуномодуляторов. Чтобы не причинить вред организму, необходимо сначала найти причины болезненного состояния с помощью обследований и анализов, исключить наличие аутоиммунного заболевания. Принимать иммуностимулирующие препараты можно лишь по назначению врача и под его наблюдением.

Тем не менее каждый из нас может повысить защитные способности организма самостоятельно с помощью эффективных и доступных мер. Главные составляющие крепкого иммунитета: полноценный сон, правильное питание, физическая активность и хорошее настроение!

Здоровый сон должен длиться не менее 6–8 часов в сутки, причем

необходимо соблюдать естественные биологические часы: ночью спать, а днем бодрствовать. Старайтесь ложиться спать до 23:00, так как с 23:00 до 1:00 происходит наиболее полное восстановление и «ремонт» всех систем организма. Из-за недосыпания гибнут нервные клетки и уменьшается резерв стволовых клеток, что может способствовать развитию различных заболеваний.

Питание должно быть разнообразным и полезным. Чем естественнее продукт, тем он более полезен и тем больше биологически активных веществ он содержит. Сведите к минимуму употребление продуктов, в которые добавлены различные консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса. Употребляйте продукты, богатые клетчаткой, она помогает выводить из организма вредные вещества. Её много в кашах, зерновом хлебе, моркови, свежей капусте, тыкве, яблоках, грушах, персиках, ягодах (особенно в ежевике и малине), фасоли, чечевице, семечках и орехах. Суточная норма клетчатки для взрослого человека – 20–30 г. Для поддержания защитных сил используйте овощи, травы и ягоды, которые растут на ваших грядках. Используйте лето для укрепления иммунитета!

Также на иммунную систему влияет **психологическое состояние человека**. Учёные и врачи выявили такие факторы подавления иммунитета, как упрямство и негибкость характера, негативное отношение к себе и окружающим, чувство вины и самобичевание, разочарование и подозрительность, злопамятность, озабоченность и неуверенность. Наличие в характере человека таких черт вдвое снижает сопротивляемость организма сезонным заболеваниям.

Здоровье человека определяется образом жизни, отношением к себе и к окружающему миру. Позитивный настрой, ощущение радости жизни – вот основа основ. Не радуясь жизни, нельзя достичь всего остального. Один из путей научиться радоваться – **физическая активность**. При регулярных, адекватных, не чрезмерных физических нагрузках в головном мозге вырабатываются «вещества удовольствия» – эндорфины. Появляется чувство радости, улучшается память и другие функции мозга,

увеличивается физическая выносливость, в результате человек чувствует себя намного лучше.

Ещё один способ научиться радоваться – раскрыть свой талант, применить творческие способности. Кто-то умеет хорошо рисовать, кто-то может писать стихи, заниматься рукоделием, выращивать цветы. Реализация себя в любимом деле способствует укреплению иммунитета.

Помните: «Наше здоровье – в наших руках!»

Будьте здоровы и счастливы!

Ирина Александровна Никонова,

врач по медицинской профилактике