

Признаки иммунного сбоя:

- частые ОРЗ;
- частые обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит, аднексит т.д.);
- частые рецидивы герпетических высыпаний;
- гнойничковые поражения кожи;
- боли в суставах и мышцах;
- продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях;
- увеличение лимфатических узлов;
- плохое заживление ран;
- злокачественные новообразования;
- слабость;
- синдром хронической усталости.

Укрепление иммунитета – важная задача для поддержания общего здоровья, особенно в периоды сезонных заболеваний.

Основной задачей иммунной системы является охрана организма от болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от собственных клеток, вышедших из-под контроля.

Важно помнить, что нарушения в работе иммунной системы могут привести к развитию иммунодефицитных состояний, аутоиммунных заболеваний или аллергических реакций (гиперчувствительности). Эффективной мерой для сохранения иммунной системы в нормальном состоянии является здоровый образ жизни.

Предлагаем рекомендации по улучшению работы иммунной системы:

1. **Сбалансированное питание:**

Полноценное здоровое питание, отказ от диет, особенно в весеннее время, когда организм испытывает авитаминоз. Старайтесь чаще употреблять в пищу: белковые продукты. Именно из белка вырабатываются иммунные тела, защищающие нас от простуд и вирусов. Лидерами по полезности и усвояемости считаются яйца, молочные продукты (творог), а также говядина, свинина, курица, рыба; продукты, богатые витаминами С, А, Е – цитрусовые, печень, морковь, растительные масла, а также грецкие орехи; зеленые овощи и фрукты.

2. **Регулярная физическая активность:**

— Занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю. Это может быть ходьба, бег, плавание или любые другие виды спорта, которые вам нравятся.

Физическая активность помогает улучшить циркуляцию крови и поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.

3. **Полноценный сон:**

— Стремитесь спать 7-9 часов в сутки. Хороший сон обеспечивает восстановление организма и укрепление иммунной системы.

Создайте комфортные условия для сна: темнота, тишина и приятная температура в комнате.

4. Эмоциональное равновесие:

— Применяйте техники управления стрессом, такие как медитация, йога или дыхательные упражнения.

Постарайтесь находить время для отдыха и хобби, которые приносят вам радость и расслабление.

5. Питьевой режим:

— Поддерживайте достаточный уровень жидкости в организме, выпивая не менее 1.5-2 литров воды в день.

Регулярное потребление воды помогает поддерживать нормальное функционирование всех систем организма. Организм человека более чем на 50% состоит из воды, и она считается базовым элементом в работе всех его систем.

6. Отказ от вредных привычек:

— Избегайте курения и чрезмерного потребления алкоголя, так как они ослабляют иммунные функции и делают организм более уязвимым.

7. Вакцинация, медосмотры и диспансеризация:

— Регулярно проходите медицинские обследования и следите за своим состоянием здоровья. Это поможет выявить проблемы на ранней стадии.

Не забывайте о прививках и вакцинации, так как они помогают защитить организм от многих инфекционных заболеваний.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете укрепить свою иммунную систему и повысить устойчивость к заболеваниям

Берегите себя и будьте здоровы!