

Образ жизни

Для начала разберёмся, что такое иммунитет? Это способность и желание сопротивляться любым инфекциям, попадающим в организм извне, а затем разрушать их. Сильный иммунитет и формирование здорового образа жизни – залог здоровья человека в любом возрасте – от младенца, школьника и студента до пенсионера.

Правильное питание

Правильное, рациональное и сбалансированное питание обеспечивает улучшение защитных сил организма. В меню должны быть:

белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах и морепродуктах;

растительные белки, которые поставляются в бобовых, фасоли, гречке и овсянке;

витамины, в частности: витамин А есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах, а также винограде и зелени; витамин С содержится в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте; витамин Е находится в подсолнечном, оливковом, кукурузном масле. Источник витаминов группы В – это бобовые, крупы, яйца, орехи и зелень;

благоприятно влияют на укрепление иммунитета такие микроэлементы и минеральные вещества, как железо, медь, магний, цинк, селен, которые в достаточном количестве содержатся в мясе, печени, рыбе, морепродуктах, орехах, бобовых, чесноке, шоколаде;

также хорошо поддерживают иммунитет многие специи: имбирь, барбарис, корица, гвоздика, кориандр, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист, хрен.

Закаливание

Многие знают о том, что закаливание благотворно влияет на иммунитет, но почему-то практикуют его далеко не все. Принцип закаливания заключается в тренировке организма, чтобы он мог быстро реагировать на резкую смену температуры.

Взрослому и ребёнку полезен контрастный душ или же просто ежедневное попеременное обливание прохладной и тёплой водой рук и ног по пять–семь минут утром или вечером.

Исследование

Современные молодые люди – первое поколение, которое проводит свою жизнь в излучении от компьютеров, смартфонов и других средств связи. Именно поэтому врачи не могут сделать обоснованных выводов: у них просто нет статистических данных.

Но некоторые учёные уже успели достаточно хорошо изучить излучение от компьютеров, пишет «Рамблер. Доктор». От каждого компьютера исходит низкочастотное и радиочастотное излучение. По данным ВОЗ, они оба могут провоцировать раковые опухоли, однако негативные последствия начинаются тогда, когда их концентрация и частота превышают допустимые нормы.

Также учёные выдвинули теорию, что излучение провоцирует ряд заболеваний: гормональные нарушения, депрессия, астма, сердечно-сосудистые заболевания и болезнь Альцгеймера.

Самой вредной частью компьютера считается процессор. Дело в том, что электроника создаёт внутри себя электромагнитные поля. Чем выше и дольше на вас действуют лучи, тем выше риск возникновения различных заболеваний. Поэтому врачи рекомендуют отставлять компьютерный процессор хотя бы на один метр от себя. С ноутбуками ситуация сложнее: там невозможно

Здоровье без таблеток

Как повысить иммунитет детей и взрослых



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

Разница температур может составлять от +20°C до +35°C.

Также полезны прогулки на свежем воздухе, причём в любую погоду. Главное – одеться по сезону, чтобы не промокнуть, не замёрзнуть, но и не вспотеть.

Физическая активность

Однозначно укрепляют здоровье и повышают иммунитет умеренные физические нагрузки, зарядка, упражнения, бег. Нужно стараться не ограничивать свою активность, заниматься спортом и физкультурой и при малейшей возможности отдавать предпочтение бегу, а не сидению перед монитором.

Не поддаваться стрессам

Как известно, стресс – один из главных врагов иммунитета. Если человек

подвержен апатии, перепадам настроения, хандре и не в состоянии справиться со своими эмоциями, он также будет слаб и перед воздействием инфекции, попавшей в организм. Надо учиться контролировать себя, относиться к проблемам спокойно, безэмоционально, стараться видеть во всём позитив, настраиваться на оптимизм. Кстати, неплохим лекарством от стресса и одновременно подпиткой иммунитета является смех. Так что рекомендуется чаще смеяться, чтобы повысить защитные свойства организма.

Народные средства

Из наиболее известных и применяемых средств для укрепления иммунитета можно перечислить следующие: корень цикория, каланхоэ, эхинацея, элеутерококк, аралия, женьшень, лимон и корень имбиря.

далеко отставить компьютер. Поэтому медики рекомендуют покупать мышь и клавиатуру.

Если говорить о мониторах, то современные жидкокристаллические

довольно безопасны. Однако с ними тоже стоит соблюдать дистанцию. Узнайте длину диагонали и умножьте на два – именно на таком расстоянии от монитора вам нужно находиться.

