

1 марта - Всемирный день иммунитета

Само слово «Иммунитет» происходит от латинского слова «immunitas» и означает – освобождение. Иммунитет – способность иммунной системы сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма. Иммунная система

отвечает за два важных процесса: замену трансформированных или поврежденных клеток различных органов тела и защиту от проникновения разного рода чужеродных агентов. Таким путем обеспечивается противоионфекционная, противоопухолеваая защита и генетическая стабильность организма.

Вокруг нас живут миллионы бактерий, вирусов, аллергенов. Сталкиваемся мы с ними ежесекундно и, тем не менее, не заболеваем. А все потому, что на страже стоит иммунная система, призванная защищать нас от «врагов».

Если бы этой системы не было, человек подхватывал бы болезнь за

болезнью, борясь с ними как в первый раз.

Начинает создаваться система иммунитета ещё в утробе матери. И даже после рождения ребёнок некоторое время находится под защитой иммунитета полученной от матери через плаценту.

Затем любой контакт с каким-нибудь микробом и аллергеном запоминается иммунной системой.

И на каждый вирус и микроб ответ будет свой. На этом строится система вакцинации. Организму не нужно переносить такие тяжёлые болезни как полиомиелит, дифтерия, корь, коклюш и др. Вакцинация создает «иммунную память», и организм выставляет защиту.

Привитые иногда тоже заболевают, но тяжёлых осложнений от инфекций защита не допустит.

Иммунитет, накапливаемый в течение всей жизни после перенесённых болезней или прививок, - называется приобретённым.

Существует также врождённый иммунитет – генетически наследуемая невосприимчивость к болезни. Но, к сожалению, такой дар природы дается не всем.

Ежегодно 1 марта отмечается «Всемирный день иммунитета». Этот день стал отмечаться сначала медицинской общественностью по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с 2002 года. Цель этого дня, возложенная на медицинских работников, заключена в привлечении широкого общественного внимания к проблемам, связанным с распространённостью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.

Начало весны – приятное и долгожданное время года, когда природа вокруг нас начинает оживать, но не стоит забывать о том, что наш иммунитет, напряженно работая всю зиму, стоит в преддверии нового периода не менее серьёзных испытаний.



Древние римляне и греки считали, что человек с хорошим иммунитетом «свободен» от болезни. Ведь даже во время грозных эпидемий чумы и натуральной оспы заболевали не все. Иммунная система, как и все в человеке, сложна и многолика. Сила иммунитета, как и наше самочувствие в целом, примерно на 50% зависит от образа жизни, который мы выбираем. Среди главных разрушителей иммунитета специалисты называют частые стрессы, неправильное питание, постоянные недосыпания, долгое пребывание на солнце, слишком большие физические нагрузки и, наоборот, сидячий образ жизни. Ну и, конечно, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики.

Признаки сбоя иммунитета

Частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже — всё это проявления нарушений в работе иммунной системы и поводы начать укреплять защитные силы организма и обратиться к врачу.

Система иммунитета человека зависит наполовину от наследственности, так как начинает формироваться ещё в утробе матери, и на 50 % — от образа жизни. Три кита, на которых держится иммунитет человека, это здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание. Обычно человек задумывается о роли и возможностях поддержания иммунитета лишь во время тяжёлого простудного заболевания, тогда как оно само является следствием иммунной недостаточности.

Поэтому беречь здоровье и укреплять иммунитет важно всем, особенно в межсезонье накануне весны — это время, когда организм особо нуждается в поддержке. Также внимание на иммунитет важно обратить тем, кто перенёс ОРЗ, ОРВИ или грипп и кто испытывает большие физические нагрузки.

Восстанавливать и поддерживать иммунитет можно с помощью специальных иммуноукрепляющих средств, но существует масса дополнительных способов укрепить организм:

Питание и иммунитет

Первый иммуномодулятор (вещество, стимулирующее иммунитет) – материнское молоко! Отказываясь от грудного вскармливания, многие мамочки и не подозревают, что лишают беспомощного кроху главной защиты. Ведь в женском молоке содержатся вещества, необходимые для образования клеток - защитников. Именно они защищают организм младенца, пока его иммунная система не сформировалась. Ни одна искусственная смесь не сможет заменить новорожденному того, что дает мама.

