****

Иммунитет зимой и летом: в чем разница?

[Иммунная система](https://ukrepit-immunitet.ru/immunitet/immunitet-kratko/) защищает организм не только от негативного воздействия внешних факторов, но и контролирует состояние собственных клеток организма. **Она вырабатывает антитела и специальные химические вещества, активно борющиеся с вирусами, микробами.**

**Ученые провели многочисленные исследования на добровольцах и выяснили, что в осенне-зимний период иммунитет значительно ослабевает.**Это вызвано несколькими факторами:

* короткий световой день, как следствие – дефицит [витамина D](https://ukrepit-immunitet.ru/vitaminy/vitamin-d-dlya-immuniteta/);
* снижение физической активности;
* нехватка должного количества [витаминов](https://ukrepit-immunitet.ru/vitaminy/vitaminy-dlya-ukrepleniya-immuniteta/), так как в заготовленных впрок овощах и фруктах нет такой пользы, как в только что сорванных с грядки.

Все это приводит к снижению защитных функций и возникновению вирусных и респираторных заболеваний.

**Весной/летом обилие солнечного света, ягод, фруктов, овощей, активный отдых во время отпуска способствуют укреплению иммунной системы.**

Но так ли однозначны эти выводы?

Иммунитет в теплое время года. Угрозы и опасности

**В летний период у иммунной системы не меньше проблем, чем морозной**[**зимой**](https://ukrepit-immunitet.ru/profilaktika-i-gigiena/immunitet-zimoj/). Она подвергается активному воздействию со стороны окружающей среды.

Лето славится обилием свежих фруктов, полезных овощей, вкусных ягод. Но здесь таится скрытая угроза. **Даже если они выращены своими руками, их нельзя есть без специальной обработки, тем более приобретенные на рынке или в магазине**. Самое «безобидное» последствие потребления немытых овощей и фруктов – расстройство желудка. Страшнее – заражение паразитами, а также проникновение внутрь организма микробов, вызывающих инфекционные заболевания. **Такое отравление организма приводит к резкому снижению выработки иммуноглобулина.**

В жаркую погоду человек пытается любыми способами охладить организм: открывает окна, использует кондиционеры, вентиляторы. В жару человек расслабляется и наслаждается потоками холодного воздуха, не думая о последствиях.**Сквозняки и охлаждающие системы способны подарить человеку огромное количество заболеваний**. Страдают мышцы, [нервная система](https://ukrepit-immunitet.ru/immunitet/nervnaya-sistema/), все внутренние органы. Перечень болезней, полученных из-за сквозняков, огромен:

* Пневмония, ангина;
* Воспаления лицевого и тройничного нерва;
* Радикулиты, невралгии;
* Отиты, нефриты.

**Чтобы наслаждаться комфортом и не попасть в больницу, необходимо избегать прямого попадания струи холодного воздуха на тело**, особенно во время ночного [сна](https://ukrepit-immunitet.ru/naturalnye-sredstva/son-i-immunitet/) и при поездках наличном или общественном транспорте.

Еще одна опасность подстерегает человека на пляже. После [холодной](https://ukrepit-immunitet.ru/immunitet/holod-i-immunitet/) зимы хочется насладиться теплом, приобрести красивый загар. Считается, что солнечные ванны полезны для закаливания и выработки стойкого иммунитета. **Однако яркое солнце в сочетании с высокой температурой могут вызвать солнечный или тепловой удары. Которые могут привести даже к летальному исходу.**Особенно это опасно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и детей.

Небезопасно купание в запрещенных местах, в мутных или загрязненных водоемах. **Даже на водоемах с оборудованными местами отдыха при большом скоплении отдыхающих можно подхватить энтеровирусную инфекцию**. Достаточно случайно сделать всего один глоток зараженной воды. Кроме того, можно заразиться гельминтами, вирусом гепатита «А», водной лихорадкой, холерой. Поэтому выбирать место для купания следует очень тщательно, особенно для детей.

**В теплое время года человек подвергается атакам со стороны насекомых.** Кровососущие комары и клещи являются разносчиками лихорадки, энцефалита, других не менее опасных заболеваний. Их укусы приносят огромный вред, особенно маленьким детям и людям, страдающим [аллергическими реакциями](https://ukrepit-immunitet.ru/zabolevaniya/allergiya/). Безобидные на первый взгляд мухи и муравьи, поселившиеся в помещении, распространяют инфекцию через зараженные продукты питания, другие предметы.

Можно ли заболеть летом ОРВИ?

**Да, причём достаточно просто.**В последнее время количество летних острых респираторно-вирусных заболеваний увеличивается с каждым годом. Этому способствует несколько факторов:

* резкие перепады температуры воздуха;
* использование систем кондиционирования. Причем опасны не только холодные потоки воздуха, но и загрязненные фильтры, испарители;
* снижение защитной функции [слизистых оболочек](https://ukrepit-immunitet.ru/immunitet/mestnyj-immunitet-slizistoj-obolochki-nosa/) из-за перегревания и обезвоживания;
* смена климата во время летнего отпуска, особенно на небольшой период;
* увеличение потоков туристов, перевозящих вирус из одного места в другое.

**Летние вирусы, как и зимние, вызывают опасные**[**осложнения**](https://ukrepit-immunitet.ru/zabolevaniya/nasmork-i-oslozhneniya/)**в виде бронхита, синусита, других воспалительных процессов.**

Поэтому простыть можно от холодного питья, сквозняка, купания, кондиционеров. Либо “классическим” воздушно-капельным путём от больного человека.

Как правильно укрепить иммунитет летом?

