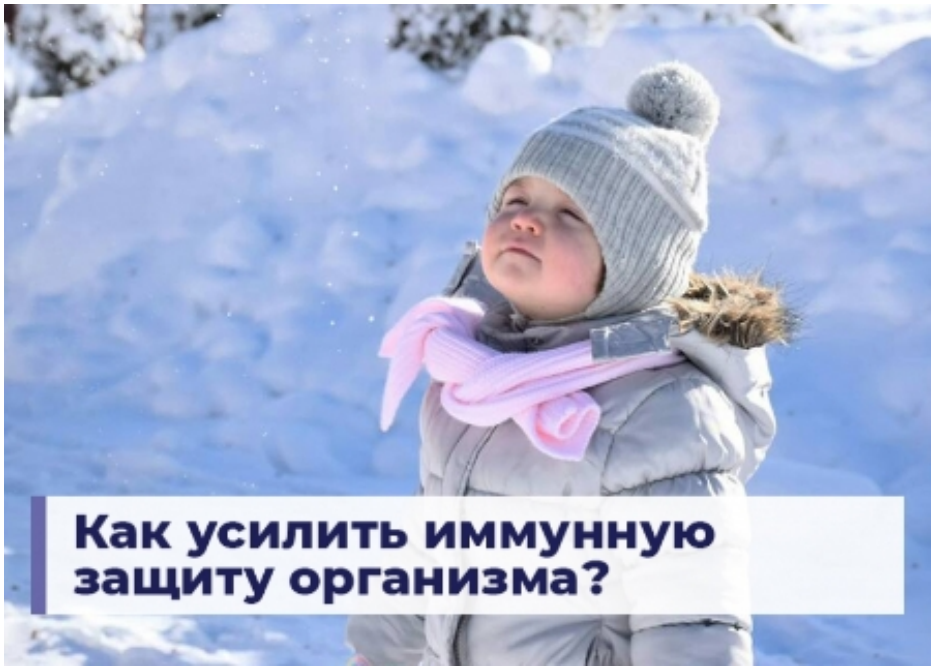

В зимний период организм человека атакуют вирусы и бактерии. Для того чтобы противостоять заболеваниям, человеку необходимо регулярно поддерживать иммунитет. О том, как усилить иммунную защиту, рассказал главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области, главный врач регионального центра общественного здоровья Алексей ПОКАТИЛОВ.

- Иммунитет – это способ защиты организма от всего чужеродного для него – будь то вирусы, бактерии или же слишком агрессивные клетки самой иммунной системы, способные вызывать различные аутоиммунные заболевания.

Причин снижения иммунитета много: вредные привычки, постоянный стресс, экология, климатические катаклизмы и, конечно, всевозможные инфекционные агенты. Чтобы укрепить иммунную систему, достаточно соблюдать ряд правил, которые должны стать частью привычной жизни.

Прежде всего, это полноценное сбалансированное питание с обязательным присутствием в рационе свежих овощей и фруктов, зелени, кисломолочных продуктов, рыбы, нежирного мяса.

Обязателен полноценный отдых с семи-восьмичасовым ночным сном.

Необходимо избавляться от вредных привычек. Давно доказано, что табак нарушает функции лимфоцитов и провоцирует развитие так называемого искаженного иммунного ответа, что ведет к развитию у курильщика аллергических реакций и астмы.

Этанол, содержащийся в спиртных напитках, тормозит выработку лейкоцитов, нарушает синтез лизоцима – фермента, непосредственно отвечающего за уничтожение бактериальной клетки, и иммуноглобулинов. Всем хорошо известны обеззараживающие свойства этилового спирта – именно поэтому он применяется в качестве антисептика для обеззараживания различных поверхностей, ран, делая обработанный участок практически стерильным. А ведь именно такое действие этанол производит и при приеме внутрь – гибнут лейкоциты, что ведет к резкому угнетению функций иммунной системы. Причем, подобная картина возникает даже при однократном приеме горячительного, при постоянном же злоупотреблении алкоголем организм становится полностью беззащитным перед любой инфекцией!

Кстати, бесконтрольный многократный прием кофе также нарушает работу клеток иммунной системы, тем самым снижая иммунитет.

Стоит отметить, что важным компонентом укрепления иммунитета является своевременная вакцинация.

Но особенно мне бы хотелось остановиться еще на одном факторе укрепления иммунитета – активном образе жизни и регулярных занятиях физкультурой. Это самый доступный и эффективный способ усилить свою иммунную защиту!

Не секрет, что малоподвижный образ жизни приводит к снижению силы сердечных

сокращений и тонуса сосудов, ухудшению кровоснабжения всех органов и систем. Замедление кровообращения ведет к накоплению в клетках и тканях продуктов обмена веществ, повышается «зашлакованность» организма. Нарушаются процессы терморегуляции, связанные с реакцией сосудов на изменение температуры. Снижается жизненная емкость легких, ухудшается легочная вентиляция. Развивается гипотрофия мышечной ткани. Все эти процессы негативно влияют на состояние иммунной системы и ведут к резкому снижению иммунитета.

Выполнение физических упражнений сопровождается увеличением количества клеток-киллеров, уничтожающих бактерии и вирусы. Кроме того, регулярные физические тренировки способствуют обновлению состава и поддержанию количества иммунных клеток на необходимом для организма уровне.

Физические нагрузки приводят к повышению в крови уровня гормонов щитовидной железы, инсулина, пролактина, которые усиливают врожденный и адаптивный иммунитет за счет поддержания специфических клеточных популяций и увеличения чувствительности к иммунным стимулам.

Под действием физических упражнений в крови увеличивается содержание глюкозы и глутамина, являющихся источником энергии для лимфоидной ткани и необходимыми веществами для репликации лимфоцитов. Источником глутамина для иммунных клеток как раз и является активно работающая скелетная мускулатура, сами лимфоциты его не синтезируют.

Физические упражнения благотворно влияют на микробиоту кишечника – одну из основных составляющих здорового иммунного ответа – увеличивается количество бактерий, вырабатывающих короткоцепочечные жирные кислоты, способствующие укреплению иммунитета.

Многократными исследованиями доказано, что умеренные физические нагрузки снижают частоту простудных заболеваний, в том числе у лиц с избыточной массой тела и ожирением. Недавние исследования китайских ученых показали, что занятия физкультурой умеренной интенсивности 5 раз в неделю в течение года ведут к снижению смертности от осложнений гриппа. Интересные результаты получены в 2022 году при вакцинации – оказалось, что после вакцинации от гриппа у лиц, регулярно занимающихся физкультурой, количество вырабатываемых организмом антител было на

50% больше по сравнению с теми, кто вел неактивный образ жизни. Причем это было выявлено даже у лиц 65-85 лет!

Все эти примеры свидетельствуют о неоспоримой пользе физкультуры для нашего здоровья. Ведь движение и физические нагрузки – базовые свойства человека, эффективные средства сохранения и укрепления здоровья. Однако во всем необходимо чувство меры – пользу приносят именно регулярные, не менее 5 раз в неделю, умеренные по силе и времени (20-40 минут в день) физические нагрузки: занятия фитнесом, езда на велосипеде, ходьба, бег трусцой, танцевальная аэробика, плавание, катание на коньках.

Занимайтесь физкультурой с удовольствием – это обязательное условие здоровой и гармоничной жизни.

www.volgazdrav.ru