**Тест «Состояние иммунитета».**

**Чтобы проверить состояние иммунитета, ответьте на следующие вопросы:**

 Меня часто беспокоят простудные заболевания или грипп.

 Каждая простуда длится минимум 12–14 дней.

 Часто обнаруживаю у себя герпес.

 Моя кожа чувствительна, склонна к раздражениям.

 Волосы у меня тусклые и слабые.

 Возможно, у меня есть глисты.

 Я часто нервничаю, иногда впадаю в депрессивные состояния.

 Обычно очень устаю, особенно в межсезонье.

 Часто тревожат расстройства ЖКТ (запор, понос) или сбои в работе печени.

 Иногда у меня бывает аллергия.

 Приходилось проводить длительные курсы антибиотикотерапии.

 Часто приходится менять место проживания, уезжать в командировки.

 В последнее время были значительные стрессовые ситуации.

 Недавно мой вес резко изменился (в ту или иную сторону).

 Имею кожные заболевания.

 Имею проблемы с дыхательной системой.

 Имею проблемы с позвоночником или суставами.

 Болею урогенитальными инфекциями.

 Часто тревожат зубы, приходится обращаться к стоматологу.

 Мое самочувствие меняется в зависимости от погоды.

 Обнаружилась анемия, низкий уровень гемоглобина.

 Нарушено либидо.

 Беспокоит сердце.

 На коже присутствуют бородавки или папилломы.

 Страдаю онкологией.

Подсчитайте, сколько раз вы сказали: «ДА».

 **0** – иммунитет хорошо справляется с вторжением бактерий. Поддерживайте его здоровым

образом жизни, и никакие болезни вам не страшны.

 **1 и больше** – иммунная защита нарушена. Необходимо принять меры.

 **10 шагов к повышению иммунитета.**

*1. Витамины и минералы.*

Наиболее важны для иммунной системы витамины A, B5, C, D, F, PP. Почти вся растительная пища, особенно желтого и красного цвета, – морковь, красный перец, дыня, помидоры, тыква – содержит бета-каротин, который преобразуется в организме в витамин А. Он и каротины отвечают за силу иммунной реакции на вторжение антигена и в некоторой степени защищают от раковых заболеваний. Главные источники витамина С – черная смородина, шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста, лимон. Достаточное поступление этого витамина с пищей гарантирует выработку полноценных иммунных клеток, а дефицит уменьшает скорость выработки антител. Витамины группы В содержатся в семечках, хлебе из муки грубого помола, орехах, гречке, бобовых, пророщенных злаках, грибах, сыре. В орехах, семечках, пророщенных злаках и нерафинированном растительном масле много также витамина Е – антиоксиданта, который защищает клетки от повреждений. Минералы – селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец содержатся преимущественно в орехах, бобовых, семечках, цельных крупах, какао и горьком шоколаде.

*2. Питание.*

 В рационе обязательно должны быть:

\*Полноценные белки – мясо, рыба, бобовые. Мясо или рыбу надо есть каждый день, а фасоль, горох или чечевицу не чаще 1–2 раз в неделю.

\*Овощи, фрукты и ягоды. Морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук, а также красное виноградное вино, соки с мякотью – виноградный, свекольный, томатный, гранатовый.

\*Морепродукты. Ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Однако длительная тепловая обработка разрушает эти полезные вещества. Предпочтительнее кальмары и морская капуста.

\*Продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах.

\*Кисломолочные продукты, особенно содержащие живые бактерии. Биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона, поэтому их полезно не только пить, но и использовать для заправки салатов и холодных супов.

\*Зеленый чай – лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

***Особенно полезны:*** брокколи, морковь, молочные продукты с биодобавками, клубника, киви, тыква, кабачки, патиссоны, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые. Добавляйте в пищу больше зелени – петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея.

*3. Природные средства*, повышающие иммунитет – эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник. Принимать травяные настои и отвары из них можно как с лечебной, так и с профилактической целью.

4. *Плавание, обливания и контрастный душ.* Чередование высоких и низких температур – замечательная тренировка иммунитет. Отличное закаливающее действие у бани и сауны, подойдет и обычный контрастный душ. После процедуры энергично разотрите тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

*5. Физические упражнения*. Гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры – выбирайте занятие по вкусу и настроению. Но не увлекайтесь! Доказано, что чрезмерные нагрузки вредят иммунитету.

*6. Борьба со стрессами*. При стрессе в организме происходит выброс кортизола и адреналина, что негативно сказывается на иммунной системе. Придя домой с работы, лягте на диван, закройте глаза, думайте о чем-нибудь приятном, дышите глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это снимет накопившуюся за день усталость.

*7. Будьте коммуникабельны*. Общение с близкими, любимыми, а также внимание и поддержка родных и друзей укрепляют иммунную систему. Доказано, что общительные люди гораздо меньше предрасположены к развитию заболеваний, чем замкнутые.

*8. Станьте оптимистами*. Научные исследования доказали, что позитивно настроенные люди чувствуют себя значительно лучше, да и продолжительность жизни у них на 12 лет выше, чем у пессимистов. Переделать свой характер сложно, но изменить отношение ко многим вещам возможно. Получайте удовольствие от всего, что делаете. Чаще улыбайтесь, так как улыбка и смех стимулируют активность лейкоцитов. А еще положительные эмоции нормализуют артериальное давление и пищеварение.

*9. Чаще двигайтесь*. Активные люди чувствуют себя лучше, поскольку регулярные физические нагрузки повышают активность лейкоцитов и мобилизуют организм. Но не переусердствуйте – изнуряющие занятия могут подорвать иммунитет.

*10. Спите в темноте*. Доказано, что только в полной темноте в организме человека вырабатывается гормон мелатонин, который регулирует суточные биоритмы. Он замедляет процессы старения и отвечает за работу эндокринной системы. Установлено, что люди, плотно занавешивающие шторы и отключающие все приборы освещения на ночь, гораздо меньше подвержены риску развития раковых заболеваний, чем те, кто спит при свете.

 ООМПДП в ОУ ГУЗ ЯО «Городская Детская Больница» 2018