

На фоне появления множества токсичных веществ, разнородных бактерий и вирусов увеличивается число носителей различных инфекционных заболеваний, которыми страдает значительная часть населения нашей планеты, а их возбудители постоянно мутируют, что серьезно усложняет специалистам работу по созданию надежной медикаментозной защиты от вирусных инфекций. Из-за постоянной мутации патогенных вирусов и бактерий медикаментозная терапия не всегда способна справиться с вирусными инфекциями. Единственная возможность защитить себя от вирусов – это крепкая иммунная система.

Существует ряд факторов, которые негативным образом сказываются на работе иммунной системы:

- **неправильное питание:** жизнь от перекуса до перекуса, частое употребление фастфуда, отсутствие в рационе овощей и фруктов; регулярное употребление в пищу рафинированных жиров, которые не только содействуют росту раковых клеток, но и снижают защитные функции иммунной системы; чрезмерное потребление сладкого, в частности, сахара, приводит к приостановлению деятельности фагоцитов, которые борются с микробами;

- **сигареты, алкоголь и кофе.** Всего 50 мл спирта снижает иммунитет на 30% в ближайшие двое суток. Курение способствует снижению функции волосков в легких, которые уничтожают вдыхание микробы. А чрезмерное употребление кофе вызывает нервозность и стресс, которые, в свою очередь, негативным образом сказываются на иммунитете;

- **употребление большого количества медикаментов.** Большинство препаратов снижают защитные свойства организма. Поэтому не рекомендуется принимать лекарства без серьезных на то причин, особенно, если их не назначил врач;

- **стресс и нервное перенапряжение.** Плохое настроение, чувство уныния и нервное перенапряжение провоцируют выработку гормона стресса, который губительным образом сказывается на иммунитете. Поэтому для его поддержания важны положительные эмоции и полноценный отдых.

- **повышенные нагрузки или обратная сторона – гиподинамия.** В случае повышенной нагрузки от перевозбуждения истощается нервная система и развивается общая физическая и психическая усталость, в случае гиподинамии в организме не вырабатывается гормона радости, развивается уныние и, как следствие – снижение иммунитета;

- **нездоровый сон**, который выльется в невроз и раздражение. Если сон длится менее семи часов в сутки, подъём и отход ко сну происходит в разное время, то организм быстрее начинает уставать и поддаваться депрессии;

- **плохая экологическая обстановка.**

У детей к выше перечисленным факторам добавляются посещение дошкольных и школьных образовательных учреждений, курение родителей, рождение до срока, искусственное вскармливание. Сильно подавляет иммунитет изнеженность и перегрев ребенка - не стоит перекутывать его дома и на улице, легкое замерзание и активность для согревания тела гораздо полезнее трех кофточек и теплой шапочки с носочками (когда ребенок мокрый и потный).

Как определить, что иммунитету нужна помощь?

Ярко выраженными признаками ослабленной иммунной системы являются: быстрая утомляемость и постоянная сонливость или, наоборот, бессонница, общий упадок сил, частые простудные заболевания, появление на теле гнойников, фурункулов и других высыпаний, обострение герпеса и других вирусных заболеваний, частые воспаления миндалин, проблемы с пищеварительной системой, перепады давления, регулярное незначительное повышение температуры тела до $37,2 - 37,3^{\circ}\text{C}$, воспаление миндалин, периодические головные боли, меланхолия, депрессия. Когда у ребенка ослаблен иммунитет, к названным признакам присоединяются дисбактериоз, аллергии.

Если у вас есть хотя бы несколько из вышеперечисленных симптомов, то вам точно стоит задуматься о своем здоровье. Особенно остро укрепление иммунитета с помощью

комплексного подхода необходимо в таких случаях:

- после того, как человек переболел тяжелым инфекционным заболеванием, к примеру, гепатитом;

- после хирургических вмешательств и травм;

- в период беременности и кормления грудью;

- после приема курса антибиотиков;

- после химиотерапии или курса лучевой терапии; при частых простудных заболеваниях (частыми считаются простуды, которые возникают больше трех раз в год);

- после перенесения различного рода травм и хирургических вмешательств, после которых выполнялся прием антибиотиков и других сильных препаратов;

- онкологическим больным при прохождении ими курсов лучевой и химиотерапии и после них;

- беременным и кормящим женщинам в послеродовой период.

Здоровая иммунная система – надежный барьер между вирусами и организмом. Поэтому необходимо постоянно поддерживать здоровье, отдавая предпочтение здоровому

образу жизни, не исключая ни одного из его компонентов (правильное питание, сон, физическая активность, отказ от вредных привычек, психическое состояние, профилактика и лечение заболеваний). При частых простудных и других заболеваниях рекомендуется посетить врача, который назначит комплексное лечение.