**Сложно организованная защита**

Существуют медицинские термины, которые употребляются настолько часто, что многие даже и не задумываются, что они обозначают. Одним из них является такое понятие, как «иммунитет».

Всякий раз, как только о нём заговорили, мы должны понимать, что речь идёт о сложно организованной защите организма от различных болезней.

 Система иммунитета человека наполовину зависит от наследственности (поскольку начинает формироваться ещё в утробе матери), и на вторую половину – от образа жизни каждого из нас. Иммунная система надёжно защищает наш организм от всего генетически чужеродного: это могут быть вирусы, бактерии, паразиты, свои собственные, но изменившиеся клетки.

Фактически во всех органах и тканях организма образуются или живут клетки иммунной системы. Иммунная система многофункциональна и уникальна, для неё характерен феномен памяти, который обеспечивает при повторной встрече с антигеном ускоренный и более сильный иммунный ответ.

Этот эффект является основой формирования иммунитета и смысла вакцинации. Однако иммунная система не всегда работает так, как должна, иногда, она даёт сбои.

Первый тревожный звонок, который свидетельствует о снижении иммунитета, это хроническая усталость, которая может сопровождаться головной болью, сонливостью или бессонницей, быстрой утомляемостью, ломотой в мышцах и болью в суставах.

 Если вовремя не распознать эти признаки, то к ним присоединяются другие спутники сниженного иммунитета: частые и длительные простудные заболевания, хронический насморк и другие болезни лор - органов (синусит, тонзиллит, отит), аллергические реакции, дисбактериоз кишечника и др.

Причины нарушений в работе иммунной системы могут быть самые разнообразные и их очень много. К ним относятся: длительный стресс, хронические инфекции, опухоли, длительное голодание и нехватка в организме белка, травмы, ожоги, загрязнение окружающей среды, ионизирующее излучение, приём некоторых лекарственный препаратов (в том числе антибиотиков).

В группу риска входят лица пожилого возраста, люди, которые в силу своей профессиональной деятельности вынужденно не соблюдают режим сна, приёма пищи и ведут малоподвижный образ жизни. Существуют и генетически обусловленные дефекты иммунной системы.

Специалисты напоминают, заболевание всегда лучше предупредить, чем лечить.

Есть несколько простых правил, которые помогут вам поддержать иммунитет на должном уровне:

спице не менее 8 часов в сутки;

питайтесь правильно – 3-4 раза в сутки, равномерно распределяя количество пищи между приёмами, не наедайтесь перед сном;

в рацион включайте мясо, молочные продукты; злаки, овощи и фрукты;

придерживайтесь активного образа жизни (для здоровья и иммунитета полезны разумные физические нагрузки).

Нежелательно есть продукты, подвергшиеся сильной термической обработке с избыточным количеством консервантов, а также содержащие трансжиры.

Следует помнить, что курение и стрессы способствуют уменьшению в организме антиоксидантов.

Употребление алкоголя снижает усвоение витаминов А.С.Д, витаминов группы В.

Все эти правила необходимо регулярно соблюдать, но даже при условии полного и неукоснительного следования им иммунитет, если он был подавлен, восстанавливается не сразу.

Рекомендовано, при снижении иммунитета, обратиться за помощью к врачу специалисту, самостоятельно принимать иммуностимуляторы нельзя ни в коем случае.

Помните, здоровый сон, хорошее настроение и оптимизм сыграют важную роль в защите здоровья и помогут гарантированно поддержать иммунитет.

 **Как сохранить сосуды в холодное время года**

Неблагоприятные метеорологические и гидрологические явления, негативно сказываются на состоянии здоровья человека. Часто мы не придаём большого значения влиянию холодных атмосферных фронтов на наш организм.

Однако доказано, что низкие температуры воздуха отрицательно воздействуют на сердечно – сосудистую систему. В группе риска находятся пожилые люди, имеющие целый перечень сопутствующих хронических заболеваний.

Тенденции современной зимней моды – тонкие капроновые колготки, мини – юбки, джинсы с голыми коленями, обувь с открытыми, оголёнными щиколотками – ставят под угрозу здоровье сосудов нижних конечностей молодого поколения.

Отличительной особенностью переохлаждения организма является бледность кожного покрова, вследствие спазма капилляров и недостаточного поступления крови к конечностям. Если воздействие холода на мало прикрытые участки тела продолжается недолго, то такие изменения носят ещё обратимый характер.

Один из факторов риска развития атеросклероза сосудов – повышенное употребление в холодное время года жирной и калорийной пищи, снижение ежедневной двигательной активности.

Постоянство температуры тела человека обеспечивает слаженная работа сердечно – сосудистой системы, которая в холода испытывает повышенную нагрузку.

