

ВАЖНЫЙ ИММУНИТЕТ



Если человек здоров, у него ничего не болит. Но стоит только чему-то одному заболеть (животу, например, или горлу), как нарушается работа всего организма. Потому что все органы в нашем теле взаимосвязаны, как программы и файлы в компьютере: заведётся вредный вирус в одной системе, так и весь компьютер работать не сможет. Только вот человека не починишь, его лечить нужно...

ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ?

Это слово вы часто слышите и от родителей, и от врачей, и в рекламных роликах. Иммуни́тет – это способность организма противостоять вредным вирусам и бактериям. Устойчивость к заражению медики называют словом «резистентность». А поскольку с микробами мы сталкиваемся на каждом шагу – дома, в школе, в транспорте, на улице – то наш иммунитет должен быть в хорошей форме, чтобы быстро устранить угрозу. Иммунитет в нашем организме вырабатывают много самых разных органов – их называют «органы иммуногенеза»: костный мозг, селезёнка, тимус (вилочковая железа) и другие.

НУЖНО ЛИ УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ?

Конечно нужно! У разных людей – разная способность организма противостоять атаке разных микробов. А их вокруг нас – миллиарды! В человеческом теле живут миллионы этих микроорганизмов, которые до поры до времени не вредят здоровью. Практически спят. Потому что иммунные клетки не дают вредным микробам делать своё чёрное дело. Но едва организм ослабнет – ноги промочишь или холодным молоком горло застудишь – они тут как тут: иммунные клетки переключают своё внимание на то, чтобы снять у организма стресс (а переохлаждение – это тоже стресс), и не могут качественно выполнять свои обязанности по защите организма. Так что чем крепче иммунитет, тем у организма больше возможности защититься в экстремальных ситуациях.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – ПРОТИВ МИКРОБОВ

Реклама предлагает нам уйму разных таблеток по повышению иммунитета, они называются «иммуностимуляторы» и «иммуномодуляторы». И лучше всего, чтобы их назначил врач, потому что только доктор, а не соседка тётя Люба, знает, какой именно препарат нужен при той или иной болезни. И нужен ли вообще. Думаете, только таблетки могут защитить нас от болезней? Не всегда!

Самые главные помощники иммунитета – это хороший сон, хороший аппетит и хорошее настроение! Да-да, если у вас всё время плохое настроение, стрессы из-за проблем в школе или дома, недосыпание и нежелание правильно питаться – таблетки не очень-то и помогут.

А я вот редко болею. Потому что всегда проветриваю комнату, ложусь спать не очень поздно, чтобы утром вставать бодрым и с хорошим настроением. Ну а хорошо покушать какой же львёнок не любит... Ещё люблю бегать и прыгать. А учёные, между прочим, выяснили, что во время занятий физкультурой в организме вырабатываются эндорфины – гормоны радости. Вот они-то и отвечают за хорошее настроение. Главное – не переборщить. Потому что «перебор» – это везде плохо: и в спорте, и в питании. И в учёбе, кстати, тоже. Плохо отдохнёшь – никакая наука в голову не ползет.

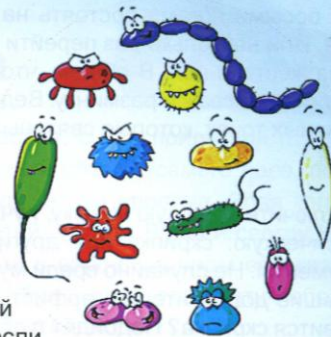
ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИВИВКИ

Вы не поверите, но чем чаще организм встречается с разными вирусами и бактериями, тем сильнее становится наш иммунитет. Врачи говорят, что иммунная система всегда должна быть в тонусе, то есть не спать, а постоянно вырабатывать специальные вещества, которые борются с болезнетворными микробами. Для этого и прививки делают: вводят в организм ослабленный возбудитель той или иной болезни (дифтерии, например, гриппа или коклюша), наш иммунитет видит опасность и вырабатывает клетки, которые против именно этой болезни и защищают. Так что прививки – очень важный способ усилить иммунитет. Только делать их нужно, когда ты полностью здоров.

КАК ПОМОЧЬ ИММУНИТЕТУ

Помогать иммунитету очень просто.

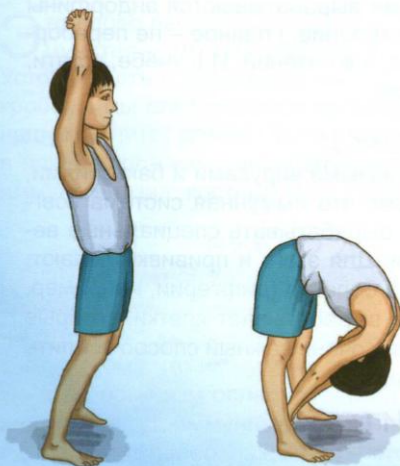
Например, каждое утро, проснувшись, делать так называемую остеопатическую гимнастику: достать правой рукой левую ступню и хорошенько помассировать, потом наоборот.



Или босыми ногами постоять на ребристом коврике. Или несколько раз перейти с мягкого коврика на жёсткий пол. В общем, чтобы наши ступни получили массаж и разминку. Ведь на стопе много активных точек, которые связаны с разными органами.

Включите хорошую музыку, лучше всего – классическую: скрипку или другие струнные инструменты. Не случайно среди музыкантов самые большие долгожители – арфисты и скрипачи. Не нравится скрипка? Подойдёт любая бодрая, но не агрессивная музыка.

Чтобы побыстрее разбудить лёгкие, которые насыщают кровь кислородом, сделайте упражнение «Дровосек». Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите сомкнутые руки вверх, затем резко наклонитесь с резким выдохом: «Ха-а!».



Упражнение «Дровосек»



Остеопатическая гимнастика

Ну а когда чистите зубы, прополощите рот и горло слегка подсоленной водой или физраствором. И нос тоже. Соль притянет к себе накопившуюся за ночь слизь и поможет очистить горло и нос. Можно и обычной кипячёной водой рот прополоскать – «вымыть» изо рта и горла вирусы и бактерии.

В следующем выпуске «Большой переменки» мы продолжим разговор о том, как сохранить здоровье и укрепить иммунитет. А если у вас есть вопросы, касающиеся здоровья, питания и т. д., присылайте их в редакцию. На них ответят опытные врачи.

О роли иммунитета для нашего здоровья Лёвушке рассказывала заведующая областным ресурсным центром общественного здоровья и семейной профилактики Людмила КРОПАНИНА