К охране здоровья граждан - активный подход!

Активно защитите свой иммунитет!

Это всего только один день в череде праздников, который призывает нас заботиться о своем здоровье и очень важной функции нашего организма - иммунной системе. Ведь, сохранив в порядке иммунную систему, мы сможем избежать множества заболеваний

и прожить счастливую и здоровую жизнь. Начало весны - приятное и долгожданное время, 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 серьезных испытаний.

В 2002 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выступила с инициативой к медицинской общественности отмечать 1 марта - Всемирный день иммунитета. Первый день весны выбран неслучайно, ведь именно в начале весны проблемы, связанные с ослаблением функций иммунной системы, выражены особенно ярко.

Цель этого ежегодного мероприятия - привлечение внимания населения и медицинских работников к проблеме снижения иммунитета, информирование населения о значении, особенностях функционирования иммунной системы и способах ее укрепления.

По данным Ассоциации клинических иммунологов, в разных странах мира от 8 до 15% населения имеют нарушения иммунной системы, которые могут частично проявляться в детстве, молодом и среднем возрасте. Человеческий организм - это сложная биохимическая машина, в которой все процессы взаимосвязаны, и, если происходит сбой, страдают все органы жизнедеятельности. Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды человеку помогает иммунитет.

Отмечено, что чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках. Поэтому в группу риска вносят людей, чьи профессии так или иначе с этим связаны. Это космонавты, летчики, бизнесмены, профессиональные спортсмены, подрывники и так далее.

Иммунитет у новорожденных и грудных детей очень несовершенный, поэтому большую роль в защите ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев играют грудное вскармливание и профилактика дисбактериоза.

Под угрозой находятся и люди,

которые в связи со спецификой работы вынуждены не соблюдать режим сна, приема пищи и физических упражнений. Лица пожилого возраста тоже попадают в группу риска.

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 обеспечиваются противоинфекционная, противоопухолевая защита и генетическая стабильность организма.

Если коротко, то иммунитет - это и защитник нашего организма, и оружие человека в борьбе с болезнями. Иммунная система вначале обезвреживает чужеродные клетки (инфекции, вирусы), а затем их разрушает.

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.

Иммунитет - это и защитник всего нашего организма, и оружие человека в борьбе с болезнями.

Первые признаки, свидетельствующие о снижении иммунитета:

- постоянная усталость и быстрая утомляемость;
- трудности с концентрацией внимания;
- бессонница, либо, напротив, сонливость;
- частые головные боли;
- ломота в теле.

Если вы заметили несколько подобных признаков, стоит прислушаться к своему организму, потому что дальше возможны уже осложнения: появления различных болезней - от ОРВИ до заболеваний тяжелого характера.

Причины снижения иммунитета:

1. Плохая экология: вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.

2. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания).

3. Образ жизни (неправильное питание, в т.ч. дефицит витаминов и микроэлементов; голодание и вечные диеты; недостаточная физическая активность; частые стрессы; физические и умственные перегрузки; хроническое недосыпание).

4. Бесконтрольный прием антибиотиков так же не идет на пользу иммунной системе.

5. Агрессия бактерий, вирусов, грибков, а также других паразитов и простейших.

Хотите быть здоровыми - измените образ жизни. Ваш девиз: "нет" лежанию на диване, даешь физические упражнения и свежий воздух! Стресс - главный враг иммунитета, гоните от себя подальше переживания и не нервничайте. Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций.

Но начать укрепление иммунитета нужно, конечно, с питания.

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% "клеток" иммунной системы находится именно в нем. Все, что мы едим, или ослабляет, или усиливает нашу иммунную обороноспособность.

Полноценные белки, мясо, рыба, бобовые. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а вот фасоль, горох или чечевицу можно употреблять 1-2 раза в неделю.

Овощи, фрукты и ягоды наиболее важные для иммунной системы.

Морепродукты. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Но длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста, которые в большом количестве содержат минералы.

Лидеры по содержанию минеральных веществ из растительных продуктов - орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад.

Хотите быть здоровыми - измените образ жизни. И не забывайте: оптимизм - путь к здоровью и долголетию!

Продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах.

Кисломолочные продукты: особенно те, которые содержат живые бактерии.

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. Разнообразные биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона, так что смело пейте их и даже используйте для заправки салатов и холодных супов.

Зеленый чай - лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

Помните, что большое количество сладостей не только портит зубы, но и подрывает работу поджелудочной железы, что чревато сахарным диабетом. Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

Необходимо есть больше продуктов, увеличивающих рост полезных бактерий в организме. Они известны как "пробиотические" продукты, и в их список входят репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Сон должен быть не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

Обязательно закаливание. Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть.

И, конечно же, активный образ жизни.

И помните: оптимизм - ключ к здоровью и долголетию.

Знайте, что оптимисты болеют реже и выздоравливают быстрее!

Не забывайте принимать витамины. Они регулируют все метаболические процессы в организме, а также участвуют в поддержании иммунитета. Особенно важны следующие витамины: витамин С, который повышает выработку клеток белого и красного ростков крови на уровне красного костного мозга. Следует добавлять в пищу данный компонент регулярно, так как организм не в состоянии накапливать и синтезировать его. Максимальное количество витамина С отмечается в цитрусовых (лимоны, апельсины), клубнике, шиповнике, шпинате и капусте. Доказано, что витамин С снижает выраженность клинических симптомов при течении острых респираторных вирусных инфекций. Витамин D особенно эффективен в отношении продуктивных психоэмоциональных расстройств и депрессии, которые быстро сбивают работу циркадных ритмов (например, сна) и нарушают работу иммунной системы. Продукты, богатые витамином D: форель, треска, осетрина, яйца. Витамин А обладает выраженными антиоксидантными свойствами. Ускоряет заживление любых ран, а также обеспечивает профилактику их микробного обсеменения. Отдельные научные работы демонстрируют, что витамин А замедляет разрушение антител при течении инфекционно-воспалительных отклонений. Витамин А содержится в моркови, брокколи, красном перце, тыкве, дыне, картофеле, яблоках.

Таким образом, соблюдение перечисленных выше рекомендаций способствует слаженной работе иммунной системы, а также повышению устойчивости организма к большинству бактериальных, вирусных и грибковых агентов.

Кроме того, при первых симптомах, свидетельствующих о снижении иммунитета, важно пройти профилактический осмотр у специалиста.

Материал взят из интернет-ресурса

Публикуется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.