Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля).

Иммунная система – надежный защитник организма. Известно, что предназначение иммунной системы – охрана организма от воздействия микроорганизмов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Ученые условно выделяют врожденный и приобретенный (адаптивный) иммунитет.

Врожденный иммунитет есть у человека с рождения. Его механизмы немедленно реагируют на угрозу извне, но на все патогены одинаково. Приобретенный (адаптивный) иммунитет вырабатывается позднее. При первой встрече с возбудителями заболеваний адаптивный иммунитет «запоминает» патоген (например, бактерию или вирус), а также программу реагирования на случай повторной угрозы. Но на это требуется время – обычно 2-3 недели. Благодаря этому механизму «запоминания» обеспечивается быстрое реагирование при повторной встрече с конкретным патогеном и его быстрая ликвидация.

Что влияет на снижение иммунитета:

-неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);

-стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;

-окружающая среда;

-неправильное питание.

Правила здорового иммунитета.

Умеренная физическая активность, душевная гармония и правильное питание – ключевые правила здоровой иммунной системы.

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.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

Аллергия - это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды называемых аллергенами.

Аллергия является следствием аномалии иммунной системы, когда обычное, безобидное вещество распознаётся ею как серьёзная опасность. Организм, пытаясь защититься от чужеродного, по его мнению, агента, вырабатывает целую армию иммунных клеток, запускающих реакцию, направленную на уничтожение чужака. Это сопровождается выбросом гистамина, эффект которого проявляется отёком, покраснением, зудом и прочими неприятными, а иногда и опасными симптомами.

Чаще всего аллергию вызывают:

пыльца некоторых растений;

яды насекомых;

некоторые пищевые продукты (апельсин, яйцо, красные ягоды, некоторые молочные продукты и т. п.);

пылевые клещи;

лекарственные препараты;

плесень;

шерсть и перхоть животных;

латекс.

Чтобы сохранить хорошее самочувствие, работоспособность и здоровье, больному аллергией необходимо придерживаться определённых правил.

Избегать встречи с аллергеном – веществом, которое вызывает реакцию непереносимости.

При необходимости принимать лечение и проводить курсы профилактики.

Гипоаллергенная диета.

Укрепление иммунитета.

Тщательный подбор средств для ухода за кожей и волосами.

Грамотная организация быта.

Аллергия должна лечиться под контролем специалиста, самостоятельная терапия может спровоцировать развитие осложнений, которые могут вызвать необратимые изменения в организме.

Будьте здоровы!