

УЧАСТКОВЫЙ ПЕДИАТР
ГУЗ «ГКБ СВ. АП.
АНДРЕЯ
ПЕРВОЗВАННОГО»



**Светлана
Васильева**

**ОБ УКРЕПЛЕНИИ
ИММУНИТЕТА**



ИММУНИТЕТ — ЭТО ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА ОТ ГЕНЕТИЧЕСКИ ЧУЖЕРОДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Благодаря наличию иммунитета нашему организму удаётся сохранять постоянство своего внутреннего состояния и преодолевать агрессивные факторы внешней среды, например атаку различных микроорганизмов (бактерий, вирусов и др.), которые могут вызывать инфекционно-воспалительные заболевания человека — в совокупности их называют патогенами.





ЧТО ВЛИЯЕТ НА СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА?

- Неправильный образ жизни (малое количество физической активности, курение, употребление алкоголя).
- Стрессы, усталость и плохой сон, депрессивное состояние, повышенная раздражительность.
- Неправильное питание (иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим).
- Окружающая среда.





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ИММУНИТЕТ

Дефицит
физической
нагрузки
ослабляет
иммунитет

Умеренная
физическая
нагрузка
способствует
сохранению
иммунитета

Высокая
физическая
нагрузка
или занятия
спортом
подавляют
иммунитет





СТРЕСС И ИММУНИТЕТ

Стресс негативно влияет на иммунитет:

- В стрессовом состоянии вырабатывается гормон кортизол, который подавляет активацию иммунных клеток (макрофагов), синтез антител и выработку интерлейкинов (вещества для уничтожения патогенов и для коммуникации между иммунными клетками, соответственно).
- Если стресс становится хроническим, то он стимулирует гибель иммунных клеток (лимфоцитов).





СОН И ИММУНИТЕТ

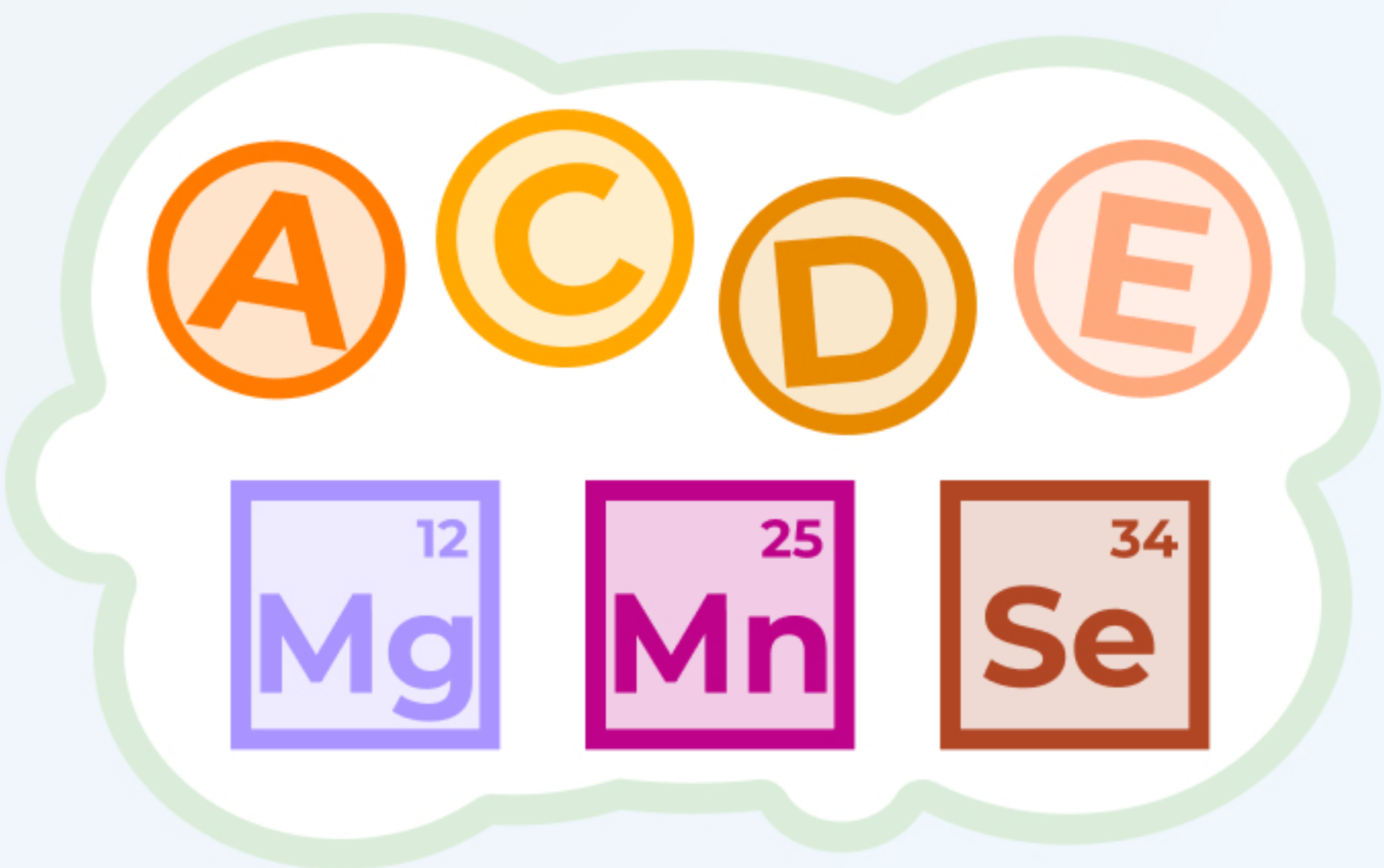
Вот несколько фактов о сне:

- Сон продлевает жизнь. У тех, кто ежедневно спит меньше 6 часов, повышается риск развития воспалительных процессов, сердечно-сосудистых заболеваний и многих психических заболеваний (например, депрессии). Время сна для здорового взрослого человека индивидуально и колеблется в пределах от 6 до 9 часов; для детей — не менее 8 часов.
- Во время ночного сна формируется и укрепляется иммунитет — поэтому, чтобы избежать сезонных простуд и гриппа, очень важно хорошо выспаться.
- Выспаться — значит с утра быть полным энергией. Полноценный и крепкий сон помогает лучше контролировать эмоции, планировать дела и вести активный образ жизни.
- Желаем вам выспаться, чтобы быть здоровыми и оставаться в гармонии с собой.



ВИТАМИНЫ И ИММУНИТЕТ

Для адекватной работы иммунной системы необходимы витамины и микроэлементы. Проведённые исследования подтверждают гипотезу, что элементы селен, магний и марганец, а также витамины А, С, D, Е — оказывают стимулирующее действие на различные звенья иммунитета.





ПРИЗНАКИ ИММУННОГО СБОЯ

- Частые ОРВИ;
- Частые обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит и т. д.);
- Частые рецидивы герпетических высыпаний, гнойничковые поражения кожи, боли в суставах и мышцах, продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях;
- Синдром хронической усталости.





КАК ПОМОЧЬ НАШЕЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ?

- Ешьте как можно больше овощей и фруктов, по возможности в термически необработанном виде для большей сохранности витаминов.
- Соблюдайте режим дня.
- Больше двигайтесь. 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.
- Откажитесь от вредных привычек. Кстати, ослаблять иммунитет могут и многие лекарственные препараты, поэтому не стоит бездумно принимать таблетки без назначения врача.
- Соблюдайте график профилактических прививок в соответствии с национальным календарём.
- Старайтесь в любой ситуации находить положительные стороны.