

**ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКА
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
IMPROVING IMMUNITY AND PREVENTING COLDS**

Д. С. Сосновских, старший преподаватель
Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент
И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Л. А. Шинкарюк, старший преподаватель
Е. К. Петрова, студент

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Наиболее часто человек страдает от простудных заболеваний в осенне-зимний период. Многие любят гулять в холодное время года без шапок, шарфов и варежек, полагая, что ОРЗ и ОРВИ их не коснутся. Однако такие люди наивно заблуждаются и подвергают себя неоправданному риску. Чем же это может обернуться для них в более зрелом возрасте, какие последствия ждут их за подобные необдуманные решения? Обычно постоянные бронхиты ведут к раку легких, частые отиты - к менингиту, спустя время появляется остеохондроз, гайморит, непрекращающиеся головные боли. Стоит заметить, что таких неприятных последствий можно избежать, если закаляться и проводить постоянную профилактику простудных заболеваний. Что для это требуется? Много ответственности, терпения и самосознания. Если правильно питаться, обливаться по утрам холодной водой, одеваться по погоде, дышать свежим воздухом, то можно не бояться различных простуд и ОРЗ. В данной статье мы постараемся понять, как правильно организовать себя, чтобы всегда находить время для профилактики, и что нужно делать для того, чтобы принести своему организму пользу, а не вред.

Ключевые слова: иммунитет, профилактика, методы повышения иммунитета, простудные заболевания.

Summary

Most often, a person suffers from colds in the autumn-winter period. Many people like to walk in the cold season without hats, scarves and mittens, believing that ARI and SARS will not touch them. However, such people are naively mistaken and put themselves at undue risk. How can this turn out for them in a more Mature age, what consequences await them for such rash decisions? Usually persistent bronchitis leads to lung cancer, frequent ear infections to meningitis, after a time, appears low back pain, sinusitis, and persistent headaches. It is worth noting that such unpleasant consequences can be avoided if you harden up and carry out constant prevention of colds. What is required for this? A lot of responsibility, patience and self-awareness. If you eat right, pour cold water in the morning, dress according to the weather, breathe fresh air, then you can not be afraid of various colds and acute respiratory infections. In this article, we will try to understand how to properly organize yourself in order to always find time for prevention, and what you need to do in order to bring your body benefits, not harm.

Keywords: immunity, prevention, methods of improving immunity, colds.

Методы повышения иммунитета

Иммунитет – это способность организма поддерживать свою целостность и биологическую индивидуальность путем, распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов) [1].

Стоит отметить, что на работу иммунной системы человека влияет множество факторов. Например, режим сна, питание, наличие (отсутствие) хронических заболеваний, а также вредных привычек, соблюдение личной гигиены и т.д.

Рассмотрим несколько простых способов укрепить свой иммунитет. Однако прежде чем, решаться что-либо делать для улучшения своего здоровья, стоит пройти обследование и побеседовать с врачом, так как некоторые методы могут быть губительными для вашего организма в силу его особенностей.

1. Один из основных и одновременно простых методов – это здоровый сон. Взрослый человек должен спать в среднем от 7 до 9 часов в сутки, дети – около 10 -12 часов. Если это условие соблюдается, то риск заражения простудными заболеваниями значительно снижается, так как организм успевает восстанавливаться во время сна.

Интересный факт, если человек страдает от постоянного нарушения сна, хронической бессонницы или работает (учится) в ночное время, то защитные функции организма ухудшаются. Происходит снижение реакций иммунного ответа, а также образования Т-киллеров, продуцирующих интерлейкин-2 [3]. Делу мало помогает прием иммуностимуляторов, поскольку человеку в первую очередь необходим отдых. Именно поэтому нельзя переносить болезни «на ногах». Жизненно важен сон в ночное время, так как многие нейрорегуляторы вырабатываются активнее в это время. [2]

2. Для поддержания своего иммунитета необходимо отказаться от вредных привычек (злоупотребления алкоголя, курения, наркотиков). Например, чрезмерное употребление алкоголя ведет к нарушению синтеза лимфоцитов, к уменьшению образования таких классов иммуноглобулинов, как G и M. Повышается риск заболеваний дыхательной системы, и наблюдается нарушение работы защитных оболочек организма (например, слизистые и кожа). Кроме того, в алкогольном состоянии, как известно, можно получить множество травм, в том числе обморожения. Нередко спиртные напитки становятся причиной, по которой люди замерзают (иногда не только в зимний период).

В свою очередь курение является самым простым способом погубить свою иммунную систему. Например, никотин, связываясь с гемоглобином образует соединение, которое препятствует нормальному снабжению клеток кислородом. Кроме того, табачный дым содержит в себе множество сильнейших канцерогенов, вызывающих аллергические реакции и снижающие естественную резистентность организма в целом [2].

3. Неудивительно, но для здорового иммунитета необходимо заниматься спортом. Благодаря постоянным физическим нагрузкам (количество которых зависит от возраста и состояния человека), «старение» иммунной системы значительно уменьшается, а иногда и вовсе минимизируется. Это значит, что из организма удаляются различные токсины, в результате чего улучшается работа иммунной системы, а также обеспечивается профилактика онкологических, сердечно-сосудистых, аллергических и аутоиммунных заболеваний [2].

