

## Наш друг иммунитет

Буквально недавно СМИ сообщили: «еще один вариант коронавируса с потенциально вызывающим беспокойство набором мутаций был обнаружен в Великобритании и других странах, включая Данию, США и Австралию. Как считают эксперты Эдинбургского университета, он станет объектом немедленных исследований». Это вполне понятно, ведь вирус для медицины – новый, и изучать его надо постоянно, как и разрабатывать новые виды вакцин против него. Также СМИ интересовались, какие новые слова часто употребляли люди в прошлом году. Как и ожидалось, в лексикон русского языка за 2020 года попали слова «Ковид-19», «коронакризис», «локдаун» и «ковид-диссиденты»...

Хотя с точки зрения медиков значительно чаще и больше следовало бы говорить об иммунитете. Поэтому сейчас поговорим о нём – нашем друге и защитнике. Понятно, что в этом случае под этим словом имеется ввиду отказ организма от поврежденных клеток и чужеродных объектов. Иммунитет начинает формироваться еще до рождения и избавляет нас от генетически чужеродных веществ. Фактически это система особых клеток и белков (костный мозг, вилочковая железа (тимус), лимфатические узлы, миндалины, селезенка и даже кишечник, в котором располагается 80% клеток-защитников).

Но даже такая мощная система защиты нашего организма может пострадать от некоторых факторов, отрицательно влияющих на иммунитет. На нас, с одной стороны, действуют внешние негативные факторы:

- плохая экология: некачественная вода из водопровода; воздух, загрязненный промышленными выбросами; различные химические вещества – инсектициды, гербициды; радионуклиды; резкие и большие, как в эту зиму, перепады температур и т.п.;
- «тепличные условия жизни», отказ от закаливающих процедур.

А с другой – внутренние негативные факторы, которые можно и нужно коррелировать, то есть изменять в лучшую сторону:

- нарушение режима труда и отдыха, ускоренный ритм жизни в городах, физические перегрузки, переутомление, синдром хронической усталости;
- нерациональное питание (голодание, диеты или переедание); дефицит витаминов, клетчатки и микроэлементов, злоупотребление продуктами с избыточным содержанием сахара;
- недостаточная физическая активность;
- хирургические вмешательства, перенесённые травмы, ожоги, обморожения;
- самолечение и прием лекарств без советов врача, поэтому никогда не приобретайте «на свой вкус» антибиотики в аптеках, даже если они продаются без рецепта!

Иммунная защита, не смотря на огромный ресурсный потенциал человеческого организма, нуждается в поддержке. Да, эффективность

иммунной системы зависит от наследственности, но, чтобы остаться здоровыми, нужно приложить усилия. Начать укрепление иммунитета можно благодаря рациональному режиму труда и отдыха, сбалансированному питанию и физической активности.

Питание должно включать в себя животные и растительные белки (рыба, фасоль, горох или чечевица). Цельные крупы: гречневая и овсяная, пшено и ячневая. Также морковь, картофель, свеклу, капусту, редьку, красный перец и т.д., соки с мякотью (виноградный, свекольный, томатный, гранатовый), так как они содержат витамины А, В5, С, D, F, РР, наиболее важные для иммунной системы. Не нужно исключать морепродукты, которые в большом количестве содержат минералы, такие как селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец. Необходимо помнить про кисломолочные продукты: особенно важные для микрофлоры кишечника. Зеленый чай, цикорий вместо кофе. Травяные настои и отвары.

Полноценный сон – не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении. Закаливание – для начала хотя бы с контрастного душа утром или посещения бани и сауны. Активный образ жизни – гимнастика по утрам, длительные пешие прогулки, занятия любимым видом спорта минимум 2 раза в неделю. Отказ от вредных привычек. Курение и употребление алкоголя, наркотиков вредят вашему здоровью!

Как утверждают представители ВОЗ, лишь 10% людей обладают иммунитетом практически от всех заболеваний. Другие 10% имеют врожденный иммунодефицит и поэтому очень часто болеют. У остальных 80% эффективность иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Подготовил Игорь Долгошеев, врач-методист ГБУЗ СК «СКЦОЗиМП»