

Если с аллергией, авитаминозом и другими летне-весенних заморочками со здоровьем все более-менее ясно, то в пресловутом ослаблении иммунитета – много спорного.

У людей без медицинского образования понятие об иммунитете и его ослаблении, как правило, довольно расплывчато. В основном оно формируется рекламными компаниями препаратов, направленных на «усиление» и «укрепление» заведомо сниженного у всех поголовно иммунитета. Но так ли страшен черт, как его малюют? И вообще, что такое иммунитет и как он работает? С этого, пожалуй, и стоит начать.

На страже порядка



Иммунная система нужна человеку, чтобы противостоять болезнетворным вторжениям – как извне (бактерии, вирусы, грибки и т.п.), так и изнутри (злокачественное перерождение собственных клеток). Таким же вторжением для нее является пересаженный орган, поэтому после трансплантации приходится постоянно принимать угнетающие иммунную защиту препараты.

Для того чтобы понять, как работает иммунитет, проще всего провести параллель с... правоохранительными органами.

Когда в организме появляется чужеродный агент, его задерживает (поглощает) «патрульная служба» в виде клеток-макрофагов. Они же «устанавливают личность» задержанного, распознавая его антигены – молекулы, специфичные для конкретного вида «неприятеля». Ими являются, например, белки микробных оболочек.

Полученная информация направляется в «базу данных», которую хранит определенная разновидность лимфоцитов – Т-хелперы. Они снабжают этой информацией другие виды лимфоцитов – Т-киллеры, которые находят и уничтожают «преступника», и

В-лимфоциты, которые вырабатывают антитела – белковые молекулы, связывающие «вражеские» антигены.

Основы современного понимания иммунитета заложили на рубеже XIX и XX веков немецкий ученый Пауль Эрлих, открывший иммунитет с участием антител, и русский ученый Илья Мечников, открывший клеточный иммунитет.

За этот вклад в мировую науку им была присуждена Нобелевская премия по медицине 1908 года.

Информация о некоторых антигенах приобретена и закреплена в процессе эволюции и присуща всем людям от рождения – такой иммунитет называется видовым.

Приобретенный же иммунитет формируется при контакте с антигенами в течение жизни.

Случаются и сбои иммунитета. Иногда «стражи порядка» ошибаются и нападают на «мирных граждан» - клетки собственного организма. Это приводит к возникновению аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит или сахарный диабет 1-го типа. А бывает, что одно из «подразделений» недостаточно активно – как следствие, нарушается соответствующий вид иммунитета. Например, нарушение противоопухолевого иммунитета приводит к развитию злокачественных новообразований. Чрезмерное усердие «внутренних войск» тоже ни к чему хорошему не приводит – так возникают аллергические заболевания.

Слабое звено

Обычно, когда говорят о снижении иммунитета, подразумевают ослабление общего иммунного ответа (выработки «информационных» веществ, клеточных реакций, продукции антител) на вторжение болезнетворных микроорганизмов (чаще всего – возбудителей простудных заболеваний), а не поломку какого-то определенного звена иммунитета.

При этом критерии такого снижения более чем расплывчаты, если, конечно, речь не идет о серьезных иммунодефицитных состояниях, таких, например, как СПИД.

Довольно четко на ухудшение иммунитета указывают затяжные гнойничковые заболевания кожи – стрептодермия, фурункулез, импетиго и т.п. Также его можно заподозрить при частых (5-6 и более раз в год) вялотекущих простудах. Но это не значит, что при затянувшемся на несколько недель насморке стоит бить тревогу и горстями поглощать иммуностимуляторы.

