

Лето считается лучшим временем для укрепления иммунитета, но от тех же респираторных инфекций, которые обычно атакуют поздней осенью и весной, не застрахован никто.

Снижение иммунитета редко связано с хроническими заболеваниями, чаще всего - с образом жизни: неправильное питание, регулярное переутомление, малоподвижный образ жизни, плохой сон, употребление алкоголя и табака, неконтролируемое и/или длительное потребление лекарственных веществ, особенно антибиотиков. Среди других причин снижения иммунитета, которые мало от нас зависят, можно отметить плохую экологическую обстановку, недавно перенесённое заболевание или операция, паразиты.

Определить, что иммунитет снижается или снижен можно по некоторым признакам.

Первой сдаётся нервная система: человеку грустно без видимых причин, преобладает плохое настроение, привычные вещи вызывают раздражение, появляется сонливость, слабость и быстрая утомляемость даже по выходным. Далее меняется внешний вид: тусклые волосы, ломкие и расслаивающиеся ногти, бледная кожа, высыпания или раздражения, нередко появляется перхоть. Вместе с этим ухудшается концентрация внимания, память, появляются симптомы простуды и общее недомогание, гнойничковые поражения кожи, боли в суставах и мышцах, плохое заживление ран. Так же могут быть сухость глаз, постоянно холодные кисти рук и стопы, расстройства пищеварительной системы, длящиеся более двух недель.

Игнорирование этих сигналов организма приводит к проблемам с кишечником и щитовидной железой, развитию аутоиммунных заболеваний: диабета, артрита, непереносимости глютена, синдрома хронической усталости.

При тяжёлых расстройствах иммунной системы появляются признаки, которые практически никогда не встречаются у здоровых людей, в первую очередь, различные вирусные и грибковые инфекции.

Однако вышеперечисленные симптомы могут быть причиной других проблем, которые не

связаны с иммунитетом. Поэтому лучше обратиться за консультацией к врачу.

Чтобы улучшить иммунитет именно летом, следует:

1. Нормализовать время сна. Взрослому человеку необходимо 7-9 часов сна, ребёнку больше - 10-13 часов. Хронический недосып стоит 30 % иммунитета, а риск заразиться вирусными или бактериальными инфекциями возрастает в 3 раза. Летом стоит взять отпуск и как следует... ничего не делать. Очень хороший эффект - тотальное безделье в течение 4-7 дней: прогулки, сон, физическая активность и другие полезные и весёлые активности. Желательно взять 3 недели отпуска, выйти из соцсетей и полностью посвятить время себе. Это позволит иммунным клеткам обновиться.

2. Соблюдать режим дня – вставать и ложиться в одно и то же время, а трудовую деятельность чередовать с отдыхом. Летом солнечный день дольше, чем зимой, и это отличный повод, чтобы попробовать сформировать свой здоровый режим. Выработанные биоритмы в организме помогут не только укрепить иммунитет, но и со временем добавят бодрости.

3. Оптимизировать объём и продолжительность спортивной нагрузки. Вредным является как её отсутствие или недостаточность, так и избыток. Достаточно 30 минут активных занятий ежедневно, чтобы организм оставался защищённым. Тем, кто моложе 17 лет, рекомендовано заниматься спортом не менее часа 3-5 раз в неделю. Тем, кто старше - 2,5 часа один-два раза в неделю. Пожилым людям рекомендованы не интенсивные аэробные нагрузки: скандинавская ходьба или прогулка быстрым шагом. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии, кровь обогащается кислородом, улучшаются сон и аппетит. Физические нагрузки помогают избавиться от стресса, в организме вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»).

4. Закаляться, соблюдая главный принцип – умеренность, постепенность, регулярность. Начать можно с малого: больше гулять, чаще проветривать квартиру, ходить по дому босиком, обтираться смоченными прохладной водой губкой или полотенцем, умываться прохладной водой. Потом можно переходить к более серьезным процедурам: обливанию холодной водой, контрастному душу.

5. Отказаться от алкоголя и табака. Действие этанола на иммунную систему способствует повышению восприимчивости к бактериальным и вирусным инфекциям, развитию хронических вирусных заболеваний. У людей, злоупотребляющих алкоголем, после вакцинации вероятно пониженная выработка антител. Никотин полностью отравляет организм, наносит вред всем органам, не зависимо от способа употребления табака. Из-за серьезного нарушения снабжения клеток кислородом иммунитет работает в полсилы.

6. Питаться сбалансированно. Ежедневно в рационе должны присутствовать все основные группы продуктов: молочные, крахмалистые, овощи, фрукты, источники сложных углеводов, белка и жиров. Добавлять в ежедневный рацион большое количество сезонных ягод, овощей и разнообразную зелень. Употреблять продукты, богатые пробиотиками, то есть те, которые содержат живые и полезные микроорганизмы (любые натуральные кисломолочные продукты, квашенные капуста и огурцы).

7. Употреблять оптимальное количество воды – 1,5 – 2 и даже 3 литра в сутки. Есть универсальная формула: 30 мл на килограмм веса. Потребление жидкости оказывает положительное влияние на поддержку иммунитета, а в перспективе, помогает системе пищеварения быть в хорошей форме. Кроме того, летом вода избавит организм от перегрева, а значит, слизистые будут достаточно увлажнены. Слизистые оболочки организма - это естественные барьеры против вирусов и бактерий. Это та часть организма, где иммунная система представлена в большей степени.

8. Чаще быть на солнце и принимать солнечные ванны – до 15 минут летом и около 2 часов зимой. Не загорать с 11-00 до 15-00. По мнению специалистов, для выработки суточной нормы витамина D на солнце достаточно побыть от 30 минут до 1 часа. А вот загар - это уже защитный барьер организма на ультрафиолет, солнечные ожоги вредят работе иммунной системы. Поэтому к отдыху под прямыми солнечными лучами нужно относиться с осторожностью.

9. Соблюдать правила гигиены. Очевидные правила гигиены предупредят возникновение инфекционно-воспалительных заболеваний.