**Как укрепить иммунитет?**



 Организм человека постоянно находится в непосредственном контакте (через воздух, воду, почву, пищу) с самыми разными генетически чужеродными организмами. Это – микробы, вирусы и бактерии, которые стремятся проникнуть в организм человека для того, чтобы получать необходимые для их жизнедеятельности элементы: пищевые вещества и продукты энергетического обмена. Важнейшим фактором выживания человеческого организма является его система самозащиты и от врагов внутренних – клеток, выходящих из-под организменного контроля, то есть опухолевых клеток. Таким образом, состояние нашего здоровья зависит от того, насколько надежен механизм внешней и внутренней безопасности нашего организма.

**Почему нарушается работа иммунитета?**

 Различные виды иммунологических нарушений в организме (или иммунодефицитные состояния) могут формироваться по ряду причин:

 1. Наличие хронических заболеваний;

 2. Генетическая предрасположенность, т.е. наличие у ближайших родственников аллергических, аутоиммунных или онкологических заболеваний;

 3. Состояние после операций, выполненных на органах иммунной системы: удаление небных миндалин, вилочковой железы, селезенки, аппендикса и др.

 4. Воздействие вредных факторов окружающей среды, таких как свободные радикалы, радиация, электромагнитное излучение;

 5. Воздействие вредных производственных факторов (контакт с солями тяжелых металлов, радионуклидами);

 6. Нерациональное питание (например дефицит белков, овощей и фруктов, содержащих антиоксиданты, витамины, микроэлементы);

 7. Длительный дисбактериоз кишечника;

 8. Необоснованно длительный прием препаратов, влияющих на иммунитет (гормональные препараты, иммуномодуляторы);

 9. Хронический стресс (физический или эмоциональный);

 10. Хронические интоксикации (алкоголизм, курение, наркомания).

Поскольку иммунитет – это целая система, на которую оказывает влияние огромное количество факторов, то и повысить иммунитет можно, укрепив весь организм в целом для этого необходимо соблюдать следующие правила:

1.Правильное полноценное сбалансированное питание.

 Еда должна быть, по возможности, приготовленной. Если это мясо, то пусть оно будет отварным, тушеным и даже жаренным, но это будет кусок мяса, а не колбасы или какой-то копчености.

 Обязательное употребление сырых овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, поскольку они способствуют нормализации кишечной флоры.

 Пожалуйста, не ешьте супы в пакетиках, пластиковых стаканчиках, чипсы и помните, что кока-кола не может быть диетической, а колбаса –докторской.

 Для повышения иммунитета важно насыщать организм всеми необходимыми веществами (витаминами, макро-и микроэлемантами, ненасыщенными жирными кислотами).

2.Закаливание (влажное обтирание, ножные ванны, обливание, контрастный душ, бассейн) – все это тренирует способность организма к терморегуляции, являясь мощным эффектом повышения иммунитета.

 Закаливание необходимо начинать поэтапно с 1 минуты проведения процедуры, постепенно доводя до 5-10 минут.

3.Забудьте про гиподинамию.

 При гимнастике, беге, пеших прогулках изменяется химический состав крови, активизируется кроветворение и иммунитет, что приводит к более быстрому обновлению и омоложению состава лейкоцитов крови, обеспечивающих иммунную защиту организма.

4.Соблюдайте общую гигиену, а так же гигиену полости рта и горла.

 Плавайте, ходите в баню, избавляйтесь от грязи на лице и теле.

 Полощите рот и горло утром, вечером и после каждого приема пищи.

5.Если Вы курите, употребляете наркотики или злоупотребляете алкоголем-прекратите.

 Длительные интоксикации пагубно влияют на клетки иммунной системы и значительно увеличивают риск развития иммунодефицитных состояний, усугубляя течение острых и хронических заболеваний.

6.Избегайте стрессовых ситуаций.

 Слабые раздражители тренируют организм, а вот длительный стресс влечет за собой выброс особых гормонов, которые угнетают иммунную систему. Если человек расстроен, подавлен, то он более уязвим для всевозможных бактерий, вирусов и др.

7.Соблюдайте режим сна и отдыха.

 Обязательно высыпайтесь, для этого желательно ложиться и вставать в одно и то же время. Переутомление и недосыпание – шаг навстречу иммунодефициту.

8.Не занимайтесь самолечением.

 Нельзя длительно, бесконтрольно принимать медикаментозные препараты, влияющие на иммунитет, это может привести к аутоиммунным заболеваниям, спровоцировать аллергию. Все должно быть в пределах физиологической нормы. Даже осенью и весной всем поголовно подстегивать свой иммунитет не надо. Если иммунная система нормально работает, не трогайте ее!

Если Вы будете выполнять все вышеперечисленные рекомендации, то сможете без труда укрепить свой иммунитет и значительно продлить свою жизнь!

Для того чтобы выяснить, нужно ли именно вам укреплять свой иммунитет, есть простые критерии:

 1.частые вирусные и бактериальные инфекции (у взрослых чаще 5 раз в год, у детей – больше 6), протекающие более 2 недель;

 2.длительная повышенная субфебрильная (37-37,5С) температура;

 3.расстройство работы желудочно-кишечного тракта;

 4.быстрая утомляемость, слабость, вялость;

 5.частые обострения хронических заболеваний;

 6.наличие аллергических, аутоиммунных или онкологических заболеваний.

В случае появившихся подозрений относительно слабости вашего иммунитета необходимо обращаться к врачу-иммунологу.

 Важно понимать, что современная диагностика расстройств иммунной системы и их коррекция может предотвратить развитие многих из перечисленных болезней, а если заболевание уже имеется, способствовать более эффективному лечению.