

Как поддержать иммунитет?



Зачем поддерживать иммунную систему?

Иммунная система – это сложная сеть клеток, тканей и белков, которая защищает организм от вирусов, бактерий и других патогенов, а также участвует в противоопухолевой защите. Часть этой защиты врожденная и присутствует с рождения, часть формируется в течение жизни – через перенесенные инфекции и вакцинацию: иммунные клетки «запоминают» возбудителя и при повторной встрече реагируют быстрее.

Эффективность иммунного ответа во многом определяется образом жизни. Хронический стресс, недосып, несбалансированное питание, курение и избыточные физические нагрузки ослабляют защитные механизмы и повышают восприимчивость к инфекциям. Поддержание иммунитета – это не разовая мера перед сезоном острых респираторных инфекций, а постоянная забота о нескольких базовых составляющих здоровья, которые работают только в комплексе.

Важно понимать: цель состоит не в том, чтобы сделать иммунитет «сильнее», а в том, чтобы поддерживать его нормальную работу.

❗ Если вы заметили, что стали болеть значительно чаще обычного, долго восстанавливаетесь после каждой простуды или испытываете постоянную усталость – это повод обратиться к врачу, а не заниматься самолечением иммуностимуляторами.

Что реально помогает укрепить иммунитет?

1 Полноценный сон

Сон 7–8 ч в сутки необходим для нормального восстановления и работы иммунных клеток. Также важно соблюдать регулярный режим сна и бодрствования. Исследования показывают, что хроническое недосыпание связано с более высокой восприимчивостью к вирусным заболеваниям.

2 Сбалансированное питание

Антитела – основные «бойцы» иммунной системы – синтезируются из белка, поэтому полный отказ от мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов и других полноценных источников белка может ослабить иммунитет. Аминокислота аргинин необходима макрофагам – клеткам, поглощающим бактерии; витамин А и цинк нужны для образования лимфоцитов. Следуйте правилам здорового питания и включайте в рацион овощи, фрукты, орехи, кисломолочные продукты и достаточное количество жидкости.

Важно: отдельные продукты не способны защитить от инфекций. Значение имеет общий рацион, а не отдельные суперфуды.

3 Регулярная физическая активность

Регулярные умеренные нагрузки положительно влияют на иммунную систему. Они помогают контролировать массу тела, снижают уровень хронического воспаления и улучшают обмен веществ. Взрослому рекомендуется не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю. Подойдут ходьба, плавание, велосипед, гимнастика или другие доступные виды нагрузки.

Важно не переусердствовать: изнурительные тренировки без восстановления, напротив, временно угнетают защитные силы организма.

4 Контроль стресса

Длительный стресс приводит к повышенной выработке кортизола, который при хроническом воздействии подавляет иммунный ответ. Практики релаксации, дыхательные техники и регулярная разгрузка нервной системы помогают сохранить психоэмоциональное равновесие.

5 Поддержание уровня витамина D

Рецепторы к витамину D присутствуют на иммунных клетках, а метаболиты витамина D участвуют в механизмах иммуномодуляции. В клинических исследованиях выявлена связь между дефицитом D и повышенной заболеваемостью респираторными инфекциями. При этом проблема дефицита витамина D актуальна для большей части территории России, расположенной севернее 35-й параллели, где с ноября по март кожа практически не синтезирует его. В указанных регионах взрослым рекомендуется профилактический прием витамина D, точную дозу и длительность которого определяет врач.

6 Отказ от вредных привычек

Курение повреждает дыхательные пути и снижает эффективность местной иммунной защиты. Это повышает риск инфекций и ухудшает течение многих заболеваний. Злоупотребление алкоголем также негативно влияет на иммунные механизмы и повышает восприимчивость к инфекциям. Отказ от этих привычек напрямую укрепляет защитные силы организма.

7 Контроль хронических заболеваний

Сахарный диабет, ожирение, хронические болезни легких, сердца и почек могут ухудшать иммунный ответ. Регулярное наблюдение у врача и соблюдение назначенного лечения помогают поддерживать защитные возможности организма.

8 Не забывайте о вакцинации

Вакцинация остается одним из самых эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний. Она помогает иммунной системе заранее подготовиться к встрече с возбудителем и снижает риск тяжелого течения болезни.

Важно: при решении вопроса о необходимости иммунизации следуйте рекомендациям врача.

Стоит ли принимать иммуномодуляторы и биологически активные добавки?

По данным Всемирной организации здравоохранения, лишь около 10% людей обладают врожденной особенностью иммунитета, защищающей почти от всех инфекций, еще 10% страдают врожденным иммунодефицитом. У остальных 80% сила иммунного ответа определяется именно образом жизни. Для большинства здоровых людей польза многих препаратов и пищевых добавок, которые позиционируются как средства для укрепления иммунитета, убедительно не доказана. Назначать такие средства должен врач при наличии конкретных медицинских показаний. Принимать витамины в лечебных дозах также стоит только при подтвержденном дефиците и по назначению врача.

Литература

1. Долго-Сабурова Ю.В., Зазерская И.Е., Дорофейков В.В. Витамин D и противoinфекционный иммунитет. Выбор метода диагностики и контроля лечения дефицита и недостаточности витамина D. Лабораторная служба. 2021; 10 (2): 47-54. <https://www.mediasphera.ru/issues/laboratornaya-sluzhba/2021/2/1230521982021021047?ysclid=mqze1esf5g75023227>
2. Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. Nutrients. 2020 Jan 16; 12 (1): 236. <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
3. Calder PC. Nutrition, immunity and COVID-19. BMJ Nutr Prev Health. 2020 May 20; 3 (1): 74-92. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2020-000085>
4. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. J Sport Health Sci. 2019 May; 8 (3): 201-17. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>