НА СТРАЖЕ ИММУНИТЕТА

НЕСМОТРЯ НА ПЕРЕЖИТЫЙ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД, В ОСЕННЕЕ ВРЕМЯ ЗАЩИТНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА СУЩЕСТВЕННО ОСЛАБЕВАЮТ. СОВРЕМЕННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ-ИММУНОЛОГИ ПОМОГУТ ВЫЯВИТЬ КАРТИНУ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА, ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗМОЖНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЛИ ОПРЕДЕЛИТЬ МЕТОД УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ ВЫЯВЛЕННЫХ ИММУНООТКЛОНЕНИЙ. ТАТЬЯНА СОКОЛОВА

В наши дни модно говорить о повышении иммунитета в целях профилактики любых заболеваний и, наоборот, при всякой болезни сваливать все на низкий иммунитет, назначать препараты, которые должны его повысить и укрепить. Действительно, появилось много научных данных за то, что иммунная система играет ключевые роли во все большем количестве патологических процессов. Однако мало кто задумывается, что действительно является основанием для обвинения иммунитета. Интерпретировать полученные данные даже правильно назначенных иммунологических анализов могут лишь специалисты-иммунологи, популярность которых в последнее время набирает все большую силу.

МИХАИЛ РАЗУВАЕВ

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОСЕННИХ ОРВИ И ГРИППА НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЙ ИММУНИТЕТ ПОСТОЯННО

ВЫЯСНЕНИЕ ПАТОЛОГИЙ Врожденные иммунные реакции здорового организма постоянно защищают его, обеспечивая жизнеспособность, динамическое равновесие организма с внешней средой. Но как только эти реакции нарушаются, могут возникнуть различные заболевания. Причинами такого нарушения может быть как несбалансированное питание, стрессы, воздействие вредных факторов окружающей среды, что ведет к развитию хронической усталости, ОРВИ-заболеваниям, расстройству кишечника, так и наличие иммунодефицита, возникшего по причине генетического дефекта одного или нескольких компонентов системы иммунитета. В настоящее время выявлено более 70 врожденных дефектов системы иммунитета, которые могут привести к серьезным заболеваниям. И только ранняя диагностика и лечение могут предотвратить развитие необратимых инфекционно-воспалительных поражений.

ДИАГНОСТИКА На сегодняшний день существует множество иммунолабораторий, медицинских центров и иммунологических отделений в государственных клиниках, которые занимаются вопросами диагностики и лечения различных заболеваний, в основе которых лежат патологические изменения иммунитета. В диагностику входит определение регулирующих иммунную защиту биологических веществ (интерферонов, интерлейкинов, цитокинов), определение общего иммуноглобулина E, а также A, G и M, уровня субпопуляций лимфоцитов и их активности, уровня фагоцитарной активности и циркулирующих иммунных комплексов. Также в настоящее время пользуются спросом молекулярно-биологические методы диагностики многих инфекций — герпетической, цитомегаловирусной, инфекций, вызываемых вирусом Эпштейна-Барр, вирусами герпеса VI и VII типов (вызывают поражение иммунной системы, сопровождающееся утомляемостью и частыми простудными заболеваниями), папиллома-вирусной инфекции (кондиломатоз), хламидиоза, рака шейки матки, микоплазмоза, вирусных гепатитов A, B, C, отмечают в медицинском центре «Иммунобиосервис». Кроме того, проводят различные лабораторные и аппаратные исследования состояния и функционирования отдельных органов и систем, к примеру, эндокринной и половой, что позволяет выявить сложные заболевания, бесплодие, патологии беременности и плода.

Полученные результаты диагностических исследований отражают общую картину состояния организма и являются основанием для успешного лечения выявленных отклонений, имеющих прямое отношение к клинической иммунологии.

ЛЕЧЕНИЕ Лечебный процесс в иммунологии призван компенсировать причины иммунных нарушений, чтобы восстановились нормальные реакции естественных механизмов защиты и адаптации человека. Для этого используют лекарства, называемые иммуномодуляторами. Действие на те или иные звенья иммунной системы установлено у многих препаратов различных классов — как специально полученных для этих целей, так и лекарств, широко используемых в практической медицине (витамины, ферменты, адаптогены, эндокринные средства, ноотропы). Главным в выборе иммуномодулятора является индивидуальная реакция иммунной системы больного, которая оценивается на основе показателей иммунного статуса и клинической картины процесса. При выборе медицинского центра обращайте внимание на то, чтобы его специалисты — клиницисты, иммунологи-экспериментаторы и клинические иммунологи работали под одной крышей, тогда путь от теории к практике максимально короткий, а это позволяет наиболее эффективно проводить диагностику в самых сложных случаях.

ПОДДЕРЖАНИЕ ИММУНИТЕТА Существуют медикаментозные и немедикаментозные средства поддержки иммунитета. К медикаментозным относятся иммунотропные препараты, которые должны приниматься по назначению врачом согласно клиническим показаниям. Неоправданно частое применение подобных препаратов без понимания механизма их действия может привести к нежелательным эффектам, тяжесть которых может превосходить негативные последствия самого заболевания. По словам Татьяны Читловой, врача-аллерголога-иммунолога высшей квалификационной категории многопрофильной клиники «Альфа — Центр здоровья», не стоит забывать о немедикаментозных способах укрепления и поддержания иммунной системы. «Одним из наиболее важных мероприятий комплексного оздоровления является рациональный режим дня, — говорит она. — Желательно, насколько это возможно, исключить переутомление и нервное перенапряжение, сохранять полноценный сон, хотя бы немного позволить себе отдохнуть днем. Обязательны прогулки на свежем воздухе». Другое важное условие сохранения и поддержания здоровья — рациональное питание. Это способствует поступлению в организм необходимых иммунонутриентов: аминокислот, длинноцепочечных жирных кислот, фосфолипидов, минералов, витаминов. Кроме того, не стоит забывать про продукты, содержащие лакто- и бифидобактерии, причем лактобактерии — в первую очередь; два раза в год стоит оздоравливать кишечную флору пробиотиками и регулярно заниматься спортом, закаливаться — в общем, вести здоровый образ жизни. ■