

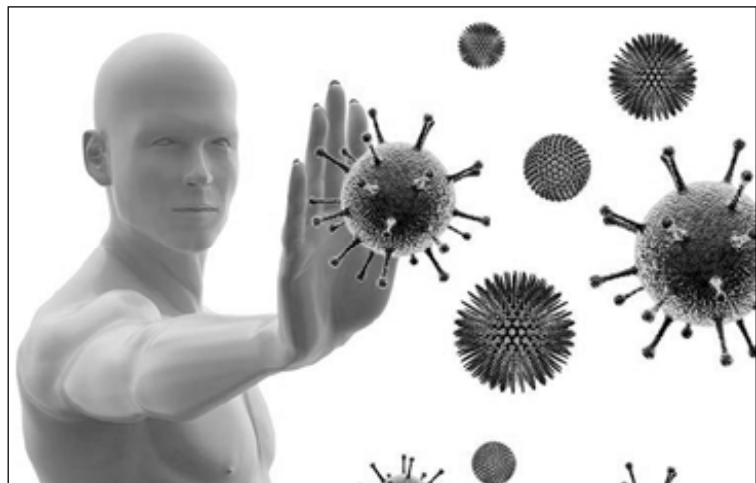
К охране здоровья граждан - активный подход!

Иммунитету стать подмогой - нужно от тебя не много!

Слово "иммунитет" означает невосприимчивость. Клетки иммунной системы надежно защищают человека, отражая атаки многочисленных вирусов и бактерий, уничтожают в организме чужеродные вещества, опухолевые и мутировавшие клетки. Клетки иммунной системы присутствуют во многих тканях.

Вилочковая железа, расположенная за грудиной, вырабатывает Т-лимфоциты, которые обеспечивают распознавание и уничтожение чужеродных клеток. Красный костный мозг, расположенный в плоских костях (ребрах,

ной системы необходим белок, поэтому в рацион питания надо включать куриное мясо, морскую рыбу, куриные и перепелиные яйца, молоко, творог, гречку. Желательно 1-2 раза в неделю есть жирную рыбу (тунец,



лопатках), продуцирует В-лимфоциты, которые вырабатывают антитела, способные обезвреживать возбудителей инфекционных болезней и их токсины. Иммунные клетки находятся также в селезенке, миндалинах, лимфатических узлах, кишечнике. Иммунная система кишечника дает мощную защиту организму за счет лимфоидной ткани в его стенках и микрофлоре, которая вырабатывает защитные интерферон и иммуноглобулин в ответ на заражение вирусом.

С возрастом в иммунной системе происходят изменения. Уменьшается объем вилочковой железы, часть костного мозга замещается жировыми клетками. А при нарушении кишечной флоры

Улучшать и укреплять иммунитет нужно с помощью натуральных средств и здорового образа жизни.

уменьшается продукция иммуноглобулина и интерферона. Все это снижает иммунитет. Поэтому надо заботиться об иммунитете и укреплять его.

Иммуномодуляторы и иммуностимуляторы назначаются только врачом и только после специального обследования (иммунограммы) в тех случаях, если есть сбой в иммунной системе.

Улучшать и укреплять иммунитет нужно с помощью натуральных средств и здорового образа жизни. Большое значение имеет правильное питание. Как переизбыток, так и голодание сильно бьют по иммунитету. Для нормальной работы иммун-

скуприя, форель и др.), содержащую Омега-3 жирные кислоты. Это улучшает состояние клеточной мембраны иммунных клеток. В течение дня надо употреблять не менее 1,5 л жидкости, а в жаркое время до 2 л, если нет противопоказаний. Лучше утолять жажду чистой питьевой водой, можно - минеральной водой без газа, травяными чаями, овощными и фруктовыми соками. Включайте в рацион какао, темный и горький шоколад, содержащие не менее 70% какао. Это источники флавоноидов, которые способствуют сохранению иммунных клеток. Следует помнить, что шоколад содержит много калорий, особенно это касается людей с избыточным весом и пожилых людей. Надо употреблять не более 20 г в день. Орехи, семечки подсолнуха содержат витамин Е, цинк, селен, медь, которые защищают иммунную систему. Полезны чеснок, зеленый лук, куркума, морская капуста, корень имбиря и мед.

Употребление алкоголя приводит к значительному снижению иммунитета и возникновению опасных для жизни заболеваний.

