

Как укрепить иммунитет

Близятся холода, а с ними простуды и грипп. Кто-то из нас будет не вылезать с больничного по причине собственного недомогания или болезней детей, а люди с крепким иммунитетом не заболеют и как всегда будут «отдуваться» за своих более хворых коллег. Между тем, иммунитет можно и нужно укреплять.

Защитники организма

Прежде чем говорить о том, как укреплять иммунитет, поясним, что это, и как работает наша иммунная система.

Иммунитетом специалисты называют не только защиту организма от инфекций – микробов, вирусов, грибов, но и от самых разных неблагоприятных внешних воздействий, аллергенов и токсинов, образующихся в организме в результате обмена веществ. Иммунитет обладает еще и противоопухолевой активностью: если в организме появляются клетки, функционирующие неправильно, то иммунная система их уничтожает. Представители иммунитета рассредоточены по всему телу. Они есть на коже, на слизистых оболочках, во всех внутренних органах. Иммунную систему можно сравнить с агентурной сетью: нет места в организме, где бы ни было ее агентов – представителей иммунного контроля.

Тимус или вилочковая железа – центральный орган иммунной системы. Вилочковая железа расположена в средней части грудной полости. У человека она закладывается уже на 6-ой неделе внутриутробного развития и у новорожденных уже очень хорошо развита. Именно поэтому считается, что дети до года вообще не должны болеть. В тимусе происходит дифференцировка лимфоцитов – клеток, отвечающих за развитие и сохранение иммунитета. Органами иммунной системы также являются лимфатические узлы, костный мозг и, по сути дела, весь желудочно-кишечный тракт, где очень много иммунной ткани. Ведь именно туда – в желудок и кишечник попадает большая часть чужеродных веществ (антигенов). Иммунитет подразделяется на клеточный и гуморальный. Представители клеточного иммунитета – это лейкоциты: лимфоциты-киллеры (убивают микробов), лимфоциты-хелперы (помогают киллерам), лимфоциты-супрессоры (подавляют разные неблагоприятные для живого существа реакции). Клетки-макрофаги заглатывают вредные вещества, микробов и вирусов. «Труженики» гуморального иммунитета – вещества белкового происхождения – иммуноглобулины, полисахариды и интерфероны, вырабатываемые иммунными тканями.

Я помню все твои вирусы

Важный элемент работы иммунной системы – формирование иммунологической памяти. Иммунная система каждого организма «записывает» те контакты с инфекциями, которые когда-то были. Этим объясняется то, что человек, который однажды перенес краснуху, ветрянку или корь, уже никогда ими не заболеет. Носителями иммунологической памяти являются иммуноглобулины, которые медики еще называют антителами. Срок жизни большинства иммуноглобулинов 3-4 недели, но они способны передавать информацию на другие, более молодые антитела. Дети первых месяцев имеют иммунологическую память в подарок от мамы за счет полученных внутриутробно и через грудное молоко антител. Это существенно помогает малышу, пока собственная иммунная память формируется. За счет этого иммунологическая память поддерживается на протяжении всей жизни человека. Ежедневно мы контактируем с микробами и подвергаемся вредным воздействиям окружающей среды, но организм на них особо не реагирует именно благодаря иммунной памяти. Не будь ее, любой из нас просто умер бы. Здесь же кроется ответ на вопрос, почему дети болеют чаще взрослых людей и больше

нуждаются в защите от разного рода инфекций: в детском возрасте иммунологическая память еще не накоплена. Взрослый может не заболеть даже в разгар эпидемии гриппа, если именно таким вирусом уже был когда-то инфицирован. Но, к сожалению, у гриппа очень много вирусов, какой из них к нам «пожалует», предугадать невозможно. «Лично я считаю, что эффективность прививок от гриппа сильно преувеличивается. Привьют вас от гриппа-А, а придет грипп-В... Нет, я не призываю, не делать прививок. Прививка – лучше, чем ничего, но учтите, что делать ее надо сильно заранее, а не когда эпидемия будет на подходе, - предупреждает Юрий Копанев. - Прививаться лучше всего в августе или сентябре, при чем, будучи совершенно здоровым. Как минимум за две недели до вакцинации человек не должен вообще ничем болеть. Однако помимо прививок есть и другие способы защитить себя от болезней, не только гриппа, но и простуд, а также других недугов. Но о них мы поговорим чуть позже».

Отчего иммунитет слабеет?

Защитные силы организма подрывают плохая экология, воздействие радиации, выбросы в атмосферу различных химических веществ, а также лекарства, неблагоприятно воздействующие на иммунную систему. Прежде всего, это антибиотики и гормональные препараты. Понятно, что ни те, ни другие просто так не назначаются. Просто надо знать, что ослабление иммунной системы наступает через 2-3 недели после применения антибиотиков и постараться в это время себя беречь.

