



IMUNITETO STIPRINIMAS

Imunitetas yra natūralus organizmo apsaugos mechanizmas, padedantis kovoti su virusais, bakterijomis ir kitais kenksmingais mikroorganizmais. Kasdien susiduriame su įvairiais iššūkiais – aplinkos užterštumu, sezoninėmis ligomis, stresu, nesubalansuota mityba bei fiziniu išsekimu. Visi šie veiksniai turi didžiulę įtaką mūsų imuninės sistemos būklei, todėl labai svarbu skirti pakankamai dėmesio savo sveikatos stiprinimui.

Ką reiškia susilpnėjęs imunitetas?

Imuninę sistemą sudaro baltieji kraujo kūneliai, antikūnai ir kiti komponentai, tokie kaip limfmazgiai, apsaugantys kūną nuo infekcijų. Silpna imuninė sistema lemia didesnę polinkį į infekcijas. Įvairūs sutrikimai gali prisidėti prie imuniteto susilpnėjimo; kai kurie iš jų yra įgimti, tokie kaip lėtinės ligos, o kiti atsiranda dėl aplinkos veiksnių, pavyzdžiui, prastos mitybos, streso ar užterštos aplinkos.



Susilpnėjusio imuniteto priežastys

Imuninė sistema gali nusilpti dėl įvairių priežasčių, susijusių su gyvenimo būdu, genetika ar aplinkos veiksniais. Prasta mityba yra viena dažniausių priežasčių. Jei organizmui trūksta pagrindinių vitaminų ir mineralų, tokių kaip vitaminas C, D, cinkas ar geležis, imuninė sistema tampa silpnesnė ir mažiau atspari infekcijoms. Ilgalaikis stresas taip pat vaidina svarbų vaidmenį, nes išsekina kūną ir sumažina limfocitų kiekį, trukdydamas kovoti su ligomis. Miego ir fizinio aktyvumo stoka taip pat turi įtakos.

Susilpnėjusio imuniteto simptomai

1. Dažni peršalimai: Nors suaugusiems įprasta sirgti peršalimu 2–3 kartus per metus ir pasveikti per savaitę, nuolatinis peršalimas arba ilgai nepraeinantis peršalimas gali būti ženklas, kad jūsų imuninė sistema nesugeba susidoroti su infekcijomis.
2. Nuolatiniai virškinimo sutrikimai: Dažnas viduriavimas, dujų kaupimasis ar vidurių užkietėjimas, gali signalizuoti apie susilpnėjusią imuninę sistemą.
3. Lėtai gyjančios žaizdos: Jei jūsų oda lėtai gyja po nudegimo, pjūvio ar įbrėžimo, tai gali reikšti, kad jūsų imuninė sistema neveikia tinkamai. Organizmas priklauso nuo sveikų imuninės sistemos ląstelių, kad galėtų atsinaujinti oda, todėl, jei žaizdos gyja lėtai, tai gali reikšti vangų imuninį atsaką.
4. Dažnos infekcijos: Jei dažnai susiduriate su įvairiomis infekcijomis, tai gali būti ženklas, kad jūsų imuninė sistema siunčia pavojaus signalus. Padidėjusi rizika gali pasireikšti pakartotinėmis ausų, kvėpavimo takų ar kitomis infekcijomis, kurios gali reikalauti gydymo antibiotikais.
5. Nuolatinis nuovargis: Jei nuolat jaučiate nuovargį, nors pakankamai išsimigate, tai gali reikšti, kad jūsų imuninė sistema yra nusilpusi. Susilpnėjus imuninei sistemai, organizmas taupo energiją, kad galėtų kovoti su infekcijomis, todėl atsiranda lėtinis nuovargis.

Imuniteto stiprinimas

Pilnavertė, subalansuota mityba

„Rekomenduojama remtis „Sveikos mitybos piramidės“, „Sveikatai palankios mitybos lėkštės principu“, kad mūsų mityba būtų pilnavertė, įvairi, saikinga, kad gautume visų reikalingų makroelementų (baltymai, riebalai, angliavandeniai) ir mikroelementų (mineralinės medžiagos ir vitaminai).



Reguliari mankšta

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad reguliarus ir optimalus fizinis aktyvumas stiprina imuninę sistemą, padeda sumažinti riziką sirgti lėtinėmis ligomis, gerina bendrą savijautą, mažina kraujospūdį, padeda kontroliuoti kūno svorį ir yra vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos elementų.



Miego režimas bei streso valdymas



Labai svarbus imuninės sistemos veikėjas yra melatoninas. Tai hormonas, turintis ypatingai didelę įtaką imuninės sistemos veiklai. Jo trūkumas atsiranda dėl miego stokos ir gali išprovokuoti imunodeficitą.

Labai svarbu laikytis miego režimo – gultis ir keltis tuo pačiu metu.

Riboti pridėtinio cukraus vartojimą

Pridėtinio cukraus vartojimas silpnina imuninę sistemą.



Vartoti pakankamai skysčių



Gerti pakankamai vandens, arbatų (be cukraus).

Vitaminų papildų vartojimas



Nors ugdyti atsparumą nuo virusų bei bakterijų infekcijų, pirmiausia, reiktų pasitelkus natūralias priemones, organizmą stiprina ir vitaminų C, A, E, D vartojimas, taip pat mikroelementai: cinkas, selenas ir varis. Vitaminas C padeda kovoti su stresu, įvairiomis infekcijomis ir peršalimu, vitaminai A ir E taip pat svarbūs antioksidantai, padedantys nervų sistemai, odai, širdies ir kraujagyslių veiklai, o vitamino D trūkumas itin dažnai nustatomas Lietuvos gyventojams, jis ypač svarbus imunitetui ir nervinei sistemai.

Literatūra

1. <https://nvsc.lrv.lt/>
2. www.ulac.lt
3. <https://dropsclinic.lt/naujienos/kaip-sustiprinti-imuniteta/>
4. <https://www.sveikata.lt/straipsnis/10-imuniteto-stiprinimo-budu-4665>
5. Susan S. Blum, M.D., M.P.H. su Michele Bender Imuninės sistemos stiprinimo planas 2020
6. Hendrik Streeck Imuninė sistema. Kaip ji saugo nuo bakterijų, virusų ir kaip ją stiprinti 2023

**Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Donata Šimkutė,
+37067684602, donata.simkute@sveikatos-biuras.lt**

