

(ко Всемирному дню иммунитета)

Сильный иммунитет - здоровый организм.

Иммунная система человеческого организма – это своеобразный щит, с помощью которого мы противостояем разного рода инфекциям и влияниям извне. В большинстве случаев иммунная система делает большую работу по сохранению здоровья людей и предотвращению инфекций. Но иногда проблемы с иммунной системой могут привести к болезням и инфекциям.

Иммунная система состоит из ряда тесно связанных между собой органов: кровеносной системы, костного мозга, селезенки и вилочковой желез. Так или иначе, иммунная система связана с каждой системой организма. Если иммунитет ослаблен, заболевание прогрессирует и дает осложнение на другие органы.

Развитый иммунитет позволяет даже при контакте с инфекцией или вирусом, не заболеть, или перенести заболевание в легкой форме.

Если простудные заболевания возникают чаще трех раз в год, стоит задуматься об укреплении защитных функций организма. Для этого нужно посетить врача-иммунолога, который назначит обследование организма. На основании результатов обследования будет назначено лечение и даны рекомендации.

Экология с каждым годом только ухудшается, а это негативным образом сказывается на защитных функциях организма. Поэтому от вирусных и инфекционных заболеваний страдает все большее количество населения планеты. Медикаментозная терапия не всегда способна справиться с вирусными инфекциями из-за постоянной мутации последних. Единственная возможность защитить себя от вирусов – это крепкая иммунная система.

При ослаблении защитных функций организма, то есть снижение иммунной системы, необходимо укреплять ее.

Как укрепить иммунитет?

Во-первых, устранить все источники заражения своего организма. Очень яркий пример – больные зубы. Если не заняться ими, то инфекция будет постоянно проникать в организм.

Избавьтесь от вредных привычек. Если нет такой возможности, то для начала хотя бы сократить количество никотина и употребляемого алкоголя.

Организм должен получать необходимые витамины и минералы.

Оправданный прием витаминов — это весной, т.к. почти у всех наблюдается авитаминоз.

Правильное питание. Обратите внимание на то, чем вы питаетесь. Исключите, или хотя бы сократите, количество употребляемых вредных продуктов и полуфабрикатов. Из рациона следует исключить жареные, копченые продукты, сократить объемы употребляемой соли, конфеты заменить на сухофрукты, а молочный шоколад- горьким. Полезно употребление морской рыбы, диетического мяса, орехов. Для приготовления пищи нужно использовать растительные масла. Питаться лучше маленькими порциями до 7 раз в день. Необходимо выпивать не менее двух литров чистой воды в день. Так же следует обратить внимание на кисломолочные продукты. Они насыщают организм необходимыми веществами, а так же нормализуют работу кишечника.

Для укрепления иммунной системы эффективны закаливания. С младенчества детей следует купать в воде комфортной температуры, постепенно понижая градус. После приема ванны или душа рекомендуется обливаться водой комнатной температуры. Педиатры настаивают на том, что здоровым детям необходимо гулять в любую погоду. И взрослым и детям следует спать в хорошо проветренном прохладном помещении.

Старайтесь избегать стрессов.



Руководитель центра
Здоровья при ГБУ РД «ГКБ №1»
Алибекова Марина Ильясовна