Как повысить иммунитет в период простуд



Практически любой человек знает, что в его организме присутствует иммунная защита, предотвращающая развитие большого количества заболеваний. Иммунитет представляет собой достаточно сложный способ защиты организма от микроорганизмов, вирусов, бактерий, паразитов, опасных веществ (например, яды или токсины) и чужеродных клеток (ежедневно происходит образование раковых клеток, которые уничтожаются иммунной защитой, предотвращающей начало онкологического процесса). Это настоящий защитник, который каждую секунду стоит на страже нашего здоровья.

Так как поднять иммунитет непросто, нужно в обязательном порядке устранить причины, которые способствуют его снижению. Среди них:

• Неправильное питание. Многие современные люди живут в активном жизненном ритме, в котором крайне мало свободного времени. Далеко не всем удаётся полноценно позавтракать, пообедать и поужинать. Многие довольствуются быстрыми перекусами, которые способными подарить чувство насыщения. Однако это наносит существенный вред здоровью, который в дальнейшем перерастает в серьезные проблемы. Крайне важно ежедневно потреблять достаточное количество белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов и витаминов. В рационе всегда должны присутствовать овощи и фрукты, мясо и рыба.

• Неправильные нагрузки. Занятие спортом должно быть постоянной составляющей жизни любого человека. Но не всем удаётся выделить время на упражнения. Более того, многие неправильно подходят к вопросу физической активности, чрезмерно увлекаясь спортом. Нужно понимать, что учеба, работа и даже выполнение домашних дел также растрачивает силы, которые нужно восстанавливать.

• Нездоровый сон. Суточная норма правильного сна должна составлять не менее 8 часов. Хронический недосып, являющийся пандемией современного общества, негативно сказывается на психическом и физическом здоровье.

• Вредные привычки. Невозможно поднять иммунитет без отказа от курения или злоупотребления алкогольными напитками.

• Плохая экологическая обстановка. Люди, проживающие или длительно пребывающие в загрязнённых местах, значительно\* чаще болеют и страдают от хронических заболеваний.

• Бесконтрольный приём лекарственных препаратов (особенно антибиотиков). Назначать медикаменты, их дозировку и длительность приема должен исключительно лечащий врач. Это поможет предотвратить привыкание, отсутствие желаемого терапевтического эффекта и появление побочных реакций.

Зная, как быстро поднять иммунитет, можно предотвратить появление большого количества проблем, в том числе со здоровьем. Для этого достаточно придерживаться простых правил, выполнение которых сможет улучшить самочувствие и здоровье в целом. Это:

1. Нормализация образа жизни. Она включает в себя устранение всех вышеперечисленных причин, способных привести к иммунодефицитным состояниям. В первую очередь необходимо уделить внимание соблюдению режима сна, суточному рациону и физической нагрузке.

2. Минимизация или избавление от стресса. Пребывание в стрессовой обстановке или депрессии отрицательно сказывается не только на психическом, но и физическом здоровье. Поэтому важно избавиться от внешних раздражителей или научиться с ними справляться (самостоятельно или при помощи психолога).

3. Избавление от вредных привычек. Настоятельно рекомендуется отказаться от курения, злоупотребления алкогольными напитками или наркотическими веществами.

4. Придерживаться врачебных назначений. Даже средство, поднимающее иммунитет, должно быть назначено после получения одобрения от врача. Самолечение не только не принесёт желаемого эффекта, но и может нанести существенный вред. Поэтому необходимо своевременно обращаться к докторам клиники МедАрт, которые проведут тщательную диагностику, поставят правильный диагноз и назначат эффективное лечение. Длительность лечебного курса и дозировка лекарственных препаратов подбирается строго индивидуально, в зависимости от особенностей каждого организма.

