

Иммунитет – наш спасательный круг

1 марта – Всемирный день иммунитета. Эта дата стала отмечаться по инициативе ВОЗ с 2002 года с целью привлечь внимание широкой общественности к проблеме, связанным с распространением различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета.
О том, что такое иммунитет, за что отвечает наша иммунная система, как усилить иммунную защиту организма от инфекций, мы беседем с главным врачом городской больницы № 2, аллергологом-иммунологом Эльзавирой Рашитовой Гильвановой.

– Что же представляет собой иммунитет?
 – Слово это латинского происхождения, переводится на русский язык как освобождение. Иммунитет является способностью сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма. Наша иммунная система несёт ответственность за два важных процесса – замену трансформированных или повреждённых клеток различных органов и защиту от проникновения в организм разных чужеродных агентов. Другими словами, иммунитет – наш спасательный круг, который обеспечивает противoinфекционную и противоопухолевую защиту, отвечая за генетическую стабильность организма в целом.

– Правда ли, что 80 процентов нашего иммунитета сосредоточено в кишечнике?
 – Не совсем 80 процентов, но пейровые бляшки окружают весь наш кишечник. Иммунная система – это ведь очень сложный комплекс нашего организма. Различают центральные органы, которые его обеспечивают – это тимус, костный мозг, а также периферические органы, к которым относятся лимфатические узлы, селезёнка, миндалины, пейровые бляшки в кишечнике, лимфоидная ткань, ассоциированная с кожей и слизистыми. Лимфатические узлы расположены по ходу тока лимфы, в них задерживается огромное количество различных антигенов и по ним же распространяются эндотенные антигены – опухолевые клетки. Лимфоидная ткань включает в себя глоточные,

ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС



ФОТО СЕРГЕЯ КРАМСКОВА

– Ну, если бы это было совсем так, люди давно бы уже вымерли как мамонты. Хочу подчеркнуть, что огромное количество клеток нашего организма работают на иммунитет. Эти клетки очень мобильны – быстро перемещаются внутри организма, непрерывно обновляются и мгновенно интегрируются во все органы и ткани для своевременного иммунного ответа. Подавляющее большинство людей обладает иммунитетом, который позволяет нам жить и развиваться как популяции.

Первичные иммунодефициты относятся к редким (орфанным) заболеваниям. Они встречаются реже, чем 1 на 100 тысяч населения.

– Можно ли диагностировать серьёзные тяжёлые иммунные заболевания?
 – Диагностику проводить сложно, но всё же в условиях республики она возможна.

Лечение многих иммунодефицитов проводится путём введения иммуноглобулинов, постоянной антибиотикопрофилактики, приёма противогрибковых препаратов. Самым современным способом борьбы с первичным иммунодефицитом является трансплантация гематопозитических клеток. Она проводится от

хронических очагов инфекции и поражения органов.

В настоящее время идут активные клинические исследования, которые дадут возможность рутинного применения генной терапии при некоторых формах тяжёлого комбинированного иммунодефицита.

– Как работает наша иммунная система? Практически не переставая. Это говорит о его ослабленном иммунитете?

– Давайте разбираться. Наш иммунитет делится на врождённый и приобретённый. Факторы врождённого иммунитета очень быстро отвечают на внешнюю агрессию, адаптивный иммунитет представлен Т и В-лимфоцитами. В В-лимфоцитах вырабатываются антитела.

Антигены, которые проникают в клеточеческий организм, обладают чужеродностью, специфичностью (то есть вирус кори не может вызвать ангину, а вызовет только корь), антигенностью и иммуногенностью (то есть на каждый антиген будет вырабатываться только специфическое антитело). Другими словами, сколько вирусов, микробов, грибов, простейших придёт в организм, столько организм будет вырабатывать антител, при этом в нём будет происходить воспалительная реакция. Поэтому неудивительно, что за осенне-зимний сезон мы можем переболеть несколько раз, при этом, как вы уже поняли, это каждый раз будет новый агент.

– То есть частые острые респираторные заболевания – это норма?

– Взрослый человек в целом за год может переболеть ОРЗ четыре-пять раз, а ребёнок до десяти раз. Если эти ОРЗ не заканчиваются бронхитом, пневмонией, гнойным отитом (гнойным воспалением уха) или синуситом (воспалением придаточных пазух носа), то иммунитет в порядке и защищает нас от внешних агентов.

– Как формирование иммунитета связано с вакцинацией?

– Важно помнить, что вакцинация – это тоже создание иммунитета, когда путём введения очень малого количества антигена в организм вырабатываются защитные антитела. При этом

– Вернёмся к кишечнику. Насколько важно для иммунитета питание человека?
 – Очень важно, чтобы наш кишечник и вся пищеварительная система работали хорошо. Картошка фри, бургеры, еда всухомятку, много сладкого, газированные напитки отрицательно влияют на иммунный статус кишечника.

Если вы мало едите свежих, термически не обработанных овощей и фруктов, то надо употреблять витамин С. Желательно в день съедать до 400 граммов любых сезонных сырых овощей и фруктов. У нас с вами это капуста, морковь, тыква, свёкла, яблоки, редька. Дело в том, что грубая клетчатка способствует выведению токсинов из организма. Конечно, при условии отсутствия противопоказаний к употреблению сырых овощей и фруктов из-за различных болезней ЖКТ.

Не менее важны и белки. Белок содержится не только в яйце, но и в курице, индейке, рыбе, любом мясе. Надо употреблять 5 граммов как животных, так и растительных жиров в день, так как без них плохо работают гормоны. Достаточно 2,5–3-процентного молока, 3–5-процентного творога, 1-процентного кефира, салата с одной столовой ложкой масла, одного кусочка свежего сыра. Надо уменьшить тугоплавкие жиры. Они снижают способность клетки иммунной системы кишечника адекватно реагировать на постоянно поступающие антигены.

– А солнце, воздух, вода, физические упражнения помогают нашему иммунитету?

– Разумеется. Зимой и сейчас, ранней весной, надо почаще бывать на воздухе, активно двигаться, подставлять солнцу хотя бы лицо. В нашем климате важно в зимнее время принимать витамин Д.

В свете последних событий необходимо отвлекаться от грустных депрессивных мыслей, так как это угнетает иммунитет.

Начало весны – долгожданное для всех нас время, но не стоит забывать, что наш иммунитет, напряжённо работая всю зиму, подвергается не менее серьёзным испытаниям. Юмор, смех стимулируют выработку гормона радости серотонина, который помогает защищать организм от болезней.

Очень полезны занятия на свежем воздухе, например, скандинавская ходьба. Начинать надо с одного километра, постепенно доводя дистанцию до двух-пяти километров. Важны аэробные