4. Кроме здорового сна, отказа от вредных привычек и занятий спортом для повышения иммунитета необходимо правильное, сбалансированное, разнообразное питание. (Не рекомендуется самостоятельно выбирать различные диеты и рационы, в таких ситуациях нужно консультироваться с врачом-диетологом, который сам составит вам рацион, основываясь на особенностях вашего организма). Однако чаще всего рекомендуется употреблять в пищу:

а) фрукты и овощи, богатые витаминами (а также бета-каротинами), макро- и микроэлементами (селен и цинк). (цитрусовые, кабачки, бананы и тд); б) отдельно можно выделить чеснок, лимон, лук и корень имбиря, содержащие в себе фитонциды. («Фитонциды – образуемые растениями летучие биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших. Термин был предложен Б. П. Токиным в 1928 году.») [4]; в) нежирная белковая пища тоже очень важна для отличной работы иммунитета; г) не лишним будет употребление продуктов, богатых пробиотиками (например, напитки на основе чайного гриба, квашенная капуста, маринованные огурцы, кефир и т.д.) [2].

5. Нередко для улучшения иммунитета рекомендуется принимать витамины (они регулируют метаболические процессы и влияют на иммунные реакции). Однако стоит заметить, что самостоятельно выписывать себе, например, Супрадин (специализированная добавка к пище) не следует, лучше всего проконсультироваться со специалистом. Для иммунитета особенно важны витамины: А, С и D. (А и D относятся к жирорастворимым витаминам. Следовательно, они могут накапливаться в организме, что в конечном итоге иногда приводит к передозировке и интоксикации макроорганизма) [2].

6. Следующий метод является неоднозначным. Многие ученые рекомендуют чаще бывать на солнце, так как это улучшает настроение, снижая стресс, в результате чего у организма появляется заряд энергии для борьбы с вирусами. Кроме того, на солнце в эпидермисе кожи синтезируется витамин D, необходимый для повышения иммунитета. Однако не стоит пребывать на солнце слишком долгое время, поскольку это может нанести вред вашему здоровью. Достаточно инсоляции продолжительностью около 15 минут летом и 1-2 часа зимой [2].

7. По состоянию здоровья рекомендуется пить иммуномодулирующие составы, а именно: женьшень (он ускоряет работу макрофагов и Т-киллеров, улучшает общее состояние организма во время болезни), эхинацея (способствует общему поднятию иммунитета и быстрому выздоровлению при респираторных заболеваниях), астрагал (помогает дифференцировке клеток иммунной системы), элеутерококк (повышает работу барьерных тканей). Большинство таких иммуностимулирующих препаратов можно приобрести в аптеке. Однако рекомендуется проконсультироваться с врачом до приема каких-либо препаратов. Опять же данный метод является более полезным, чем употребление различных противовирусных препаратов в целях профилактики [2].

8. Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Что может быть проще, чем чистить зубы два раза в день, мыть руки до приема пищи, после контакта с животными, посещения уборной и принимать каждый вечер душ? Этому нас учат с детства и не зря: данные полезные привычки предупреждают развитие очень многих вирусных и инфекционных заболеваний [2].

Следовательно, если пользоваться этими несложными методами, можно с легкостью сохранить свое здоровье на долгие годы. Главное, чтобы данные рекомендации превратились со временем в полезные привычки. Этого можно добиться, если регулярно выполнять имеющиеся рекомендации. Всё в ваших руках!

Профилактика простудных заболеваний

Профилактика гриппа, ОРВИ и ОРЗ насчитывает много различных методов, которые, в свою очередь делятся, на специфические и неспецифические. Специфическая профилактика направлена на блокирование заражения вирусами, неспецифическая - на предотвращение респираторных заболеваний, не вызванных вирусами.

Самыми известными методами профилактики являются:

1) прием противовирусных препаратов (не рекомендуется так поступать, особенно без консультации со специалистом);

2) вакцинация (производится в определенное время, например, прививки от гриппа ставят раз в год);

3) закаливание и укрепление организма (нужно делать это аккуратно и постепенно, чтобы не было негативных последствий);

4) ношение маски и защитных перчаток. (важно помнить, что необходимо постоянно менять средства индивидуальной защиты, поскольку может произойти контаминация;

5) соблюдение правил личной гигиены (нужно как можно чаще мыть руки и т.д.);

6) пользоваться антисептическими средствами;

7) одеваться по погоде;

8) избегать большого скопления людей в период пандемии.

Значит, чтобы не заболеть необходимо соблюдать несколько простых правил, таких как носить маску и перчатки в общественных местах, пользоваться антисептиками и следить за своим здоровьем.

Вывод

Итак, для того чтобы быть здоровым нужно пользоваться методами, помогающими повышать иммунитет, однако не следует забывать про профилактику. Если занятия спортом, здоровый, правильное питание, ношение маски, использование антисептиков, наблюдение у специалиста и т.д. будут носить постоянный характер, то вскоре вы забудете о том, каково это болеть простудными заболеваниями.

Библиографический список

1. *Джолиев И. М., Грошева Л. Ф., Шинкарьук Л. А., Каримов Н. М., Мишин А. С., Сосновских Д. С.* Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов вуза // Молодежь и наука 2019. № 3. С. 10.

2. *Антонов С. В., Грошева Л. Ф., Джолиев И. М., Шинкарьук Л. А., Сосновских Д. С., Ладыгина А. А.* Средства лечебной физической культуры в социализации личности студента // Молодежь и наука 2019. № 1. С. 76.

3. *Сапаров Б. М., Мишин А. С., Канев П. Н., Штерман А. А., Д. С. Сосновских Д. С., Е. А. Гареева.* Роль физической культуры в адаптации студентов 1 курса к условиям обучения в вузе // Молодежь и наука 2019. № 12. С. 10

4. *Кисленко В. Н., Колычев Н. М.* Ветеринарная микробиология и иммунология. Часть 2. Иммунология. М.: КолосС, 2007. С. 13.

5. Иммунитет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иммунитет>.

6. 10 способов повысить иммунитет взрослому человеку в домашних условиях [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wikifood.online/organ/immune-system/kak-povysit-immunitet.html>.

7. Фитонциды [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитонциды>.