Правильное питание



Как указывалось выше, рациональное и правильное питание является обязательной составляющей полноценной иммунной защиты. Суточный рацион должен состоять из достаточного количества белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов и витаминов. Необходимо ежедневно потреблять свежие овощи и фрукты, отдавать предпочтение нежирных сортам рыбы и мясу. Настоятельно рекомендуется не злоупотреблять соленой, жареной, копчёной и жирной пищей. Также стоит отказаться от фастфуда, который содержит большую концентрацию быстрых жиров, приводящих не только к стремительному набору веса, но и к развитию многих заболеваний. Однако еда — это не единственный важный нюанс правильного питания. Для повышения иммунной защиты необходимо следить за водным балансом. Взрослый человек должен каждый день выпивать не менее 2 литров чистой воды. Жидкость способствует ускоренному выведению токсинов и нормализации обменных процессов.

Физкультура



Адекватное занятие спортом обладает общеукрепляющим эффектом, что благотворно сказывается на здоровье, включая иммунитет. Однако нужно понимать, что физкультура должна быть подобрана в индивидуальном порядке. Количество, длительность и вид упражнений зависит от особенностей каждого человека: пол, возраст, имеющиеся в анамнезе заболевания, текущая спортивная форма и многое другое. Важно знать, что чрезмерная физическая активность может негативно сказаться на организме, приводя к его утомлению и истощению. Также нужно тщательно следить за полноценным отдыхом. Не рекомендуется ежедневно заниматься интенсивным спортом. 2-3 занятий в неделю будет вполне достаточно для укрепления иммунной системы. При невозможности посещать спортивный зал, можно отдать предпочтение пробежкам или прогулкам на свежем воздухе.

Закаливание



Это один из самых древних, распространённых, но эффективных способов улучшить работу иммунной системы. Закаливание является распространённой практикой среди людей, предпочитавших держать себя в форме и следить за собственным здоровьем. Эта методика имеет доказанную врачами эффективность, однако далеко не всем разрешено ее практиковать. Существует ряд ограничений, при которых закаливание может нанести существенный вред. В первую очередь это относится к людям, имеющим сердечно-сосудистые патологии. Также нужно учитывать, что неподготовленным людям категорически запрещено сразу обливаться холодной водой или купаться в проруби. Это может привести к нарушению ритма сердца, что чревато его остановкой. Для начала можно попрактиковаться контрактный душ, ходьбу по полу без носков или тапочек, и только потом приступать к более сложным процедурам.

Витамины и минералы



Это обязательная составляющая повышения иммунной защиты. Витамины и минералы можно получить как и из продуктов питания (поэтому крайне важно правильно составлять свой рацион), так и посредством приемов лекарственных препаратов. Однако нужно понимать, что их приём должен быть обоснован. Для этого рекомендуется записаться на приём к врачу медицинского центра МедАрт. Здесь проводят тщательную диагностику, на основании которой поджигается оптимальный, эффективных и безопасный курс приема витаминов и минералов.

Народные средства

Далеко не все знают как поднять иммунитет взрослому в домашних условиях при помощи народных средств. Существует несколько результативных способов, среди которых:

1. Травяные чаи. Наибольшей эффективностью отличается чабрец, ромашка, женьшень и шиповник. Комбинация этих трав оказывает благополучное действие на здоровье, улучшая самочувствие и предотвращая развитие болезней.

2. Заменить сахар мёдом. Мёд является натуральным иммуностимулирующим продуктом, который можно добавлять в чай или употреблять в чистом виде.

3. Кушать грецкие орехи в качестве перекуса. Они богаты полезными микроэлементами, которые благотворно сказываются на иммунитете.

4. Чеснок. Он содержит естественный антибиотик — аллицин, обеспечивающий устранение патогенных микроорганизмов. Он активно применяется для профилактики простудных заболеваний как у взрослых, так и у детей.

5. Корень имбиря. Его можно использовать для приготовления целебных отваров или ингаляций.

УЗ «Дятловская ЦРБ» зав. поликлиникой Литвинская Наталья Михайловна