



Первый день весны медицинское сообщество и весь мир отмечают как всемирный день иммунитета. Дата выбрана не случайно - именно в начале весны проблемы, связанные с ослаблением функций иммунной системы, выражены особенно ярко. Зимние простуды, авитаминоз, синдром хронической усталости угнетающе действуют на организм в целом и на иммунную систему. Наш иммунитет, напряженно работая всю зиму, стоит в преддверии нового периода не менее серьезных испытаний.

На работу иммунной системы отрицательно влияют: длительный стресс, употребление алкоголя, табачной продукции, наркотиков, нерациональное питание, дефицит витаминов и микроэлементов, физические перегрузки, перенесённые травмы, ожоги, операции, загрязнение окружающей среды, бесконтрольное употребление лекарств. Чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках.

Существуют периоды жизни, когда организм более чувствителен к инфекциям:

- период детского возраста от рождения до 6 лет, то есть до момента формирования иммунитета у детей;
- подростковый период с 12-13 лет в связи с гормональным всплеском, который отражается и на иммунитете в том числе;
- период беременности, когда происходит необходимое ослабление иммунитета для вынашивания плода;
- возрастной период старше 65 лет в связи с замедлением обменных процессов.

В эти периоды состояние иммунодефицита называют физиологическим, с ним приходилось сталкиваться каждому. Их мы не можем отменить. Но другой период, зависящий от образа жизни, мы изменить можем. Чаще всего он связан со спецификой работы, когда человек вынужден не соблюдать режим сна, приёма пищи и физических упражнений. В это время так же повышен риск снижения защитных сил организма.

Чтобы помочь своей иммунной системе, необходимо создать условия для его нормальной работы, а именно:

**1. Вакцинироваться** согласно календаря прививок, в том числе ежегодно против гриппа. Специфический иммунитет, полученный после вакцинации в детском возрасте, ослабевает спустя годы. Это означает, что делать прививки необходимо не только детям, но и взрослым. Вакцинация позволяет сохранить здоровье и качество жизни, предотвращая развитие ряда соматических неинфекционных болезней (миокардит, пороки сердца и др.) и некоторых распространенных форм злокачественных новообразований (органов орофарингеальной области, репродуктивной системы, карциномы печени).

**2. Полноценно питаться.** Все, что мы едим или ослабляет, или усиливает нашу иммунную систему. 80% клеток-защитников располагается в кишечнике. Поэтому питание должно быть регулярным и здоровым. Рацион должен быть сбалансирован по белкам, жирам, углеводам, макро-, микроэлементам, витаминам.

Полноценные белки мы получаем из мяса, рыбы, бобовых. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а вот бобовые (фасоль, горох, чечевицу и другие) можно употреблять 1-2 раза в неделю.

Наиболее важные для иммунной системы витамины А, В5, С, D, F, РР содержатся в моркови, свекле, капусте, фасоли, редьке, красном перце, томатах, гранате, изюме, черносливе, черноплодной рябине, кураге, яблоках, красном винограде, клюкве, орехах, хрене, чесноке, луке, а также в соках мякотью.

Морепродукты и рыба содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые сильно повышают защитные силы организма. Предпочтительнее всего кальмары и морская

капуста, которые в большом количестве содержат селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец. Во время приготовления морепродуктов нужно учитывать, что длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества.

Лидеры по содержанию минеральных веществ из растительных продуктов – орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад. Больше всего калия в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах.

Кисломолочные продукты, в которых содержатся бифидо- и лактобактерии, помогут бороться с вредными микроорганизмами и создадут основной защитный барьер от болезнетворных микробов. Разнообразные биокефиры и биоогурты усиливают выработку интерферона. Содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма.

Переизбыток рафинированного и добавленного сахара, трансжиры угнетают иммунную систему, снижают активность антител. Снижают иммунитет вредные привычки в питании из-за нарушений в работе желудочно-кишечного тракта: переедание, голодание, нерегулярный приём пищи, одноразовое питание вечером и на ночь, недостаточное пережёвывание пищи, еда в сухом виде, употребление «нездоровой» пищи.

**3. Обеспечить нормальный ночной сон** с учётом возраста, так как во сне образуются новые иммунные клетки. Недостаток сна заставляет организм увеличивать выработку гормонов стресса - кортизола и адреналина. Это не только не даёт уснуть, но и создает нагрузку на иммунную систему. Исследования показали, что если сон длится хотя бы 7 часов в сутки, то вероятность простуды в 4 раза ниже, чем при менее чем 6 часах сна.

**4. По возможности избегать стрессов и поддерживать позитивные эмоции**, так как иммунная, нервная и гормональная системы работают в постоянном взаимодействии.

**5. Поддерживать себя в нормальной физической форме**, больше бывать на свежем воздухе. Хорошее кровообращение позволяет клеткам иммунной системы достичь всех уголков нашего организма и выполнять свою защитную функцию.

**6. Своевременно и полностью лечить любые инфекционные заболевания**, а для хронических болезней добиваться стойкой ремиссии, выполняя рекомендации врача и ведя здоровый образ жизни.

Берегите себя и будьте здоровы!