Еще одна причина сбоев иммунитета – наличие слишком большого числа очагов хронических инфекций в организме. «Я своим пациентам привожу такой пример: есть некое маленькое государство, которое атакуется со всех сторон разными внешними врагами, - говорит доктор Копанев, - Да плюс еще внутренние враги не дремлют. Тогда государство не в силах со всеми врагами справиться. Оно начинает мобилизовать всех подряд: подростков, стариков, женщин, необученных военному делу людей. Всем им выдается серьезное оружие. И что получается? Стрельба по своим, неоправданные потери, нелепые смерти одна за другой... Короче говоря, ничего хорошего не получается. Вот точно также можно объяснить иммунный ответ организма, атакуемого разными хроническими инфекциями. Иммунитет не всемогущ, он не справляется, и человек начинает болеть чаще. У него может появиться на что-то аллергия (извращенный иммунный ответ)».

Как часто болеть допустимо?

Согласно общему мнению врачей-иммунологов, если взрослый человек болеет не более 2-3 раз в год вирусными или кишечными инфекциями в легкой форме, то это нормально. Значит, его иммунитет не ослаблен. Есть взрослые, которые могут не простужаться годами! Возможностям их организма остается только по-хорошему завидовать. А что такое часто болеющий ребенок? Это тот ребенок, который после года «подхватывает» более четырех-пяти простуд за холодный сезон (осень, зиму раннюю весну) и 2-3 кишечные инфекции за теплый (позднюю весну, лето, раннюю осень). О проблемах с иммунитетом говорит также затяжной и тяжелый характер инфекционных заболеваний. Если взрослый или ребенок болеют чаще, то необходимо проверить их иммунный статус. Для этого сдается специальный анализ крови. Иммунный статус также проверяется при наличии аллергии у людей любого возраста и стойких хронических либо рецидивирующих гнойных заболеваниях (фурункулезе, гайморите, тонзиллите и пр.). Но бывает, что каких-то ярко выраженных отклонений в иммунограмме нет, а человек все равно постоянно простужается. Тогда врач может назначить анализ на выявление скрытых очагов инфекции: на хламидии, лямблии, микоплазмы, вирус Эпштейн-Барр, вирусы герпеса. Люди ошибочно полагают, что такие инфекции приобретаются половым путем. Это

далеко не так. Хламидии могут попасть в организм воздушно-капельным и бытовым путем. Они бывают даже у маленьких детей. Анализы на дисбактериоз показывают наличие хронических инфекций в желудочно-кишечном тракте, а мазок из зева выявляет стафилококки и стрептококки, вызывающие частые ангины и тонзиллит.

Сезон простуд

Почему мы болеем осенью и зимой? Общая причина для детей и взрослых – изменение климата. В холодное время года все вирусы активизируются, выходят из спячки, потому что любят сырость и прохладу. Живут вирусы на слизистых оболочках человека и тогда, когда им некомфортно просто себя не проявляют, будто спят. Иммуитет также слабеет в связи с недостатком витаминов зимой и весной. «Очень часто встречающаяся детская причина слабого иммунитета – глисты, – говорит доктор Копанев. Они появляются обычно летом и очень ослабляют организм через 2-3 месяца. Поэтому самое первое мероприятие, которое, назначается часто болеющим детям – противоглистный курс. Если вы хотите, чтобы ребенок меньше болел зимой, проведите дегельминтизацию до наступления заморозков – в конце октября. Эта профилактика не будет лишней для всех дошкольников. Дети от 2 до 5 лет любят копаться в земле и песке, могут потянуть в рот грязные руки или какие-то предметы, съесть недостаточно хорошо помытые ягоды или фрукты, хлебнуть воды при купании в речке или пруду, а обнаружить паразитов в анализах очень трудно. Еще очагом хронической инфекции у детей могут быть аденоиды».

Помогите иммунитету сами

Итак, что мы можем сделать для того, чтобы укрепить иммунитет себе и своим детям?

Первое. Надо тщательно пролечить все хронические и скрытые инфекции, чтобы они не перегружали и не отвлекали иммунную систему. Список тут может быть длинным, даже кариес зубов мешает иммунитету сопротивляться новым инфекциям в полную силу.

Второе. Для укрепления иммунитета нам необходимы витамины. В естественном виде их необходимо как можно больше стараться получить летом со свежими овощами, фруктами, ягодами. В другие времена года помогут поливитамины. Детям необходимо пройти поливитаминовый курс до того, как вы поведете их в сад.