Особенно опасными являются резкие перепады температуры (погружение в прорубь, одежда и обувь не по сезону, перекусы на улице и др), повышенная влажность, колебания атмосферного давления, когда происходит резкий и выраженный спазм сосудов (в том числе коронарных), повышается вязкость крови и вероятность образования тромбов, ткани испытывают кислородное голодание. В результате – приступ стенокардии, инфаркт, нарушение сердечного ритма, повышенное артериальное давление.

Одним из факторов неблагоприятно влияющим на сердечно – сосудистую систему в холода является короткий световой день, когда организм человека испытывает нехватку солнечного света и вырабатывает меньше витамина Д.

Чтобы не зависеть от капризов погоды, необходимы: рациональный режим дня, достаточная двигательная активность, правильное питание.

Бытует мнение, что в холодное время года нужно употреблять в пищу больше жирной пищи, поскольку она содержит много калорий и помогает согреться.

По утверждению специалистов, наиболее безопасными являются жиры растительного происхождения, а не животные. Предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим полиненасыщенные жирные кислоты (морская рыба и морепродукты, растительные масла),антиоксиданты и витамины.

Рыба и морепродукты, обеспечивают потребность в йоде, который необходим организму для синтеза гормонов щитовидной железы, участвующих в обмене веществ.

В повседневный рацион, специалисты рекомендуют, включить яблоки (желательно отечественного происхождения), цитрусовые (при отсутствии аллергии), свежую зелень.

В холодное время года пациенты с заболеваниями сердца и сосудов должны более внимательно относиться к своему здоровью и всегда иметь при себе средства первой помощи, препараты, быстро расширяющие коронарные сосуды или снижающие артериальное давление.

Специалисты напоминают, если закололо в области сердца и боль не утихает в течение 20 минут, не раздумывая, вызывайте скорую помощь.

 **Проснуться без головной боли**

Погода за окном очень непостоянна: температура воздуха отличается большими перепадами, за циклоном приходит антициклон, бушуют магнитные бури. Всё эти атмосферные явления могут происходить в течение одних суток, а организм человека не успевает к ним приспосабливаться.

Специалисты напоминают, что все эти климатические катаклизмы по-разному влияют на самочувствие людей: кто-то жалуется на снижение работоспособности, подавленное настроение, раздражительность, повышенную возбудимость, а кого-то беспокоят головная боль, слабость, головокружение.

Что стоит предпринять в такой ситуации: смириться и продолжать испытывать на себе воздействие непогоды или всё-таки попробовать избавиться от метеозависимости?

По статистическим данным, не менее одной трети людей на нашей планете являются метеочувствительными, а среди пожилых людей и граждан, страдающих некоторыми хроническими недугами, эта цифра достигает 80 процентов.

На самочувствие человека влияет несколько погодных факторов: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, магнитные бури и космические ветры.

Работа нашей кровеносной системы тесно связана с атмосферным давлением, поэтому его резкие перепады особенно плохо переносят люди, страдающие сердечно – сосудистыми заболеваниями. Перепады атмосферного давления оказывают влияние не только на наши кровеносные сосуды, но и на другие органы – желудочно – кишечный тракт, суставы, бронхи.

Крайне неблагоприятно действует на организм понижение температуры воздуха при повышенном атмосферном давлении: происходит спазм сосудов, увеличивается скорость кровотока и как результат – повышение артериального давления, головная боль и риск тромбообразования. Особенно такая погода негативно сказывается на людях с повышенным артериальным давлением.

Резкое потепление воздуха (более чем на 8 – 10 градусов), повышение влажности воздуха и снижение атмосферного давления приводят к кислородному голоданию – человек испытывает нехватку воздуха, тяжесть в голове, появляются слабость и сонливость. Очень тяжело переносят такую погоду люди с пониженным артериальным давлением и перенёсшие инсульт или инфаркт миокарда.

Магнитные бури могут стать причиной обострения хронических заболеваний со стороны сердечно – сосудистой, нервной или эндокринной систем. Частым спутником магнитной бури становиться психологический дискомфорт в виде подавленного настроения, сниженного внимания и замедленной реакции на внешние раздражители.

Регулярные предупреждения о возникновении магнитной бури могут вызвать даже у здоровых, но мнительных людей приступы недомогания, связанные с самочувствием.

 Как перестать зависеть от метеокапризов?

1. Ни в коем случае не стоит оставлять без внимания свои хронические болезни, при малейших изменениях в организме рекомендуется пройти обследование.

2. Больше внимания следует уделять нормализации показателей своего артериального давления.

3. Регулярная тренировка для сосудов: физические упражнения (ходьба, плавание, гимнастика и др), закаливающие процедуры (контрастный душ), баня (при отсутствии противопоказаний). Очень полезными являются пешие прогулки в утренние часы на свежем воздухе (2 – 3 км).

4. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), правильное и регулярное питание (не менее 3-х раз в день), не содержать в рационе жирную, жареную, острую пищу.

5. Здоровый сон, санаторный отдых, успокаивающие хвойные ванны, хорошая психологическая атмосфера.

