**Поддержите свой иммунитет полезными привычками!**

Иммунитет – друг и защитник нашего организма. Именно он отвечает за то, как мы себя чувствуем, часто ли болеем, как сопротивляемся бактериям, грибкам, вирусам. Но хорошо ли мы знакомы со своей иммунной системой? О том, как помочь ее укреплению, рассказала врач аллерголог-иммунолог Владивостокской поликлиники №3 Александра Власова.

**- Александра Олеговна, есть теория о том, что 90 процентов иммунитета формируется в кишечнике. Так ли это?**

- Основными клетками иммунитета являются лимфоциты. Они формируются красном костном мозге, который находится в трубчатых костях, и тимусе – вилочковой железе, расположенной в верхнем грудном отделе. Затем мигрируют и «поселяются» в других органах. Тем не менее, микробиота кишечника, безусловно, влияет. Довольно часто устраняя дисбаланс в этом органе, можно корректировать процессы для выполнения главной задачи иммунной системы – противостоять чужеродным агентам, удалять их из организма и сохранять толерантность к собственным клеткам.

**- Что еще влияет на качество иммунитета?**

- Среди внешних факторов – это экологическая обстановка, радиационный фон, различные микроорганизмы. Но важную роль играют и внутренние факторы – образ жизни человека, его полезные и вредные привычки, а также - травмы, хирургические вмешательства, наличие хронических заболеваний, прием лекарственных препаратов или БАДов, которые нередко применяются бесконтрольно и нерационально. Эти и многие другие факторы ежедневно действуют на нас, меняя организм.

**- Какие привычки иммунитету в помощь?**

- Одним из важнейших правил я бы назвала качественный, здоровый сон. Если ложиться и вставать в одно время, можно обеспечить себе хорошую защиту от гормонов стресса и хронической усталости.

На втором месте «рейтинга» - физическая активность, причем не эпизодическая, а постоянная. При офисной работе движение помогает разгонять кровь по организму, профилактирует заболевания опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет. Найдите активность по душе, и вы получите не только пользу, но и удовольствие!

Третий пункт– питание. Мы часто просим пациентов вести пищевой дневник, чтобы проанализировать, что они едят. Как правило, в рационе много простых углеводов, но мало белка. А ведь иммунным клеткам необходимо адекватное количество минералов, витаминов, микроэлементов! И не забывайте о чистой питьевой воде.

**- Кстати, о витаминах – пить или не пить?**

- Витамины необходимы, так как участвуют во многих внутренних процессах. Однако нужна корректная дозировка. Порой люди так увлекаются приемом адаптагенов, настоек и БАДов, что обращаются уже с аллергическими реакциями. Исходный уровень витаминов в организме определяется на консультативном приеме, и только потом делается назначение витаминов в индивидуальном объеме.

**- Кто в большей степени подвержен риску заболеваний иммунной системы?**

- Есть несколько критических периодов, когда вероятность проблемы наиболее велика. Это первые 28 суток для новорожденного, когда разрушается защита от внешнего мира, но поддержать ее может грудное молоко матери. Затем опасность высока в возрасте 4-6 лет, когда ребенок начинает посещать детский сад и часто болеет. Далее – пубертатныйпериод: большая нагрузка в это время ложится на гормональную, нервную, эндокринную системы. Серьезная гормональная перестройка несет напряжение и для беременных женщин. Также в зоне риска находятся люди в возрасте 60+, поскольку снижается количество клеток лейкоцитов, которые стоят на страже здоровья и защищают от инфекции. На снижение иммунитета влияют сопутствующие заболевания, которые оттягивают своевременный и полноценный иммунный ответ. Но все же очень многое зависит от самого человека. Здоровый образ жизни и полезные привычки, выработанные с детства помогают самостоятельно поддерживать иммунную систему в форме.

**- Возможно ли определить качество иммунной системы?**

- Конечно. Иммунологический анализ крови позволит оценить состояние общего иммунитета и определить количество и функцию иммунных клеток крови, присутствие в ней антител. Такой лабораторный анализ проводится и в нашем центре после консультативного приема.