Как сохранить и укрепить иммунитет

Иммунитет (лат. immunitas - освобождение, избавление от чего-либо) - это способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет – сложная система защиты организма от всех агрессивных факторов внешней среды и от разных мутационных процессов, которые происходят внутри клеток нашего организма. Впервые понятие "иммунитет" было предложено русским ученым Ильей Мечниковым и французским ученым Луи Пастером во II половине XIX века. Но само представление об иммунитете существовало у медиков задолго до введения данного термина. Гиппократ называл это свойство организма "самоисцеляющей силой".

Различают иммунитет врожденный, который мы наследуем от далеких и близких предков. При этом у нас в крови есть готовые антитела от многих болезней. Но существует также иммунитет, приобретенный в процессе жизнедеятельности. Приобретенный иммунитет бывает активным и пассивным. Пассивный возникает, когда больному или человеку, контактировавшему с больным, вводится лечебная сыворотка с готовыми антителами. Активный иммунитет формируется у тех, кто перенес заболевания и выздоровел. Вследствие борьбы организма с инфекцией он сам выработал защитные антитела. Или же после прививки-вакцинации, которая способствует активному вырабатыванию защитных антител, без перенесения заболеваний, часто очень тяжелых, резко подрывающих здоровье.

Учеными доказано, что только 10% людей могут похвастаться крепким иммунитетом, который защищает их от многих заболеваний. От 8 до 15% населения в разных странах имеют нарушения иммунной системы, и такие люди болеют очень часто. У остальных сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни. Сила иммунитета, как и наше самочувствие в целом, примерно на 50%, зависит от образа жизни, который мы выбираем.

Факторов, подрывающих иммунную систему, очень много – длительный стресс, голодание и нерациональное питание, дефицит витаминов и микроэлементов, постоянные недосыпания, долгое пребывание на солнце, слишком большие физические нагрузки и, наоборот, сидячий образ жизни, табакокурение, алкоголь, наркотики, перенесенные травмы, ожоги, операции, загрязнение окружающей среды, бесконтрольное употребление лекарств. Ослабляют иммунитет продукты с высоким содержанием сахара, кислые, сладкие шипучие напитки. Исследования врачей показали, что любой антибиотик понижает иммунитет организма. Поэтому ни в коем случае нельзя заниматься самолечением и приобретать "на свой вкус" антибиотики в аптеках, даже если они продаются без рецепта.

Иммунитет у новорожденных и грудных детей очень несовершенный, поэтому большую роль в защите ребенка в возрасте до 12 месяцев играет грудное вскармливание. Только в женском молоке содержатся вещества, защищающие малыша (антитела). Именно они оберегают организм младенца пока его иммунная система не сформировалась. Ни одна искусственная смесь не сможет заменить новорожденному того, что дает мама.

Вакцинация также способствует созданию искусственного специфического иммунитета. Прививки надо делать обязательно, чтобы предупредить серьезные заболевания, летальный исход от которых высок.

Основные составляющие полноценного иммунитета – это сбалансированное питание, умеренные физические нагрузки, здоровый сон и свежий воздух.

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% "клеток" иммунной системы находится именно в нем. Всё, что мы едим - или ослабляет, или усиливает наших невидимых защитников. Овощи и фрукты 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. Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему. Также для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Особенно нуждается в витаминах и микроэлементах организм весной и осенью.

Важно помнить и про необходимость физических нагрузок. Пользу принесет любая физическая активность – зарядка по утрам, занятия танцами, спортивные игры. Это не только поможет укрепить защитную систему организма, но и позволит человеку поддерживать себя в хорошей форме. Тем, кто не готов к спортивным тренировкам и закаливающим процедурам, следует больше времени проводить на свежем воздухе и чаще ходить пешком. При этом чрезмерные физические нагрузки снижают иммунитет. Серьезные нагрузки снижают функции иммунной системы и повышают риск заболеть в три-шесть раз.

Высыпайтесь! Ошибка думать, что наверстать часы сна можно будет в выходные. На самом деле это прямой путь к хронической усталости. Стресс - один из главных врагов иммунитета. Самый опасный – неконтролируемый, когда человек неспособен справиться со своими эмоциями. Для бесперебойной работы иммунной системы, хоть это и может показаться несколько странным, очень важны наши эмоции: чем больше позитива, тем крепче иммунитет. Конечно, каждому известно, что в здоровом теле - здоровый дух, но ведь и здоровый дух помогает телу оставаться здоровым.

Лекарственные препараты. Назначать препараты для устранения иммунодефицитных состояний – иммуномодуляторы и иммуностимуляторы - должен только врач-иммунолог, причем после проведения специального обследования. Эти препараты очень опасно принимать самостоятельно, так как вмешавшись в иммунную систему по незнанию, можно нанести ей непоправимый ущерб.

Источник: <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/kak-sokhranit-i-ukrepit-immunitet45798/>.