



Иммунитет скажет вирусам «Нет!»

Всемирный день иммунитета отмечается в первый день весны. Весна – приятное и долгожданное время года, когда природа вокруг нас начинает оживать. Организм человека еще слаб после зимы и продолжает страдать от нарушений сна, питания, режима, отсутствия достаточной физической активности. Наш иммунитет, напряженно работая всю зиму, нуждается во внимании и заботе.

Поэтому представители ВОЗ в 2002 году выступили с инициативой к медицинскому сообществу о введении дня, посвященного проблемам ухудшения иммунитета, о правилах его укрепления, восстановления, сохранения и пропаганды здорового образа жизни. В итоге 1 марта многие страны, в том числе и Россия, отмечают Всемирный день иммунитета.

О том, что такое иммунитет и как его повысить, рассказала аллерголог-иммунолог Областной клинической больницы №1 Грахова Мария Андреевна.

– Мария Андреевна, что такое иммунитет?

– Иммунитет – это многоуровневая система организма, поддерживающая постоянство внутренней среды посредством обеспечения защиты от биологически опасных объектов.

Главная функция иммунной системы состоит в обезвреживании и удалении этого материала, при этом приоритетность для нее представляет не чужеродность, а опасность объекта для организма.

– Правда ли что иммунитет бывает врожденным и приобретенным?

– Согласно эволюционному развитию иммунная система делится на врожденный (палеоиммунитет) и приобретенный (неоиммунитет). Врожденному иммунитету около 1,5 млрд лет, он присущ всем многоклеточным организмам. Приобретенный иммунитет в три раза моложе врожденного. Считается, что он впервые возник у челюстных рыб в результате инфекции.

Врожденный иммунитет включается в работу первым, далее при его несостоятельности подключается приобретенный иммунитет.

Приобретенный иммунитет имеет иммунологическую память, на основании которой работает такой инструмент, как вакцинация. Приобретенный иммунитет может более эффективно и быстро уничтожать повторно вторгшихся опасных агентов, в то время как врожденный реагирует на каждую инфекцию «как в первый раз».

Приобретённый иммунитет включает в себя всего лишь 2 клетки – Т- лимфоциты и В-лимфоциты, а в арсенале врожденного находятся все клетки привычного нам общего анализа крови (за исключением лимфоцитов) и клетки, из которых состоят наши ткани и органы.

- Какие причины могут послужить ухудшению иммунитета?

- Причин для снижения иммунитета много, а вот лечение не может ограничиться одной волшебной таблеткой, как бы нам этого ни хотелось.

Существуют врожденные нарушения иммунной системы и приобретённые иммунодефицитные состояния. Врожденные нарушения чаще всего видны в детском и младенческом возрасте. Тяжелые аномалии в развитии иммунной системы чаще всего не позволяют людям дожить до более старшего возраста.

Однако, существует ряд дефектов, которые могут встретиться и во взрослом возрасте. Например, существует заболевание, которое носит название общая переменная иммунная недостаточность. Это состояние характеризуется снижением или полным отсутствием таких молекул иммунной системы, как иммуноглобулины (IgA, IgG, IgM, IgE) и по клиническим проявлениям может носить маски различного рода иммунодефицитных состояний.

Все остальные иммунодефицитные состояния, возникшие на этапах жизни человека, могут быть временными. Обычно они связаны с нарушением режима сна, неправильным питанием, стрессом, гиповитаминозом, пониженным фоном настроения, перенесенными инфекциями. Прежде чем «бить тревогу», необходимо нормализовать вышеуказанные факторы.

Но в случае, если вы заметили за собой, что стали болеть ОРЗ пять и более раз в год, начала чаще беспокоить «простуда на губах» (герпетическая инфекция), частые инфекции верхних и нижних дыхательных путей, сопровождающиеся осложнениями (отиты, синуситы, бронхиты), гнойничковые высыпания (рецидивирующий фурункулез), длительно незаживающие раны, длительный субфебрилитет, то возможно есть вероятность нарушений в иммунной системе, которые требуют уточнения и коррекции специалистом.

- Как сохранить и повысить иммунитет?

- Для сохранения иммунитета в первую очередь нужно хорошо высыпаться, употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, ограничить употребление консервантов и красителей, добавить физическую активность в свой ежедневный план и помнить, что одной только таблетки для иммунитета мало. Быть здоровым – это кропотливая работа, включающая усилия над собой и над своей ленью!

Источник: [МЕДИНФО72](#).