Лучшие помощники в укреплении иммунитета в летний период – солнечный свет, здоровое питание, богатое витаминами, микроэлементами, [прогулки на свежем воздухе](https://ukrepit-immunitet.ru/zozh/progulki-i-immunitet/), плавание в чистых водоемах.

Солнечные ванны

**Солнечные ванны помогают нормализовать иммунитет, оказывают общеукрепляющее действие.** Под воздействием солнечных лучей вырабатывается большое количество полезных для организма веществ:

* мелатонин, замедляющий старение организма;
* «гормон счастья» – серотонин, который избавляет от депрессии, [стресса](https://ukrepit-immunitet.ru/immunitet/stress-i-immunitet/);
* витамин D, помогающий усвоению кальция. Кроме того, он борется с холестерином, укрепляет кости.

**Ультрафиолетовые лучи улучшают кровообращение и обмен веществ, усиливают восстановительные процессы.** Кожа после солнечных ванн становится здоровой, эластичной. Что значительно повышает ее сопротивляемость инфекциям.

Но нужно помнить, что длительное пребывание на жаре может вызвать ожоги кожных покровов, головную боль, обмороки. **Противопоказаны солнечные ванны людям с заболеваниями системы кровообращения, кожи, сердца, сахарным диабетом.**

Оптимальным временем для гелиотерапии являются утренние и вечерние часы. Рекомендуется обязательно носить головной убор, пользоваться солнцезащитными средствами.

Закаливание

Лето – самое оптимальное время года для закаливания организма. **У**[**закаленных людей**](https://ukrepit-immunitet.ru/zozh/vim-hof-zakalivanie/)**– крепкая иммунная система, позволяющая редко болеть, быстро выздоравливать.** Начать можно с контрастного душа, постепенно понижая температуру воды. Затем перейти к обливаниям, купанию в открытых водоемах при любых погодных условиях. Водные процедуры восстанавливают жизненные силы, увеличивают энергию организма.

Еще один способ закаливания — хождение по земле босыми ногами. Ещё его называют [методом Кнейпа](https://ukrepit-immunitet.ru/zozh/zakalivanie-po-knejpu/). Такие прогулки — хорошая профилактика [ОРЗ/ОРВИ](https://ukrepit-immunitet.ru/profilaktika-i-gigiena/profilaktika-orvi-i-grippa/), заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Общение с природой

**В летнее время необходимо как можно чаще выезжать на природу: в лес, на луг, в горы, на реки и озера.**Чистый воздух укрепит иммунитет, поможет избавиться от заболеваний органов дыхания. Нужно ежедневно проводить хотя бы полчаса в парке или в саду. Это не только улучшит настроение, но также поможет снять стрессовое состояние.

Питание

Летом стоит обратить внимание на сезонные фрукты и овощи. **Лучший вариант – выращивать их самостоятельно на дачных участках,** **приусадебных огородах**. Если такой возможности нет, то покупать их нужно у знакомых, чтобы не было сомнения в натуральности продуктов. Употреблять их следует в свежем виде или в салатах. Это поможет запастись витаминами, полезными микроэлементами, укрепить иммунную систему.

Здоровый образ жизни

Лето – пора отпусков. Если есть возможность, то можно [съездить на море](https://ukrepit-immunitet.ru/more-i-immunitet-kak-poezdki-na-more-ukreplyayut-immunitet/), подышать соленым воздухом, поплавать, позагорать. Но и дома необходимо гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой. **Главное – больше двигаться, заниматься физкультурой. Все это укрепит организм, поможет подготовиться к зиме.**

Как укрепить иммунитет ребенку?

Самое главное желание всех родителей, чтобы их дети как можно реже болели, были энергичными, веселыми. Мама и папа должны сделать все возможное, чтобы повысить иммунитет у своего ребенка. **Для этого нужно придерживаться простых правил.**

Соблюдать правила личной гигиены

С самого раннего детства необходимо приучить ребенка тщательно мыть руки с мылом перед приемом пищи, после посещения туалета, общения с [домашними питомцами](https://ukrepit-immunitet.ru/zabolevaniya/bolezni-ot-domashnih-zhivotnyh/), после прогулки на улице. **Если ребенок не хочет мыть руки, его можно заинтересовать необычным фигурным мылом или красочным полотенцем с нарисованными зверюшками.**

Следить за правильным питанием

Рацион детей старшего возраста должен содержать несколько видов овощей и фруктов. Их следует употреблять при каждом приеме пищи.

Обеспечивать полноценный сон

Дети ведут активный образ жизни, поэтому для восстановления физических сил им необходим здоровый сон. **Продолжительность сна новорожденных должна быть не менее 18 часов, у детей дошкольного возраста – около 10 часов.**

Вести здоровый, активный образ жизни

Приучить ребенка к занятиям [спортом](https://ukrepit-immunitet.ru/zozh/samie-poleznie-vidy-sporta/) совсем несложно. **Нужно просто заниматься физкультурой всей семьей.** Для этого подойдут и совместные походы на природу или рыбалку, поездки на велосипеде, катание на лыжах/коньках, игра в волейбол или теннис.

Своевременно делать необходимые прививки

Неокрепший детский организм подвержен различным [инфекциям](https://ukrepit-immunitet.ru/zabolevaniya/infekczii-snizhayushhie-immunitet/). Ребенок может заразиться через потребляемую пищу, вдыхаемый воздух, окружающие предметы. Чтобы этого не произошло необходимо своевременно проводить вакцинацию. **Современные вакцины содержат минимальное количество антигенов, поэтому они практически не вызывают осложнений.** Вакцинация помогает иммунной системе ребенка справляться с опасными заболеваниями.

<https://ukrepit-immunitet.ru/profilaktika-i-gigiena/leto/>