

Как укрепить иммунитет?

Плохое настроение, апатия, раздражительность, постоянная сонливость, упадок сил, потеря концентрации внимания, снижение работоспособности, быстрая утомляемость. Нарушение работы органов пищеварения (неустойчивый стул, снижение аппетита), частые простудные заболевания органов дыхания, если это все о Вас, возможно у Вас снижен иммунитет.

Иммунитет обеспечивает эффективное сопротивление организма болезнетворным микроорганизмам, уменьшает негативное влияние окружающей среды. При некоторых факторах работа иммунной системы может дать сбой, сделав организм уязвимым к разному рода вирусам.

Причины, влияющие на снижение иммунитета взрослого:

- вредные привычки – курение и пристрастие к спиртному;
- сильный стресс, физическое или нервное переутомление;
- хроническое недосыпание;
- длительный прием антибиотиков;
- малоподвижный образ жизни;
- нерациональное или неполноценное питание;
- чрезмерное увлечение сладким;
- недостаточное количество выпитой за день воды;
- лишний вес.

Как же поднять иммунитет?

- Лучшая поддержка для иммунитета — здоровое питание и умеренные физические нагрузки
- Чаще гуляйте - пешие прогулки на свежем воздухе восстанавливают работу всех внутренних органов.
- Занимайтесь спортом – регулярные дозированные физические упражнения улучшают самочувствие и повышают настроение в холодное время года.
- Принимайте витаминные комплексы и препараты для поднятия иммунитета в эпидемический сезон (весной и осенью).
- Высыпайтесь – здоровый полноценный сон играет важную роль в активации иммунной системы.
- Рациональное и полноценное питание должно быть сбалансированным и достаточно частым (4–6 раз в день)– важно соблюдать правильную последовательность употребления продуктов: в первой половине дня - белковую пищу, на ужин что-то легкое: овощные супы, кисломолочные продукты, салаты. Очень важно не переесть, особенно на ночь. Ограничьте употребление копченостей, соленой и жареной пищи, кондитерских изделий.
- Пейте больше воды, несладких компотов, зеленого чая.

Следует подчеркнуть, что иммунная система нуждается в естественной тренировке. Повысить ее эффективность помогут закаливание и физические

упражнения, а обеспечить дополнительную защиту – своевременная вакцинация.

Позитивный настрой, положительные эмоции и радостные события способны оказать незаменимую поддержку иммунитету даже в самую холодную зиму.

Помощник врача – эпидемиолога

Рачинская Александра Дмитриевна