Третье. Во все времена года нам необходимо сбалансированное питание. Люди, особенно дамы, очень часто и совершенно неоправданно «подсаживаются» на всевозможные диеты, забывая о том, что в организм для нормальной работы иммунной системы должны в достаточных количествах поступать жиры (из липидов, в том числе и холестерина, которого все так боятся, состоят стенки лимфоцитов и макрофагов). Иммуноглобулинам нужны белки, полисахаридам – углеводы.

Для нормального обеспечения организма белком диетологи советуют съесть в день примерно 300 граммов мяса, рыбы или птицы, 60 граммов творога или сыра, 100 граммов круп и 350 – хлеба. Жиры нужны и животные и растительные. Средняя дневная норма для взрослого – 20 граммов растительного и 10 граммов сливочного масла. Обезжиренная диета зимой не рекомендуется. Продукты, которые и детям, и взрослым есть нежелательно можно пересчитать по пальцам: это сладкая газировка, копчености, слишком сильно поджаренная, жирная и острая пища, любой фаст-фуд и продукты, содержащие консерванты (Е, начинающиеся с цифры 2 - Е2). Они присутствуют в консервах с длительным сроком хранения в железных банках. Другие Е – пищевые добавки менее опасны и зачастую под шифровкой прячутся как раз витамины.

Четвертое. Как это ни банально звучит, для того чтобы укрепить иммунитет, надо стараться вести здоровый образ жизни: отказаться от вредных привычек, достаточно бывать на свежем воздухе, полноценно отдыхать. Постоянные стрессы и переутомление расшатывают не только нервную, но и иммунную систему.

Пятое. В период эпидемии простуд и гриппа можно самостоятельно применять такие препараты как афлубин, иммунал, иммунорм, настойки эхинацеи, элеутерококка, заманихи, розалии.

Шестое. Иммунитет очень укрепляет закаливание. Закаливание и взрослым, и детям необходимо проводить, постепенно снижая температуру воды и увеличивая продолжительность процедур. Методик существует множество, но начинать заниматься закаливанием, по мнению медиков, все-таки лучше в теплое время года. Детям закаливание начинают с воздушных, ножных ванн, обтираний и постепенно переходят к обливаниям. Контрастных процедур не проводят до 3-х лет. И еще очень важное правило: если по каким-то причинам закаливание было прервано, то возобновлять его нужно с самого начала.

Только по предписанию врача

Иммуномодуляторы — так называются препараты, целенаправленно влияющие на разные звенья иммунной системы. Все они относятся к средствам специфической иммунокоррекции и назначаются врачом. Самостоятельный прием иммуномодуляторов недопустим. Если всего того, о чем говорилось выше, организму по каким-то причинам недостаточно, то доктор для лучшей сопротивляемости может назначить иммуноглобулиновые или интерфероновые препараты. Кстати к пищевым добавкам это тоже относится. «Сейчас только ленивый не напишет на коробочке с пищевой добавкой, что она «укрепляет иммунитет». К добавкам надо относиться очень разборчиво. Их тоже должен советовать врач», — считает Юрий Копанев.

Если вы все-таки простудились

Если, несмотря на все принятые для укрепления иммунитета меры, вы все-таки простудились или подхватили грипп, то можно спокойно начать применять афлубин, аскорутин, аскорбиновую кислоту (витамин С), поливитамины, народные средства. Температуру у взрослых до 38,5, а у детей до 38,2 сбивать жаропонижающими не надо. Это защитная реакция организма на инфекцию за исключением тех случаев, когда такая температура очень плохо переносится: скачки артериального давления, сильная головная боль у взрослых, повышенная нервная возбудимость у детей.

Взрослые работающие люди часто ошибочно полагают, что если они начнут принимать антибиотик, то быстрее поправятся, перенесут болезнь на ногах, не беря больничный. «Это большая ошибка. Дело в том, что антибиотики не ускорят процесс выздоровления, особенно при вирусных заболеваниях. Антибиотик не действует никак на вирус гриппа, а иммунитет подрывает, — говорит Юрий Копанев. — В отдельных случаях человек может вроде бы поправиться, но через какое-то время он все равно снова заболит. Чтобы был назначен антибиотик, должно быть серьезное основание. Ангина, пневмония, острый бронхит, острый гнойный тонзиллит, гнойный гайморит — вот несколько распространенных «зимних» диагнозов, при которых антибиотики обязательно назначаются».

Ну и последняя просьба-совет: господа, если вы чувствуете, что заболеваете, оставайтесь дома, лечитесь, не распространяйте инфекцию. Окружающим (в том числе и вашему начальству) не так нужен ваш трудовой «героизм», как возможность самим оставаться в добром здравии.