К тому же стимуляция иммунитета при сегодняшнем положении дел – предмет для серьезной дискуссии. В западных странах термин «иммуностимуляция» вообще считается малокорректным, поскольку лечебное воздействие должно направляться на какие-либо конкретные функции иммунитета, а не на всю иммунную систему в целом. Чаще всего этот термин применяют для описания поддержания иммунитета в постоянном «состоянии повышенной готовности» к вторжению микробов, что правильнее называть иммуномодуляцией. Таким эффектом, кстати, обладают некоторые гормоны – женские половые, соматотропин (гормон роста), пролактин и др.,

но применять их с целью иммуностимуляции, понятное дело, нельзя.

К сожалению, пока практически не существует препаратов, способных «укрепить иммунитет вообще». Можно привить или усилить иммунитет против конкретных инфекций – для этого существуют прививки. Можно побороться, опять же, с конкретной инфекцией, вводя в организм готовые соответствующие антитела. Но предложения медикаментозно «улучшить иммунитет» в большинстве случаев, увы, являются лишь рекламной уловкой.

Особенно популярна тема стимуляции иммунитета на постсоветском пространстве. Ею занимается множество научно-исследовательских институтов и научно-практических центров, и как результат – российская фармакопея содержит десятки иммуностимулирующих препаратов. Такого положения дел нет больше нигде в мире. И не даром – накопить необходимый для массового внедрения в клиническую практику опыт по такому количеству препаратов за короткий срок очень сложно. Не накоплен он и у нас. Производимые иммуностимуляторы показывают усиление иммунных реакций «в пробирке» и на биохимическом уровне, но какая от них реальная польза и каковы будут отдаленные последствия их применения – сказать сложно. Не говоря уже о том, что информация о многих механизмах иммунитета стала известна сравнительно недавно, и ученые постоянно получают все новые данные о его функционировании. А это уверенности в правильности и безопасности общей стимуляции недоизученной системы отнюдь не прибавляет.

Получается, сделать ничего нельзя? Не так все плохо. Существует несколько рекомендаций, которые помогут поддержать иммунитет на нормальном уровне.

1. Не пренебрегайте календарем прививок. Этот совет, прежде всего, относится к выезжающим в экзотические страны и к родителям, которые хотят защитить своих чад от многих опасных инфекций. Также не стоит забывать, что взрослым надо раз в десять лет проходить ревакцинацию от дифтерии и столбняка.

2. Позаботьтесь о том, чтобы пища была полноценной по количеству и составу питательных веществ, витаминов и микроэлементов – иммунная система очень чувствительна к их недостатку или несбалансированности. Во время весенней астении (упадка сил), когда организм ослаблен после холодов, короткого светового дня и недостатка витаминов в пище, включите в рацион поливитаминные препараты с микроэлементами.

3. Обеспечьте себе нормальный ночной отдых – даже единичный недосып временно ослабляет иммунные реакции.

4. Научитесь сопротивляться психологическим нагрузкам и стрессам, поскольку они также ведут к снижению сопротивляемости организма. При необходимости для этого можно освоить какую-либо методику релаксации (йога, дыхательная гимнастика и т.п.).

5. Поддерживайте себя в нормальной физической форме, больше бывайте на свежем воздухе.

6. Своевременно и полностью лечитесь от любых инфекционных заболеваний.

7. Время от времени поддерживайте организм тонизирующими препаратами растений – женьшеня, лимонника, элеутерококка. Они – пожалуй, единственные

способные простимулировать неспецифический иммунитет без непредсказуемых последствий (опыт их применения насчитывает не одну сотню лет).

Конечно, вышеперечисленные советы выглядят чересчур общими, из разряда: «Вы, батенька, морковки поешьте и трусцой побегайте». Но применительно к снижению иммунитета именно они выходят на первый план, поскольку иммунная система чрезвычайно чувствительна именно к вещам, связанным с образом жизни.

Ну, а если появились подозрения на серьезное нарушение иммунитета, не откладывайте визит к врачу – возможно, произошла поломка конкретного звена иммунитета, и без специфического лечения не обойтись.

Автор: Осип Кармачевский

{pageviews 00 none} Информация предоставлена сайтом www.ancportal.ru
