Почему не справляется иммунитет?

Снижению иммунитета могут способствовать, как неподконтрольные нам факторы, так и причины, напрямую зависящие от нашего поведения, – отмечает врач по медицинской профилактике Екатерина Ермолаева.

Так, например, курение. Вместе с табачным дымом в организм попадают канцерогены, воздействующие на организм на клеточном уровне. Частицы видоизменяются и превращаются в свободные радикалы, приводящие не только к падению иммунной системы, но и онкологическим, инфекционным, воспалительным, аутоиммунным процессам.

Жирная, копченая, сладкая, мучная пища, содержащая много быстрых углеводов, соли приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, участвующего в формировании и сохранении иммунитета на оптимальном уровне. Кроме того, тяжелая еда разрушает печень – орган фильтрации крови и выделения из организма токсинов.

Алкоголь, безусловно, пагубно влияет на весь организм. Кроме того, алкалоиды разрушают работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, а также вызывают патологические деформации клеток, в том числе и иммунных.

Вы удивитесь, но малоактивный образ жизни тоже воздействует на иммунитет. Гиподинамия тормозит процессы метаболизма – обновления клеток, плюс происходит торможение циркуляции крови, возникают застойные процессы, отравляющие организм и создающие нагрузку для иммунной системы.

Стрессы, нервные переживания, депрессии, конфликты вызывают дисбаланс в гормональной сфере, и в результате снижается уровень выработки кортизола, подавляющего тестостерон, эстроген. Такой фон становится причиной падения иммунитета.

Еще один фактор, влияющий на снижение нашего иммунитета – плохой сон или бессонница. Организм не успевает накопить силы, восстановиться после тяжелого дня и поэтому вырабатывается недостаточное количество мелатонина, без которого иммунная система не способна произвести оптимальное количество белых клеток крови – главных участников системы.

Также не стоит чрезмерно увлекаться ультрафиолетовыми ваннами, поскольку длительное нахождение на открытом солнце, увлечение загаром приводит к разрушению клеток иммунитета. И не забывайте о главном источнике питания для клеток – воде, ведь без оптимального количества жидкости невозможна транспортировка кислорода и других ценных веществ.

Какие же симптомы могут указывать на снижение иммунитета?

* Подверженность частым простудным заболеваниям (чаще 3 раз в год).
* Повышенная утомляемость.
* Нарушения сна, чувство усталости уже сразу после пробуждения.
* Вялость, слабость.
* Разбитое состояние.
* Герпесные высыпания.
* Частые воспалительные патологии полости рта (например, стоматит).
* Фурункулез.
* Субфебрильная температура тела на протяжении долгого времени.
* Гнойные воспаления потовых желез.
* Частые и длительные (более 14 дней) обострения гайморита или бронхита.
* Нарушения функций ЖКТ.
* Инфекционные заболевания половых органов (микоплазмоз, хламидиоз, уреаплазмоз), лечение которых затруднено и растягивается на длительный период.
* Рецидивирующие и хронические патологии.
* Аллергические реакции, которых не было ранее.
* Аутоиммунные заболевания.
* Раковые опухоли.

Если у вас появились симптомы снижения иммунитета, обязательно обратитесь к врачу.