Нормализации давления, снижению риска образования тромбов, избавлению от «плохого» холестерина способствует употребление в пищу: свёклы, мёда, лимона, тыквы, чеснока, кабачка, морской капусты, морской рыбы, цельнозерновой каши.

Если соблюдать все эти правила, то со временем ваш организм не будет реагировать на резкие погодные изменения.

  **Травматизм в зимнюю пору**

Травматизм населения – один из важнейших показателей, характеризующих общественное здоровье. Актуальность проблемы определяется как медицинскими (организацией и оказанием экстренной и специализированной медицинской помощи), так и социально-экономическими аспектами, которые обусловлены частотой травм и их последствиями: временной и стойкой утратой трудоспособности с переходом на инвалидность, высоким уровнем смертности от внешних причин.

Ежегодно от различных травм погибает более 950 тысяч детей в возрасте до 18 лет. .В дополнение к смертельным случаям от неумышленных травм, десятки миллионов детей нуждаются в больничном уходе из-за полученных несмертельных травм.

Категории дорожно-транспортных происшествий и падений с высоты попадают в число главных причин болезней во всем мире среди детей. Для выживших после травм потребность в больничном уходе и реабилитации и вероятность наступления постоянной инвалидности могут иметь далеко идущие последствия для их будущего, здоровья, образования, социальной адаптации, а также для средств к существованию их родителей.

 Степень зрелости, интересы и потребности у детей иные, чем у взрослых. Поэтому стратегии простого воспроизведения профилактики травматизма, которые подходят для взрослых, недостаточны для защиты детей.

Как только дети достигают пятилетнего возраста, неумышленные травмы становятся самой большой угрозой их жизни. Неумышленные травмы (приходится до 90% всех травм), являются основной причиной инвалидности, которая может надолго повлиять на все аспекты детской жизни: отношения с другими людьми, учебу и игры.

По данным статистики, причиной травм в детском возрасте часто является отсутствие должного надзора за детьми всех возрастных групп. В возрасте до 4 лет дети получают травмы, познавая окружающий мир, в возрасте от 5 до 10 лет - вследствие шалости, неосторожности, в возрасте от 10 до 14 лет и старше – вследствие борьбы за лидерство.

Среди основных причин, способствовавших травматизму, выделяют:

гололедица, проведение ремонтных работ без достаточных ограждений, захламленность дворов и плохая уборка улиц, неисправность электропроводки и недостаточное освещение, неисправность бытовой техники, ходьба в местах, не предназначенных для прохода, хулиганские действия, нарушение Правил дорожного движения и др.

Уличный травматизм – самая частая причина среди всех несчастных случаев.

Тема травм становится одной из самых популярных в период гололедицы и обильного снегопада.

Зима полностью вошла в свои права. Всё чаще за окном идёт снег, а в некоторых местах он достиг такой величины, что можно кататься на лыжах, санках, коньках, на ледянках и тюбингах.

 Не стоит забывать, что зимние развлечения травмаопасны и требуют внимательного к ним отношения. Катание на ледянках и тюбингах входит в число самых травмоопасных зимних видов развлечений, так как контролировать скорость и направление движения на спуске с горки просто невозможно.

Типичные травмы при катании с горки: растяжение и разрывы связок; повреждение локтевого, лучезапястного и голеностопного суставов, черепно-мозговые травмы.

**Специалисты рекомендуют**:

1. перед тем, как выйти на горку использовать надёжное защитное снаряжение (тёплую одежду, прочную обувь без каблуков, шлем, налокотники и наколенники);

2. горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, деревьев, столбов и других препятствий;

3. садиться на санки, ледянку или тюбинг нужно как на стул, согнув ноги в коленях и откинувшись назад;

**Категорически запрещается**:

1. подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие;

2. не съезжать с горки пока не отошёл в сторону спустившийся ранее;

3. запрещается прыгать с разбегу на средство катания, лежать или стоять на них, кататься друг за другом или друг на друге;

4. если на пути возникло препятствие и столкновение неизбежно, следует постараться завалиться на снег, на бок или откатиться в сторону от ледяной поверхности;

5. при получении кем-либо травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему и вызвать скорую помощь.

Специалисты предупреждают, что любое падение требует внимательного отношения к нему, поскольку не все травмы проявляются сразу. Падение зимой дело коварное, отзвук которого может аукнуться даже через годы в виде болей, дискомфорта и межпозвоночных грыж.

При первых признаках обморожения или плохого самочувствия, следует немедленно прекратить катание на любых видах развлечения.

Уже с раннего возраста родители должны приучать своего ребёнка к осторожности дома и на улице. Станьте тренером для своего ребёнка. Расскажите ему о типичных ситуациях, которые могут случиться везде. Объясните, что при падении и прыжке нужно группироваться, оберегать от удара голову и спину.

Взрослым важно не только предупредить травму (находясь рядом), но и оказать первую помощь на месте происшествия.