

Всемирный день иммунитета

Не зря 1 марта каждый год отмечается Всемирный день иммунитета. Все мы знаем, что такое весенний авитаминоз, весенняя депрессия и многие другие проблемы, снижающие наш иммунитет.

Всемирный день иммунитета – это не праздник, придуманный для развлечений, главной его задачей является информировать нас о том, как важна иммунная система организму, как она помогает справиться нашему организму с вирусами и бактериями. Цель дня возлагается на плечи медицинских работников, и заключается в привлечении широкого общественного внимания к проблемам связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.

Укрепить свой иммунитет можно с помощью здорового образа жизни - с помощью занятий физической культурой и отказом от вредных привычек.

Признаками сбоя иммунитета человека являются – частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, хроническая усталость, боли в мышцах и суставах, нарушение сна, частые головные боли, высыпания на коже. Система иммунитета человека напрямую зависит от наследственности, она формируется еще в утробе матери, и на 50% от образа жизни которую ведет человек.

Три составляющих хорошего иммунитета: здоровый сон, физические нагрузки, и сбалансированное питание.

Бережь здоровье и укреплять иммунитет обязательно всем, особенно в межсезонье, накануне весны, особенно внимание на иммунитет нужно обращать тем, кто недавно перенес ОРЗ, ОРВИ, грипп и кто испытывает большие физические и эмоциональные нагрузки.

Восстановить и поддержать иммунитет можно с помощью специальных иммуноукрепляющих средств, существует масса дополнительных способов для укрепления организма.

ПИТАНИЕ:

Первый иммуномодулятор – материнское молоко.

Овощи и фрукты – растительная пища – должны составлять 50% рациона. Кисломолочные продукты, в которых содержатся бифидо- и лактобактерии, борются с вредными микроорганизмами и создают защитный барьер от болезнетворных микробов.

Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

Бесконтрольный прием антибиотиков также не идет на пользу иммунитету, не стоит заниматься самолечением.

Только 10% людей могут похвастаться хорошим иммунитетом, который защищает их практически от всех болезней. Еще 10% имеют врожденный иммунитет, у остальных 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Питание должно быть максимально рациональным в количественном и качественном отношении. В меню должны присутствовать: белки животного и растительного происхождения (мясо, рыба, яйца и молоко, растительные – горох, фасоль, гречневая и овсяная крупы), благотворно влияют – говяжья печень и море продукты – креветки, мидии, кальмары.

ВИТАМИНЫ:

Для укрепления и иммунитета необходимы витамины и микроэлементы (мультивитаминные комплексы).

Курение и алкоголь не просто подрывают, а убивают иммунитет.

Вы замечали, что жизнерадостные люди меньше подвержены болезням?! Хохот влияет на организм так же благотворно, как умеренные физические нагрузки: он снижает кровяное давление, избавляет от стресса и укрепляет иммунную систему. Кроме этого, смех улучшает аппетит, понижает уровень холестерина, снижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета.

Укрепляйте свой иммунитет!

Правила простые:

Свежий воздух – каждый день;

Рациональное питание;

Вредным привычкам – нет!;

Высыпайтесь! Ошибка думать, что наверстать часы сна можно будет в выходные. На самом деле это прямой путь к хронической усталости;

Умеренные физические нагрузки подтянуть мышцы, помогут «сбросить» лишний вес, сделают сон крепче;

Стресс - это один из главных врагов иммунитета. Самый опасный – неконтролируемый, когда человек неспособен справиться со своими эмоциями. Рецепт избавления от психических потрясений только один: если не можешь изменить ситуацию – прими ее как данность.

Совет:

Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза, и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не даст стрессу победить иммунитет.

Всемирный день иммунитета, еще один повод задуматься о своем здоровье и принять все меры для его укрепления!

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»

Надежда Колдаева