

Как повысить иммунитет?

- Соблюдайте режим дня. Питаться важно в одно и то же время. Также важен и режим для отдыха.



- Движение – это жизнь. Делайте зарядку каждое утро.

- Закаляйтесь.



- Соблюдайте правила личной гигиены

- Проводите больше времени на свежем воздухе. Упражнения на свежем воздухе стимулируют работу иммунной системы.



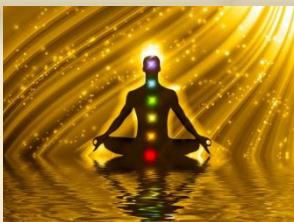
- Питайтесь правильно. Больше ешьте фруктов и овощей.

Поддерживайте свой обмен веществ достаточным потреблением воды.



- Откажитесь от вредных привычек: курение, потребление алкоголя.

- Высыпайтесь. Спите не менее 7-8 часов в сутки.



- Избегайте стрессов. Умейте расслабляться. После тяжелого дня уделите 30-40 минут

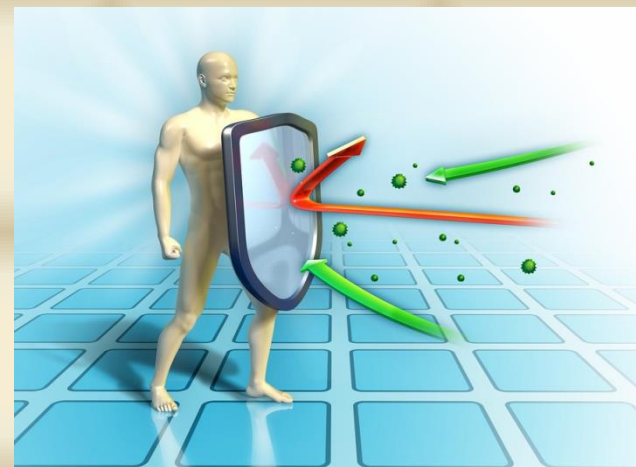
любимому делу, которое доставляет Вам удовольствие.

- Улыбайтесь чаще и всегда будьте в хорошем настроении.

Будьте здоровы!

БУ «Центр медицинской профилактики»
филиал в г. Сургуте

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ



Иммунитет (immunitas - латинский язык) означает «освобождение от податей». Микробы попадают в организм и требуют «подати» - расплаты болезнью. Организм мобилизует защитные силы иммунитета для уничтожения врагов и обеспечения постоянства внутренней среды организма. Враги - это чужеродные клетки, к которым относятся болезнетворные микроорганизмы и вирусы, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые клетки.

Иммунитет подразделяют на два вида:

естественный и искусственный



Искусственный

иммунитет возникает после введения вакцины или лечебной сыворотки.

Естественный иммунитет подразделяется на врожденный и приобретенный.



Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам

(например, человек не болеет некоторыми болезнями животных), а вот приобретенный иммунитет формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека - возникает после перенесения болезни или после передачи антител ребенку с молоком матери.



Причины снижения иммунитета:

- ✓ Неправильное питание. В рационе преобладают жирные продукты. Доказано, что искусственное вскармливание ослабляет иммунитет ребенка.
- ✓ Недостаток физических нагрузок. Тело человека устроено таким образом, что ему необходима физическая нагрузка.
- ✓ Загрязнение окружающей среды. Вредные примеси в воздухе, бытовые химикаты, хлорированная вода, нитраты и другие добавки в пище атакуют нас каждый день.
- ✓ Постоянные стрессы, волнение, недосыпание и хроническая усталость.
- ✓ Вредные привычки, а точнее, курение и употребление алкоголя.
- ✓ Состояние микрофлоры кишечника. Из-за недостатка лакто- или бифидобактерий иммунитет снижается.

Признаки ослабления иммунитета:



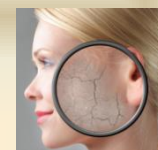
Частые простудные заболевания.



Повышенная сонливость, слабость, утомляемость.



Раздражительность, нервозность, агрессивность.



Неудовлетворительное состояние и внешний вид кожи: шелушение, сухость, воспаления.