**КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ!**

Большинство людей знают о существовании и важности иммунитета. Однако немногие понимают, что он из себя представляет и как работает. А ведь состояние здоровья во многом зависит именно от иммунной системы. Особенно важно помнить об этом в холодный сезон, когда риск простудиться возрастает в разы

**Что такое иммунитет?**

Иммунитет – это невосприимчивость организма к различным внешним влияниям, в том числе и к инфекционным заболеваниям. Его главная функция – надзор за внутренним постоянством всех структур организма. То есть иммунитет защищает человека от микробов и других чужеродных клеток (паразитов, инородных тканей и т.д.).

**Иммунная система делится на:**

* общий иммунитет — это прежде всего кровь, лимфа;
* местный иммунитет (тканевой), который имеется во всех органах;

**Можно ли повысить или понизить иммунитет?**

Иммунитет может находиться на достаточно высоком уровне во всех ситуациях и не изменяться с течением времени. Однако известно, что восприимчивость к инфекционным заболеваниям увеличивается, например, при переохлаждении. Иммунитет же при этом существенно не страдает, но немного ослабевает защита.

Для повышения иммунитета существует определённый класс лекарственных препаратов, которые так и называются – иммуностимуляторы. Назначаются они исключительно врачом в определённых клинических ситуациях. Для широкого применения использовать их нельзя, так как это серьёзные препараты с массой побочных действий.

Что касается правильного питания и употребления витаминов, такими способами поднять уровень иммунитета невозможно. Поскольку иммунная система – саморегулирующаяся структура, которая у здорового человека отличается большим постоянством.

Витамины, различные добавки, закаливание и укрепляющие физические упражнения помогут улучшить лишь общее состояние здоровья. Всё это действительно полезно, но к укреплению или повышению иммунитета не имеет практически никакого отношения.

**Когда стоит проверять состояние иммунитета?**

Можно сделать одно большое развёрнутое исследование на иммунный статус, которое может очень многое рассказать об организме. Но здоровому человеку, у которого нет никаких жалоб, проводить его нет необходимости.

Какие же анализы можно и нужно сдавать регулярно? Ответ зависит от возраста и половой принадлежности. Если человек старшего возраста, необходимо проверять уровень общего холестерина, сахара в крови, а также учитывать наследственность. Молодым же людям сдавать анализы нужно только в том случае, если появляются жалобы.

**Следите за своим здоровьем и поддерживайте иммунитет!!!**

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна