Иммунитет: линия защиты

Все, что нас не убивает, делает нас сильнее. Примерно по этой схеме действует иммунная система человека.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ
• **Сергей ЛЕБЕДЕВ,** терапевт и аллерголог-иммунолог, специалист клиники «Семейная»
• **Гаянэ КЕРОПЯН,** к. м. н., врач высшей категории, специалист клиники «Семейная»
• **Ирина ТОКАРЕВА,** врач высшей категории, аллерголог-иммунолог ГКБ № 29 им. Баумана, эксперт программы «Неаллергии.ру»

Она очень сложна и представляет собой вторую защитную линию организма (первая защитная линия – это кожа и слизистые, препятствующие проникновению инфекции в организм).

Основная функция иммунной системы – распознать «своих» и «чужих». «Свои» – нормальные клетки организма и их составляющие, то, из чего состоит организм каждого из нас. «Чужие» – все остальное: вирусы, бактерии, свои, но измененные по разным причинам клетки.

Функция иммунной системы – распознать, обезвредить и вывести их из организма, а также запомнить, чтобы в следующий раз, когда этот «чужой» попадет в организм, обезвредить и вывести его значительно быстрее. Это и есть иммунитет к инфекционным заболеваниям.

Иммунная система в организме человека не находится в каком-то определенном месте. Основную ее функцию выполняют клетки. Одни их разновидности распознают «врага», которого надо уничтожить, другие – дают команду выработать специальные белки (антитела), его обезвреживающие. Также есть специальные клетки, выводящие останки уничтоженных бактерий и вирусов и передающие команды в разных местах организма. Все эти клетки всегда готовы к действию. Они или циркулируют с кровью по всему организму или находятся в органах иммунитета: селезенке и лимфатических узлах. Группы таких клеток есть в кишечнике, бронхах, печени и т. д. Вырабатываются они, как и клетки крови, в костном мозге, а «обучаются» в тимусе (вилочковой железе, расположенной в головном мозге).

Работать такая сложная система в организме сама по себе, конечно, не может. Она тесно связана с функциями других важных систем нашего организма, прежде всего нервной и эндокринной.

ИММУНОТЕРАПИЯ

ИММУНОКОРРЕКТОРЫ воздействуют точечно на какое-либо конкретное нарушенное звено иммунной системы (на Т-лимфоциты, В-лимфоциты и пр.).
ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ усиливают функциональную активность иммунной системы в целом. Каждый из них избирательно воздействует на одно звено иммунитета.
ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ усиливают иммунный ответ организма. Они воздействуют на организм в целом, а не на какое-либо звено иммунной системы в отдельности и применяются только для профилактики инфекционных заболеваний.

ФОТО: FOTOBANK/GETTY

СБОЙ В СИСТЕМЕ
ОРГАНИЗМ В ПЛЕНУ САМООБМАНА

АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ревматоидный артрит, некоторые виды аллергии, псориаз, системная склеродермия, тиреоидит Хашимото...) – при которых организм «обманывается» и начинает воспринимать собственные клетки как чужаков и бороться с ними – настоящая загадка для медиков. До сих пор нет единого мнения о том, что именно вызывает подобный сбой в иммунной системе. Специалистов, способных правильно диагностировать аутоиммунные заболевания, к сожалению, очень мало в России. Лечение как таковое сводится к противовоспалительным средствам, которые лишь уменьшают воспаление, а не устраняют его причину, курсам гормонотерапии, и препаратам, подавляющим иммунную систему. В целом это разрушительно для организма, но пока ничего другого ученые не придумали... В Германии и Израиле такие заболевания тоже пока не излечиваются, но специалисты научились контролировать их на стадии развития и поддерживать организм базисной терапией, которая значительно облегчает жизнь больному.

Враждебное окружение

Неправильное питание, воздействие бытовой химии, стрессы, несоблюдение режима, бессонница, хронические заболевания, частые бактериальные инфекции, бесконтрольный прием лекарств, в том числе витаминов, избыточная вакцинация (не по индивидуальному графику, а по плану в поликлинике) расшатывают нашу иммунную систему. В итоге ослабленный организм не всегда распознает «врага» и перестает сопротивляться вирусам.

Действие внешней среды на любой организм всегда враждебно и направлено на повреждение – констатируют специалисты. Но без этого пресса иммунная система не может развиваться, правильно реагировать.

Есть ли чудо-лекарство?

Иммунотропные препараты как класс существуют далеко не в каждой стране – утверждают наши эксперты. Иммунологии как науке немногим более полувека, и она находится в стадии накопления материала, и потому применение препаратов, нацеленных на иммунные клетки, можно считать клиническим экспериментом. Разумеется, продающиеся в наших аптеках иммуномодуляторы нетоксичны и в худшем случае просто не помогут, а при хорошем стечении обстоятельств даже принесут некоторую пользу. Однако это не повод ими увлекаться. При излишней стимуляции иммунитета возможно исчерпание резервов организма. Именно поэтому подобные препараты стоит подбирать только с лечащим врачом, а уж никак не с фармацевтом (к сожалению, в большинстве современных аптек работают не медицинские сотрудники, а продавцы, которые к тому же получают проценты от продаж).

ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ

Для коррекции и восстановления баланса кишечной микрофлоры существуют препараты-пробиотики, содержащие штаммы живых бактерий.

• **ЛИНЕКС** нормализует бактериальный баланс. Для снижения риска развития дисбактериоза препарат можно принимать с первого дня лечения антибиотиками.

• **БИФИФОРМ** помогает предупреждать и лечить желудочно-кишечные расстройства. Двухслойная капсула защищает полезные бактерии от разрушения.

• **ЛАКТОФИЛЬТРУМ** защищает кишечник от проникновения «плохих» микробов и способствует очищению организма от шлаков, токсинов и аллергенов.

ФОТО: FOTOBANK/GETTY

Что мы думаем ОБ ИММУНИТЕТЕ?

✓ Ребенок рождается с неразвитым иммунитетом, и потому содержать его необходимо в максимально стерильных условиях.
ФАКТ В действительности иммунитет младенца начинает формироваться еще в утробе матери. Более того, первые 6 месяцев своей жизни новорожденный обладает так называемым пассивным иммунитетом (практически эквивалентным материнскому). С молозивом и грудным молоком малыш получает незаменимые иммуноглобулины, которые заселяют его стерильный кишечник и запускают работу его собственной иммунной системы. Именно поэтому излишняя увлеченность чистотой и стерильностью помешает ребенку сформировать иммунитет. Попав в другие условия, к примеру, оказавшись в гостях или отправившись в детский сад, он просто не сможет сопротивляться инфекциям.

✓ Иммунитет к «детским» болезням вырабатывается на всю жизнь.
ФАКТ К сожалению, это не так. Наличие антител к тем или иным инфекциям вовсе не означает того, что вы не можете перенести их вновь. Так, вирус ветрянки может мутировать и вызывать повторное заражение, только в этом случае инфекция проявляется как опоясывающий лишай.

✓ Поливитамины повышают иммунитет.
ФАКТ Бесконтрольный прием поливитаминов может негативно сказаться на иммунной системе. Все дело в том, что нет универсального средства для всех. Назначать витамины и БАДы должен только ваш врач (после проведенного анализа).

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БАЛАНС КРАСОТЫ

Какая женщина не мечтает о том, чтобы ее кожа была красивой, гладкой, упругой и нежной? Но слишком много вредных факторов сопровождает нас в повседневной жизни: жизнь в городе, плохая экология, стрессы. Все это разрушает естественную защиту кожи.

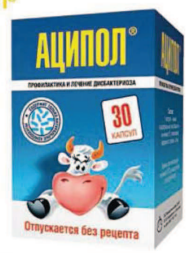
Традиционные средства «борьбы» – уход, косметические процедуры, защитные кремы – дают лишь внешний и нестойкий эффект. Ведь состояние кожи, ее защитные функции, как и всего организма в целом, зависят от полноценной работы пищеварительной системы и состава кишечной микрофлоры. Поэтому так важно правильно «кормить и поить» кожу изнутри.

ДИЕТА ДЛЯ КОЖИ

- Употребляйте больше пищи, содержащей клетчатку: овощи, фрукты, зерновой хлеб или хлеб с отрубями. Это улучшает работу кишечника.
- Старайтесь ограничить употребление жирного, жареного, мучного и сладкого.
- Пейте больше **чистой питьевой воды** – не меньше 1,5 литра в день. Она поможет очищению организма, выведению токсинов и увлажнению кожи изнутри. Полезен также зеленый чай, богатый флавоноидами.
- Поддержать баланс кишечной микрофлоры **помогут пробиотики** – это, как правило, **полезные бифидо- и лактобактерии.** Они необходимы также для поддержания иммунной системы – ведь 70% иммунных клеток находятся именно в кишечнике. Специальный препарат Ацилол® поможет доставить в организм полезные бактерии, обеспечивая таким образом коже полноценное питание и восстанавливая ее природную защиту, а значит, свежесть и красоту.

Рег. Уд. №ЛС-001915. Производитель ЗАО «ФФ «ПЕНКО» по заказу ОАО «Фармстандарт - Лекарства»

ЗНАКОМЬТЕСЬ: АЦИПОЛ®



- ✓ Натуральный препарат из группы пробиотиков.
- ✓ Содержит натуральные (живые) лактобактерии и полисахарид кефирного грибка.
- ✓ Эффективно помогает восстановить баланс микрофлоры кишечника.
- ✓ Действует быстро и безопасно, поэтому разрешен к применению детям с трех месяцев.
- ✓ Ослабляет следующие симптомы:
  - Вздутие и боли в животе*
  - Нарушение стула (диарея/запоры)*
  - Проявления аллергического дерматита и другие изменения кожи, связанные с нарушением работы кишечника**

* Савенкова М. С., Афанасьева А. А. Лечение инфекций: антибактериальное и пробиотическое воздействие//Педиатрия.– 2008. – № 1.– С. 38-40.

** Быстрицкая Т. Ф., Подарь И. И., Турбовская С. Н. Применение препарата Ацилол в комплексной терапии детей с атопическим дерматитом.// Тезисы 2 ФМК НАДК, М. 2009

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

• **ХИЛАК ФОРТЕ** **корректирует состав кишечной микрофлоры,** стимулирует рост полезных бактерий, подавляя размножение патогенных микробов.

• **АЦИПОЛ содержит не только живые лактобактерии,** но и полисахарид кефирного грибка, укрепляющий иммунную систему желудочно-кишечного тракта.

Столь же внимательно следует относиться и к так называемым природным иммуномодуляторам, или БАДам. Точно так же и лактобактерии (безусловно, оказывающие положительный эффект на местный иммунитет желудочно-кишечного тракта) не помогут вам избежать, к примеру, гриппа или ОРЗ.

Шоковая терапия

Существуют поклонники «экстремальных» способов оздоровления – вегетарианцы, сыроеды, любители моржевания и т. д. Но нельзя утверждать, что эти шоковые методы укрепления иммунитета подойдут именно вам. Так, многие врачи с большим скепсисом относятся к вегетарианству в России. В нашей полосе это слишком дорогое удовольствие – подобный тип питания могут себе позволить жители тропиков, но никак не Москвы или, к примеру, Новосибирска. Что же касается сыроедения, то его физиологичность и вовсе не обоснована. На переваривание сырой пищи затрачивается слишком много энергии, к тому же этот способ питания противопоказан аллергикам, а также людям, страдающим панкреатитом, заболеваниями поджелудочной железы, желчного пузыря, колитом и язвой.

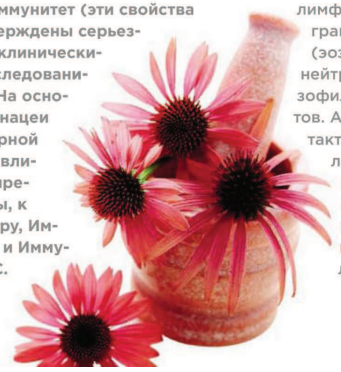
Не столь однозначно все и с моржеванием. Кратковременное охлаждение действительно активизирует иммунную защиту. Но чрезмерное воздействие холода (достаточно лишних 15 минут) вызывает противоположную реакцию. Именно поэтому заниматься закаливанием стоит только под наблюдением врача, а не «бывалых» знакомых – их опыт может быть опасен для вас.

О пользе и вреде «лечебного голодания» ведется немало споров. Однако, как правило, у нас не хватает ни времени, ни терпения даже на то, чтобы изучить все этапы голодания, не то чтобы их соблюсти. Между тем, для того чтобы этот метод принес пользу, важно правильно войти и выйти из него. Более того, для лечебного эффекта играют роль даже

ДАРЫ ПРИРОДЫ

• **ЧЕСНОК** называют натуральным антибиотиком, широко известно, что он защищает от простуды. Но так ли это? Антимикробными свойствами обладает один из компонентов чеснока – аллицин. Но его активность проявляется только в момент, когда свежий чеснок давят или разрезают. Лечебные свойства сушеного чеснок или препаратов на его основе научно не доказаны.

• **ЭХИНАЦЕЯ** – цветущее растение, активно стимулирующее иммунитет (эти свойства подтверждены серьезными клиническими исследованиями). На основе эхинацеи пурпурной изготавливают препараты, к примеру, Иммунал и Иммунал +С.



Лабораторная работа

НАШ ЭКСПЕРТ Светлана ГОРБУНОВА,
врач-консультант Независимой лаборатории «ИНВИТРО»

ДИАГНОСТИКА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ всегда начинается с **клинического анализа крови** для определения лейкоцитарной формулы – подсчета процентного соотношения различных видов лейкоцитов – лимфоцитов, гранулоцитов (эозинофилов нейтрофилов, базофилов), моноцитов. А дальнейшая тактика определяется лечащим врачом. **Если выявлены изменения** в лейкоцитарной формуле, то назначают иммунологические тесты первого уровня – проводят **иммунограмму.** Это оценка иммунного статуса организма, когда с помощью различных методов исследуются основные показатели иммунной системы человека – их более 20. На этом этапе оцениваются наиболее общие показатели, позволяющие выявить грубые нарушения иммунитета.

Если не выявлено отклонений, прекрасно! А при обнаружении изменений рекомендуется выполнить **иммунологические тесты второго этапа.** Их используют для диагностики иммунных нарушений, решения вопроса о проведении соответствующей терапии или иммунокоррекции и для оценки результатов лечения. Если несколько показателей иммунограммы оказываются ниже (а может быть, и выше) уровня нормы, иммунологи рекомендуют повторить исследование через 2–3 недели, чтобы проверить, сохранились изменения или это была реакция на внешний фактор.

ФОТО: FOTOXPRESS

Сигналы SOS

Вам стоит обратиться к врачу и задуматься об укреплении иммунитета, если...

- За последний год вы болели ОРВИ или ОРЗ более 4 раз.
- У вас подолгу держится **субфебрильная температура** (от 37 до 37,5°С).
- Вас стали беспокоить **хронические или повторяющиеся инфекционные заболевания** (фурункулез, ангина, пневмония, отит, стоматит, кишечные инфекции).
- За последний год у вас было несколько **рецидивов герпеса** (более 3 – уже повод задуматься).
- У вас проявился так называемый **аллергический синдром** (аллергический дерматит, ринит или бронхиальная астма).

одежда, которую вы носите во время голодания (следует отдать предпочтение натуральным материалам), и ваша физическая активность (она должна быть не слишком интенсивной и не отсутствовать вовсе). Ну и, конечно, не стоит совмещать голодание с работой. Это лишь подорвет ваше физическое и психическое здоровье, а никак не укрепит его.

Позаботьтесь об экологии быта

Витамины, БАДы и иммуномодуляторы – всего лишь полумеры (даже если они назначены вам врачом). И если вы полагаете, что достаточно пропить курс дорогостоящих препаратов и можно весь год не беспокоиться о своем здоровье, это глубочайшее заблуждение. В действительности вашими «лучшими друзьями» должны стать здоровый образ жизни (как бы скучно и банально это ни звучало), физическая активность и соблюдение режима (особенно при интенсивной работе). Старайтесь минимизировать вредное воздействие внешней среды на иммунную систему.

Кроме того, всем (и особенно будущим мамам и семьям с маленькими детьми) стоит очень серьезно относиться к экологии своего быта. Внимательно читайте этикетки на средствах бытовой химии и изучайте ингредиенты, входящие в состав продуктов питания. Добавление всевозможных стабилизаторов цвета, запаха и вкуса в продукты питания очень выгодно для производителя, но для нас, потребителей, это по сути ксенобиотики (то есть чужеродные для организма соединения). Неслучайно многие из них в итоге оказываются под запретом. А в целом, чем меньше вы будете увлекаться различными заменителями и стимуляторами, тем лучше.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Если диарея застала врасплох...

Знакомая история: муж перекусил в забегаловке и весь вечер страдает, держась за живот... Ребенок отправился на день рождения к однокласснику, после чего не вылезает из туалета, и маме приходится вести настоящее расследование, чтобы определить «виновника»: то ли это салат с майонезом, то ли рыба оказалась несвежей.
В подобных случаях специалисты рекомендуют принимать адсорбирующие препараты, например, **Неосмектин®**. Почему?

5 ДОСТОИНСТВ НЕОСМЕКТИНА®

Препарат обладает рядом свойств, которые выделяют его среди других препаратов-адсорбентов.
Все дело в составе:

- ✔ **Неосмектин®** – натуральный препарат, который действует сразу в двух направлениях: во-первых, сорбирует и выводит из организма болезнетворные бактерии, вирусы и их токсины, во-вторых, защищает слизистую желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) от повреждения. Дело в том, что препарат благодаря своей уникальной структуре, словно мягкой «пленкой», **выстилает слизистую желудка и кишечника,** давая возможность клеткам восстановиться и не допустить их дальнейшего повреждения*.
- ✔ **Неосмектин®**, в отличие от большинства противодиарейных средств, **содержит больше Mg** (магния), что обеспечивает лучшие защитные свойства слизистой ЖКТ;
- ✔ и **меньше Fe** (железа), что снижает риск возникновения запоров.
- ✔ **Неосмектин® не подавляет работу** кишечника.
- ✔ **Неосмектин®** не имеет возрастных ограничений.

Рег. уд. ЛС 000472 от 18.05.10 ОАО «Фармстандарт-Лекредства»

Именно поэтому **Неосмектин®** должен быть непременно в каждой семейной аптечке. Причина диареи может быть разной – отравление или кишечная инфекция – **Неосмектин®** поможет справиться с ней – самостоятельно или в комплексе с назначенным лечением. Он безопасен и подходит для всей семьи: и взрослым, и малышам с рождения.

* Маев И.В., Черемушкин С.В., Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. – 2007.— № 3. — С. 71–76.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.