

Как сохранить иммунитет



Чтобы иммунитет мог правильно работать, не стоит вмешиваться в его работу. Не надо пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно. Условие, при котором иммунной системе будет комфортно выполнять свою функцию – соблюдение принципов здорового образа жизни. Ниже очень коротко представлено как соблюдение/несоблюдение ЗОЖ способствует сохранению/снижению иммунитета.

Стресс и иммунитет

Стресс негативно влияет на иммунитет – в стрессовом состоянии вырабатывается гормон кортизол, который подавляет синтез антител, выработку интерлейкинов и активацию макрофагов. Если стресс становится хроническим, то он так же

вызывает апоптоз (запланированную гибель) лимфоцитов.

Сон и иммунитет

Отсутствие сна постепенно ведет к снижению иммунитета. Доказано, что люди, которые спят до 6 часов в день, болеют в 5 раз чаще, тех, кто спит по 7-8 часов. Они медленнее выздоравливают и регулярно подвергаются повторным заболеваниям. Так как в фазу медленного сна формируется и укрепляется иммунологическая память. Когда человек спит, иммунные Т-клетки систематизируют и запоминают «информацию» о чужеродных патогенах, с которыми они столкнулись за день. Если человек спит недостаточно или прерывисто, иммунная система фокусируется не на тех фрагментах чужеродных микроорганизмов, что приводит к неправильному формированию иммунологической памяти. В итоге Т-клетки ошибаются при распознавании болезнетворных частиц, и возникает повышенный риск заболеть. Кроме этого, в организме резко сокращается число клеток иммунной системы.

Питание и иммунитет

Неправильное питание снижает иммунитет. Так как иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. Фастфуд в большей степени представляет собой очень жирную пищу. В таких блюдах обычно мало витаминов, белков и микроэлементов, необходимых нашему иммунитету.

Физическая активность и иммунитет

Умеренная физическая нагрузка способствует сохранению иммунитета, а высокая или занятия спортом, наоборот, подавляют его.

Закаливание и иммунитет

При закаливании выделяется гормон тестостерон, который стимулирует костный мозг – главный орган нашей иммунной системы, что способствует сохранению иммунитета.

Курение и иммунитет

Курение снижает уровень иммунной защиты организма. При курении производство антител, необходимых для защиты от патогенных микроорганизмов, снижается. Кроме того, макрофаги, которые обитают в стенках альвеол (легочных пузырьков) и должны пожирать вредных бактерий, у курильщиков менее активны, да еще и выделяют вредные вещества, разрушающие ткани легких. Кроме того никотин способен нарушать синтез иммуноглобулинов - белков, принимающих активное участие в формировании иммунитета.

Потребление алкоголя и иммунитет

Этиловый спирт (содержащийся во всех алкогольных напитках) способен существенно ослабить иммунитет примерно на 24 часа. Это происходит за счет того, что при употреблении таких напитков блокируется производство сигнальных молекул.