



Факторы, влияющие на иммунную систему



Сон



Доказано, что люди, которые спят до 6 часов в день, болеют в 5 раз чаще, тех, кто спит по 7-8 часов.

В фазу медленного сна формируется и укрепляется иммунологическая память. Когда человек спит, иммунные Т-клетки систематизируют и запоминают «информацию» о чужеродных патогенах, с которыми они столкнулись за день.

Если человек спит недостаточно или прерывисто, иммунная система фокусируется не на тех фрагментах чужеродных микроорганизмов, что приводит к неправильному формированию иммунологической памяти.

В итоге Т-клетки ошибаются при распознавании болезнетворных частиц, и возникает повышенный риск заболеть. Кроме этого, в организме резко сокращается число клеток иммунной системы.



Питание

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим.

Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета.

Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Поэтому питание должно быть сбалансированным.

Фастфуд в большей степени представляет собой очень жирную пищу. В таких блюдах обычно мало витаминов, белков и микроэлементов, необходимых нашему иммунитету.



Физическая активность



Умеренная физическая нагрузка способствует сохранению иммунитета. Но будьте осторожны – чрезмерная нагрузка может иммунитет снизить.

Закаливание

При закаливании выделяется гормон тестостерон, который стимулирует костный мозг – главный орган нашей иммунной системы, что способствует сохранению иммунитета.

Перед выбором процедур для закаливания проконсультируйтесь с врачом, чтобы не навредить себе.





Стресс

Стресс негативно влияет на иммунитет – в стрессовом состоянии вырабатывается гормон кортизол, который подавляет синтез антител, выработку интерлейкинов и активацию макрофагов.

Если стресс становится хроническим, то он так же вызывает апоптоз (запланированную гибель) лимфоцитов.

Потребление алкоголя

Этиловый спирт, содержащийся во всех алкогольных напитках, способен существенно ослабить иммунитет примерно на 24 часа. Это происходит за счет того, что при употреблении таких напитков блокируется производство сигнальных молекул.





Курение

Курение снижает уровень иммунной защиты организма.

При курении производство антител, необходимых для защиты от патогенных микроорганизмов, снижается.

Кроме того, макрофаги, которые обитают в стенках альвеол (легочных пузырьков) и должны пожирать вредных бактерий, у курильщиков менее активны, да еще и выделяют вредные вещества, разрушающие ткани легких.

А никотин способен нарушать синтез иммуноглобулинов - белков, принимающих активное участие в формировании иммунитета.

