

Як зміцнювати імунітет протягом життя

Імунітет – це система органів, судин і клітин, розкиданих по всьому організму. Одні фактори зміцнюють захисні сили організму, інші ослабляють їх. Забруднене повітря, вода, їжа зі вмістом гербіцидів, радіонукліди та електромагнітні випромінювання пригнічують імунну систему.

Оксана Ємчура – сімейний лікар: “Проблема в тому, що імунітет наш псує, з однієї сторони, і екологія, і навколишнє середовище, стреси, неповноцінне харчування, низька фізична активність. Але в принципі, люди з цим справляються. І мені здається, що зараз протягом деяких років здоровий спосіб життя набагато більше популяризується, і захворюваність поступово знижується”.

Достатній сон, здорове харчування і фізична активність – це те, чим ми можемо реально допомогти організму долати шкідливі впливи. Багато українців замислюються про роль і можливості підтримки імунітету, вже коли серйозно захворюють. Відомо, що спосіб життя наполовину визначає рівень і якість нашого здоров'я.

Оксана Ємчура – сімейний лікар: “Потрібно, перше, це здоровий спосіб життя, про який зараз активно популяризують і в Україні, і в світі. Це є здорове харчування, фізична активність, це говорячи про пішу прогулянку на свіжому повітрі, здоровий сон, приблизно восьмигодинний, зниження нервових навантажень”.

Одним із основних і дуже важливих методів імунопрофілактики нині залишається вакцинація, але чимало людей, особливо батьків, указують на небезпеку ускладнень у дітей. Головна мета масового щеплення – створити колективний імунітет, тобто захистити не окрему людину, а ціле суспільство.

Тетяна Церуш – медична сестра: “Мы повышаем устойчивость нашего иммунитета к тем инфекциям, от которых прививаем. Это самое главное, для чего нужно проводит вакцинацию населения: для того, чтобы сформировался коллективный иммунитет, чтобы потом вследствие этого не возникали эпидемии”.

Завдяки багатьом факторам за останнє століття вдалося і позбутися інфекційних епідемій у більшості країн, і подовжити середню тривалість життя майже на двадцять років. Але медицина не може допомагати людям усупереч їхньому способу життя.

Людмила Барабаш – лікар-реабілітолог: “Но как же все таки укрепить иммунную систему? Я всегда говорю о восьми принципах, о восьми лекарствах которые мы можем принимать для укрепления иммунной системы, это повторяю, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, отдых, [правильное] питание, воздержание [от вредных привычек], физические упражнения и доверие Богу”.

**Марія Михайляк, Альона Бугайова, Олексій Дарадур, Миколаїв,
“Вісті надії”**