

Болезнь пару раз в год – это норма?

На рубеже зимы и весны прошла неделя, посвященная поддержанию и укреплению иммунитета – она приурочена ко Всемирному дню иммунитета, который отмечают 1 марта. О том, почему даже у вполне здоровых людей защита организма иногда «проседает», какие признаки могут указывать на проблему и что действительно помогает в сезон простуд, рассказал главный специалист по вакцинопрофилактике Алексей Болхов (на фото).

■ Марина Ильина

Не «щит», а система распознавания

Иммунитет в медицине понимают как способность организма сохранять свою биологическую индивидуальность: распознавать все чужеродное и избавляться от него. Речь не только о вирусах и бактериях, но и о собственных клетках, которые изменились и могут представлять опасность. Эту работу выполняет иммунная система – сложный механизм, который непрерывно оценивает риски и реагирует на них.

Какие виды иммунитета бывают

Как объясняет Алексей Болхов, иммунитет принято делить на врожденный и адаптивный. Врожденный – тот, с которым человек рождается: он включается быстро, но действует по типовым схемам. Адаптивный формируется в течение жизни и «обучается» на встречах с инфекциями. Этот вариант защиты, в свою очередь, бывает активным и пассивным. Активный появляется после перенесенного заболевания или вакцинации, когда организм сам вырабатывает защитные механизмы. Пассивный возникает, когда человек получает готовые антитела: например, в составе сыворотки или от матери ребенку – внутриутробно и с молозивом.

Врачи также используют другое деление – на естественный и искусственный иммунитет. Естественный связан либо с врожденными механизмами, либо с защитой, которая появляется после болезни или передается ребенку от матери. Искусственный формируется

после вакцинации или введения сыворотки.

Норма или повод проверить здоровье

Одна из самых распространенных тревог в конце зимы и начале весны звучит так: «Я слишком часто болею – значит, иммунитет слабый». Однако, по словам специалиста, частота простуд сама по себе еще не всегда говорит о проблемах. Для взрослого нормой считается заболеть два-три раза в год, а для ребенка – до четырех раз в год. Детский организм только «тренирует» иммунную систему, поэтому болеет чаще, и это во многих случаях укладывается в возрастную физиологию.

Насторожиться стоит, когда простуды становятся затяжными, повторяются почти без пауз или сопровождаются другими характерными сигналами. Врач обращает внимание, что о снижении иммунитета могут говорить постоянная слабость и апатия, беспричинные головные боли, сонливость даже при достаточном сне, раздражительность и склонность к подавленному настроению. Иногда изменения заметны и внешне: кожа становится тусклой, ломаются волосы и ногти. К признакам, которые нельзя игнорировать, относят увеличенные лимфоузлы, частые гнойничковые высыпания, медленное заживление ран и ожогов, а также упорные грибковые инфекции кожи, ногтей или слизистых.

«Недосып, хронический стресс и несбалансированное питание – самые частые причины, из-за которых иммунная система начинает работать «на пониженных оборотах».

Еще один показатель – регулярные обострения хронических заболеваний дыхательной или мочевыделительной систем, проблемы с носовыми пазухами, рецидивы герпеса чаще трех-четырех раз в год. Отдельно специалист отмечает длительную субфебрильную температуру до 37,5° без явной причины: такой симптом требует внимательного отношения и консультации врача.

Виноваты привычки и образ жизни

По словам Алексея Болхова, в большинстве случаев иммунитет «садится» не внезапно и не из-за одной причины, а на фоне повседневных перегрузок. Организму нужна энергия, чтобы защищаться, а если она постоянно уходит на стресс, переутомление и компенсацию вредных привычек, ресурсов на полноценную иммунную работу становится меньше.

Одним из ключевых факторов врач называет хронический недосып. Во время сна иммунные клетки восстанавливаются, а организм накапливает вещества, которые помогают бороться с инфекциями. Если человек регулярно не высыпается, иммунная система просто не успевает «подготовиться». Существенное значение имеет и питание: иммунитету нужны белки, железо, витамины и микроэлементы. Когда рацион строится в основном на сладком, жирном и переработанных продуктах, а овощей, цельнозерновых и нормаль-



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ ЯО

► Алексей Болхов, главный специалист по вакцинопрофилактике

«Нормой считается заболеть два-три раза в год для взрослого и до четырех раз в год для ребенка».

ных источников белка не хватает, защитные механизмы начинают работать в режиме дефицита.

Еще одна частая причина – постоянное напряжение. Гормоны стресса способны подавлять иммунную активность, поэтому даже обычная простуда в таком состоянии может протекать тяжелее и дольше. Особенно плохо, когда стресс сочетается с переутомлением и малоподвижным образом жизни. Наконец, значимый вклад в снижение защиты вносят курение и алкоголь. Курение повреждает слизистую дыхательных путей и ухудшает работу естественных барьеров, которые задерживают микробы. Алкоголь нарушает обмен веществ, истощает витаминные запасы и мешает выработке иммунных белков. А значит, отказ от курения и умеренность в алкоголе – это прямой вклад в работу иммунной системы.

Есть ли «слабые периоды»?

Специалист подчеркивает, что снижение иммунной активности иногда связано не с болезнью, а с физиологическими периодами. В детстве иммунитет еще формируется, во время беременности он естественным образом снижается, чтобы организм не воспринимал ребенка как чужеродный объект. У женщин в период климакса гормональная перестройка, в том числе снижение уровня эстрогенов, может отражаться на иммунной регуляции. У пожилых людей иммунные клетки вырабатываются медленнее, реакции на угрозы становятся слабее, а накопленные

хронические заболевания дополнительно влияют на устойчивость организма.

Что действительно помогает?

Врач подчеркивает: укрепление иммунитета – это не разовая мера и не «курс таблеток», а система привычек. Основой остается питание, в котором достаточно овощей и фруктов как источников витаминов и антиоксидантов, присутствуют полноценные белки для «строительства» клеток иммунной системы, а также полезные жиры, включая омега-3. Важную роль играет состояние кишечной микрофлоры, поэтому в рационе уместны продукты с пробиотиками. Для нормальной работы защитных механизмов нужны и микроэлементы, такие как цинк и селен.

Не менее значимы регулярная физическая активность и качественный сон: взрослому человеку обычно требуется от семи до девяти часов в сутки, чтобы организм успевал восстанавливаться. При этом важно не только «досыпать», но и снижать хронический стресс – помогают прогулки, отдых, занятия, которые переключают внимание, и нормальный режим труда. Врач напоминает и о простых вещах: достаточное питье поддерживает общее состояние, умеренное закаливание помогает адаптироваться к перепадам температуры, а личная гигиена снижает риск подхватить инфекцию в общественных местах.

Что касается витаминов и добавок, специалист советует не назначать их себе самостоятельно: иногда они действительно нужны, например, при подтвержденном дефиците витамина D, но решение лучше принимать после консультации. И, наконец, важнейшим инструментом профилактики остается вакцинация: прививки помогают иммунитету заранее «познакомиться» с возбудителем и сформировать защиту без тяжелого течения болезни. ■