Стресс, плохое настроение, мрачные мысли - это прямой путь к сбою иммунной системы. Важно мыслить позитивно и воспитывать в себе стрессоустойчивость. Находите время для отдыха и обязательно высыпайтесь! Сон должен быть не менее 7-8 часов. Благоприятно влияет на работу иммунной системы и поддерживает иммунитет физическая активность. Лучший эффект на организм и иммунитет оказывают все виды физической активности, тренирующие выносливость, - бег, велосипед, плавание и др.

Хороший иммунитет - это залог здоровья!

В.И. КУЗНЕЦОВА,
врач КО КОЦМП

О значении закаливания в профилактике инфекционных заболеваний

С самого начала пандемии, связанной с коронавирусом, основные меры профилактики были направлены на то, чтобы уничтожить вирусы во внешней среде или ослабить их вирулентность (способность к заражению). Это усиление мер личной и общественной гигиены: тщательное мытье и обработка рук, промывание носа, полоскание горла, применение различных дезинфицирующих средств, способных ослабить действие возбудителя. Другой не менее важный путь - это влияние на пути передачи инфекции, оборвать или хотя бы уменьшить возможность передачи болезнетворного агента. Поэтому мы до минимума сократили общение; соблюдаем карантинные меры, самоизоляцию и социальное дистанцирование, носим маски и перчатки.

При этом мы немного позабыли, что существует еще одно очень важное звено инфекционного процесса - это восприимчивый или невосприимчивый макроорганизм - сам человек. Ученых, да и не только ученых давно занимала мысль, почему даже при контакте с инфекционным больным заболевали не все подряд, некоторая часть людей не поддавалась болезни, сопротивлялась ей. Текущая коронавирусная инфекция является тому подтверждением: около 40% инфицированных лиц являются вирусносителями, не имеющими клинических признаков заболевания. Понятно, что организм этой части населения способен активно сопротивляться воздействию чужеродных веществ, в данном случае - вирусов. Невосприимчивость, сопротивляемость орга-

на человека. Пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет".

но забывать человеку, решившему закалять свой организм. Но и ссылки на возраст, сла-



Важнейшим условием повышения общего иммунитета является закаливание.

Согласно толковому словарю Даля "Закаливание - это приучение человека ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитание в суровости". Русский народ, проживая в особых климатических условиях, был вынужден искать самобытные формы и методы закаливания, вплоть до таких экстремальных, как хождение босиком по снегу, купание в проруби. Не случайно у русского народа появилась поговорка: "Укрепится человек - крепче камня будет, ослабнет - слабее воды".

Методов закаливания множество - это закаливание воздухом и солнцем, но самый популярный метод - закаливание водой. Никто не призывает сразу с завтраш-

ное физическое развитие неправомочны; начать закаляться можно в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Ис-

Не случайно у русского народа появилась поговорка: "Укрепится человек - крепче камня будет, ослабнет - слабее воды".

ключение составляет только острый период заболевания. Даже физические тренировки показаны не всем, а закаливание, начиная с небольших холодных стрессов, таких, например, как контрастные обливания ног, полоскание горла прохладной водой, будут полезны практически каждому. Получая минимальный холодный стресс, можно получить большой эффект для улучшения состояния здоровья. Самое главное принять мотивацию, заразить себя идеей и приступить к закаливанию с позитивным настроем.

Такие тяжелые события в истории человечества, как распространение инфекционных заболеваний по странам и континентам, не должны пройти даром. Люди должны извлечь из этих событий важные уроки по части гигиены и охраны окружающей среды, приоритета здорового образа жизни, укрепления иммунитета, а также моральных уроков по части защиты слабых, ответственности за свое здоровье и здоровье ближнего.

Л.П. ЕРЕМИНА,
врач Калужского областного
Центра медицинской
профилактики



низма вредным веществам, в том числе инфекционным агентам, назвали красивым словом "иммунитет".

Специфический иммунитет против одной определенной болезни возникает после перенесения заболевания, после прививки.

Повышение же общего неспецифического иммунитета является приоритетом людей, ведущих здоровый образ жизни, которые не травят себя вредными, не свойственными живому организму веществами, правильно питаются, достаточно много двигаются. Просветитель восемнадцатого века А.Н. Радищев в работе "О человеке, его смертности и бессмертии" писал: "Все действует

него дня обливаться водой из-под крана или выйти босиком на свежую порошу. Любый здравомыслящий человек понимает, что в деле закаливания нужны постепенность, последовательность и постоянство. Чтобы не нанести себе вреда, эти правила трех "П" не нуж-