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. А это значит, все, что мы едим или ослабляет, или усиливает наших невидимых защитников. Овощи и фрукты – растительная пища – должны составлять 50% рациона.

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.

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.

Бесконтрольный прием антибиотиков, также не идет на пользу иммунной системе. Это не значит, что нужно полностью от них отказаться. Главное – не

заниматься самолечением. Назначать лекарства может только врач.

Питание — залог защиты от вирусов и болезней и важнейший фактор, способствующий улучшению защитных сил организма. Питание должно быть максимально рациональным в количественном и качественном отношении. В вашем меню должны присутствовать белки животного и растительного происхождения. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молоке, а растительные — в горохе, фасоли, гречневой и овсяной крупах. Благоприятно влияют на деятельность иммунной системы говяжья печень и морепродукты — креветки, мидии, кальмары.

Витамины

Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Их недостаток можно восполнить с помощью мультивитаминных комплексов, но в целом лучше получать витамины и микроэлементы естественным путём.

Витамины А можно почерпнуть из моркови, винограда, зелени — он есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Витамин С есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте, особенно квашеной. Витамин Е — в подсолнечном, оливковом или кукурузном масле. Витаминов группы В много в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах.



Из микроэлементов положительно действуют на иммунитет цинк и селен. Цинк содержится в рыбе, мясе, печени, в тех же орехах, в фасоли и горошке. Селен стоит «добывать» из рыбы, морепродуктов, чеснока.

Минеральные вещества — железо, медь, магний и цинк — содержатся в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде.

Приучение к холоду

Готовиться к любой вспышке заболеваемости нужно заранее, усиливая прежде всего неспецифическую защиту. О таком методе, как закаливание, знают все, но большинство уверено, что закаливание — это приучение к холоду, например хождение по снегу босиком. Но на самом деле суть закаливания — в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры.

Тренировка может быть совершенно простая — попеременное обливание холодной и горячей водой предплечий — от кисти до локтя. Температура холодной воды — +20 °С, горячей — +35 °С — это самая терпимая разница в 15 °С.

Обливания надо делать ежедневно — по 5–7 минут в день, утром или вечером. Особенно хорошо такая процедура подойдёт для детей.

Смех

Хохот влияет на организм так же благоприятно, как умеренные физические нагрузки: он снижает кровяное давление, избавляет от стресса и укрепляет иммунную систему. Кроме этого, смех улучшает аппетит, понижает уровень холестерина, снижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета.

Заведите кошку

Считается, что кошки повышают иммунитет своих хозяев, защищают их от сердечных заболеваний, благоприятно воздействуют на нервную систему.

Температура тела кошки 38–39 градусов, и если человек заболел простудой, то мурлыкающая кошка, укладываясь рядом, прогревает организм и в результате помогает справиться с простудами и увеличивает сопротивляемость своего хозяина к стрессам.

Кошки с древних времён стали самыми популярными и любимыми домашними животными. Любовь к ним оказалась настолько большой, что для питомцев был учреждён специальный праздник — Всемирный день кошек, который отмечается в первый день весны, 1 марта.

Укрепляйте свой иммунитет!

Правила простые:

Свежий воздух – каждый день;

Рациональное питание;

Вредным привычкам – нет!;

Высыпайтесь! Ошибка думать, что наверстать часы сна можно будет в выходные. На самом деле это прямой путь к хронической усталости;

Умеренные физические нагрузки подтянуть мышцы, помогут «сбросить» лишний вес, сделают сон крепче;

Стресс - это один из главных врагов иммунитета. Самый опасный – неконтролируемый, когда человек не способен справиться со своими эмоциями. Рецепт избавления от психических потрясений только один: если не можешь изменить ситуацию – прими ее как данность.

Совет: 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 даст стрессу победить иммунитет.

Всемирный день иммунитета, еще один повод задуматься о своем здоровье и принять все меры для его укрепления!