Исследования

Вакцина против ВИЧ?

Медики готовы протестировать новую вакцину от ВИЧ на человеке, причём на огромном количестве добровольцев сразу на трёх континентах.

Новое лекарство носит название «мозаичная» вакцина («Mosaic» HIV vaccine). Она включает в себя генетический материал нескольких штаммов вируса иммунодефицита человека. Саму вакцину собирают, грубо говоря, «по кусочкам», забирая часть от каждого штамма вируса и соединяя их вместе. То есть в итоге «собранный» вакцина состоит из отдельных частей вирусов, как собранная из кусков мозаики.

Как сообщает журнал Nature, в основе вакцины лежит инактивированный геном вируса простуды, в который встроены три синтетических гена ВИЧ. Их создали на основе штаммов, выявленных в разных регионах земного шара. Как утверждают учёные, «мозаичная» вакцина обладает довольно продолжительным эффектом и способна защитить от большого числа видов ВИЧ.

Фаза клинических испытаний новой вакцины начнётся в сентябре 2019 года. В тестах примут участие 3800 добровольцев из восьми европейских стран, а также из нескольких стран Северной и Южной Америки.

Предыдущие этапы испытаний подтвердили, что «мозаичная» вакцина вызывает стойкий иммунный ответ на ВИЧ, а теперь учёным необходимо понять, обеспечивает ли она долгосрочную защиту от вируса. Сейчас учёные относятся к проекту с должной долей оптимизма. Однако часть научного сообщества считает, что ВИЧ может быстро мутировать и приобрести устойчивость к «мозаичной» вакцине.

Гигиена

Берегите эмаль!

Зубные пасты с углём и содой стали популярны в последние годы благодаря социальным сетям. Но стоматологи предупреждают: такими продуктами нужно пользоваться с осторожностью. Медики констатируют: у людей, изначально не имевших проблем с зубами, из-за таких паст может быстро развиваться кариес.

По словам доктора Микаэлы Чинотти, представителя Австралийской ассоциации стоматологов, многие пасты с углём и содой не содержат фтора. Зато в них можно найти канцерогенные соединения. Рекламные кампании таких паст обещают отбелить зубы, и это обещание может сбыться. Подобные пасты работают как абразив – пигмент, возможно, будет удалён, но пострадает эмаль. В случае развития эрозии эмали пострадает целостность зуба и появится кариес, повысится чувствительность зубов.

Значит ли это, что пасты с содой и углём нужно полностью исключить? Нет, но их рекомендуют не использовать в ежедневном режиме. Медики подчёркивают: важно использовать пасту со фтором для укрепления эмали.

Со времён далёкого прошлого и по сей день основной причиной разрушения зубов считаются излишнее потребление сахара и неправильная гигиена. Кстати, на фоне любви к сладостям использование необычной пасты может быть особенно рискованным.

Горячая линия

Руссо туристо и всяко зарразо

Итоги работы Всероссийской горячей линии по туристическим услугам и инфекционным угрозам за рубежом подвёл Роспотребнадзор: согласно информации ведомства, на линию поступило 6050 звонков от туристов.

В основном российских туристов интересовали права потребителей туристических услуг – с этим запросом обратились более четверти позвонивших. Такую информацию привёл официальный сайт ведомства.

Сама горячая линия работала в каждом субъекте Российской Федерации с 8 по 22 июля 2019 года. Статистика, собранная экспертами Роспотребнадзора, такова: 27,6 процента обращались на горячую линию с вопросами в области прав потребителей при получении туристических услуг, всего оказана 1671 консультация по этому вопросу. На втором месте – вопросы эпидемиологии и профилактики инфекционных и паразитарных болезней – 17,4 процента и 1050 консультаций. Далее следовала тема иммунизации против различных инфекций, регистрируемых за рубежом, – 16,5 процента, 1001 консультация.

Также туристов интересовали вопросы о профилактике инфекций, регистрируемых за рубежом, о клинических проявлениях инфекций, регистрируемых в зарубежных странах, и о правилах безопасного поведения на отдыхе.

По результатам рассмотрения обращений подготовлено 97 проектов претензий и 31 проект искового заявления. Восемь обращений послужили основанием для проведения проверок, 13 – поводом для возбуждения административного дела и проведения административного расследования.

При этом важно помнить: медицинская страховка и своевременное вакцинирование против инфекций, характерных для выбранного вами для посещения региона, сделают отпуск более безопасным.



Дмитрий Рухмалёв

дальше отставить компьютер. Поэтому медики рекомендуют покупать мышь и клавиатуру.