



А.Л. ДЕМЕТЬЕВА (гинеколог)

А.Н. КУДРЯВЦЕВ (главный врач, хирург)

В.В. КУДРЯВЦЕВА (педиатр)

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ПОГОВОРИМ ОБ ИММУНИТЕТЕ

МНОГИМ ИЗ НАС ИЗВЕСТНО, ЧТО НАЧАЛО ВЕСНЫ ВСЕГДА СОПРОВОЖДАЕТСЯ СНИЖЕНИЕМ ИММУНИТЕТА. ЭТО КАСАЕТСЯ КАК ВЗРОСЛЫХ, ТАК И ДЕТЕЙ. ПОЧЕМУ ЖЕ В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕ-

КА СТАНОВИТЬСЯ ОСОБЕННО УЯЗВИМ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ? КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ВЕСЕННЕЙ ПРОБЛЕМОЙ? ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД – ВРЕМЯ ДЛЯ РЕШАЮЩИХ БИТВ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ.



У женщин

Именно с иммунитета начинается всё: и красота, и идеальная работоспособность, и хорошее самочувствие.

Сравните сами: если вы чувствуете себя хорошо, кожа и глаза сияют, у вас много энергии, значит, успеваеете сделать огромное количество дел, так как ваш организм работает, как часы. Но иногда наступает момент – из-за стрессов, перегрузок, недостатка питательных веществ, солнца мы начинаем чувствовать себя уставшими сразу после сна. Становится понятно, что наше тело нуждается в поддержке.

Первый признак снижения иммунитета – активизация скрытых инфекций и болезней: в первую очередь от них страдает кожа. При небольшом понижении иммунитета появляются мелкие прыщички, иногда бородавки. В этом нет ничего страшного. Просто неожиданное их появление означает, что до сих пор

организм успешно подавлял инфекцию, а сейчас ему сложно это делать.

Второй признак – обострение хронических заболеваний: вы могли несколько лет не вспоминать о гастрите, старом вывихе или артрите. А тут он взял и неожиданно напомнил о себе, причём в острой, болезненной форме. Обострение хронических заболеваний означает, что до этого времени они подавлялись за счёт защитных сил организма. Сил осталось мало – обострились заболевания.

Третий признак – усталость и сонливость: сонливость и чувство опустошённости – типичная весенняя картина, не правда ли? Но вот в чём тут проблема: если иммунитет понижен, то организм начинает работать на низком уровне энергии. И экономит силы для оздоровления, защиты организма за счёт вашей работоспособности.

А.Л. ДЕМЕТЬЕВА

Витаминные напитки. Это могут быть морсы, отвары или компоты из лекарственных ягод, трав и плодов. В них есть природный заряд необходимых веществ в нужной дозировке и в виде, который отлично усваивается.

Сбалансированное питание. Не нагружать организм и помогать начать ему восстанавливаться, получая все полезные вещества.

Массаж. В нашем теле есть много массажных точек, которые помогают улучшить иммунитет. Он укрепляет здоровье и улучшает сопротивляемость организма. Делайте его минимум 2-3 раза в неделю.

ПОДДЕРЖИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ

Физические упражнения – топливо для вашего тела. Они помогают во всём – запускают обменные и оздоровительные процессы, укрепляют тело и повышают сопротивляемость вирусам. Научно доказано – даже минимальная получасовая прогулка помогает снять от 30% до 70% чувства усталости.

Вода. Универсальное средство очищения организма. Она выводит токсины, снижает нагрузку на иммунную систему, помогает избавиться от чувства голода, так как чаще всего жажда – показатель того, что вы хотите кушать. У каждого своя норма требуемого объёма воды в день. В среднем это 1,5-2 литра. Зимой, когда включают отопление, а на улице мороз, организму требуется воды ещё больше, чем в жаркий день.

У мужчин

Почему снижается иммунитет у мужчин? Мужской иммунитет может падать по разным причинам. Снижение может быть сезонным вследствие авитаминоза, а может иметь постоянный характер.

Повышение иммунитета

Для начала нужно отказаться от вредных привычек, так как они подвергают иммунитет, а значит, и здоровье, серьёзной опасности. В первую очередь нужно отказаться от привычки употреблять алкоголь. То же самое относится к курению. Курящий мужчина должен забыть о крепком иммунитете, так как табак – это смертельный яд для всего организма, который убивает медленно и незаметно.

Нужно придерживаться правильного

питания. Мужской организм должен получать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Есть особые продукты, которые способствуют повышению иммунитета. Это чеснок, лук, кисломолочные продукты, зелёный чай, рыба, мясо, ягоды, морковь.

Нужно избегать жареной пищи или хотя бы не увлекаться ею. Многие продукты, особенно овощи и рыбу, лучше готовить на пару, так как это позволит сохранить витамины и минеральные вещества, которые в ней содержатся. Обязательно употреблять сложные углеводы: разнообразные каши и макароны исключительно из твёрдых сортов пшеницы.

Важен для поддержания иммунитета свежий воздух.

А.Н. КУДРЯВЦЕВ

Вредные привычки: курение, частое употребление алкогольных напитков.

Весенний и осенний сезоны.

Неправильное и нерегулярное питание: частое употребление фастфуда, не натуральной пищи, замена полноценного питания перекусами на ходу.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ АВИТАМИНОЗА

Стресс, недосыпание, нервные срывы, усталость, насыщенный рабочий график, отсутствие полноценного отдыха.

Отсутствие физической активности, малоподвижный образ жизни; заболевания сами по себе, которыми мужчина уже болеет.

У детей

Какие заболевания наиболее часты?

В начале весны учащаются случаи респираторных, сезонных инфекций. В этот период особенно резко обостряются хронические болезни. Зачастую у ребёнка возникает сочетание самых разных заболеваний, например, ОРВИ провоцирует обострение хронического гайморита, отита, аллергии, гастроэнтерологических заболеваний. И это всё на фоне того, что в начале весны в организме ребёнка образуется сезонный недостаток витаминов, который осложняет лечение.

Гиповитаминоз – это недостаток в организме одного или целой группы витаминов. Проявления заболевания в большой мере зависят от вида гиповитаминоза (от того, какого именно витамина не хватает).

КСТАТИ

Отвар шиповника, чтобы укрепить иммунитет ребёнка.

Делайте зарядку.

Замороженные ягоды – многокомпонентный поливитамин. Горсти хватит, чтобы удовлетворить суточную потребность в необходимых организму микроэлементах.

Проветривайте помещение, гуляйте на свежем воздухе.

Полезно пить чай из ромашки и липового цвета, свежие соки.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Почему это происходит именно в начале весны?

За зиму исчерпывается запас прочности иммунитета, который образуется в организме ребёнка в течение лета. По прошествии полугодия этот резерв требует подпитки, в зимний период даёт о себе знать и нехватка солнечного света, который способствует выработке организмом витамина D. Именно этот витамин способствует укреплению иммунитета. В начале весны в организме ребёнка катастрофически недостаёт и других витаминов и микроэлементов, которые помогают поддерживать и укреплять иммунитет. Гиповитаминоз, который проявляется практически у всех детей к началу весны, необходимо устранить, поэтому пересмотрите рацион питания ребёнка.

В.В. КУДРЯВЦЕВА