

www.moe-online.ru
Тел. редакции 52-19-06.
E-mail: moe@kpv.ru.
Тел. для SMS-новостей
8-960-133-4000.



У детей иммунная система полностью формируется только к 4 годам. А у пожилых людей активность антител падает.

Первый случай заболевания СПИДом произошёл в 1930 году в африканской Республике Конго. Но своё название болезнь получила только в 1980 году.

Боец невидимого фронта

Всегда ли болезнь означает, что ваш иммунитет ослаблен, и как его поддержать доступными способами

То, что наше здоровье напрямую связано с иммунитетом, сейчас никому объяснить не надо. Иммунитет защищает организм от любых врагов здоровья: микробов, паразитов, опухолевых клеток, то есть это сопротивляемость организма инфекции и чужеродным веществам. При сниженном иммунитете организм открыт для вирусов. Но обычная простуда или даже ангина — это ещё не повод винить во

всём ослабленный иммунитет. Если вы справились с недугом в течение двух недель и никаких осложнений не возникло, значит, ваш иммунитет в порядке. Напротив, во время простуды не стоит сбивать температуру ниже 38°C. Организм должен поборотся. На любую инфекцию, попадающую в организм, у человека начинает вырабатываться интерферон, благодаря которому клетки становятся невосприимчивыми к вирусу. Именно при температуре, близкой к 38°C,

количество интерферона начинает расти. Сбивайте температуру только в том случае, если она плохо переносится, вы чувствуете сильную головную боль и ломоту в суставах. Главный показатель работы иммунной системы — иммунный статус. Если вы чувствуете, что ваш организм ослаблен, в первую очередь необходимо определить именно ваш иммунный статус. И уже на основании этого показателя назначается лечение. Нарушения в иммунной системе называют иммунодефицитом. Он бывает двух видов: врождённый (ребёнок сразу родился с генетическим дефектом) и приобретённый. Приобретённый, в свою очередь, классифицируется на инфекционный иммунодефицит (СПИД) и неинфекционный (хронические заболевания внутренних органов или возникшие на их фоне инфекционные заболевания).



Учтите, что груз повседневных проблем ослабляет иммунитет

Причины снижения иммунитета и способы его восстановления

Причина: недостаток питательных веществ, витаминов и минералов.

Способ восстановления: необходимо пополнить организм железом, повышающим гемоглобин (мясо, яблоки, икра), магнием (любой вид капусты, свёкла, картофель, гречка, овсянка, орехи), вырабатывающим антитела, которые борются с вирусами и бактериями, цинком (морковь, бобовые, чёрная смородина), селеном (его много в травах: мать-и-мачехе, ромашке, душице).

Причина: образ жизни (курение, алкоголь, отсутствие движения, неправильное питание), стрессы, экология, возраст.

Способ восстановления: Стоит по возможности избавиться от вредных привычек. Кроме того, необходимо давать эмоциональную разрядку организму: прогулки на свежем воздухе, встречи с друзьями, спорт, массаж, полноценное питание.

Причина: при некоторых заболеваниях применяются сильные препараты (гормоны) или сложные методики лечения (химиотерапия), которые приводят к иммунодефициту.

Способы восстановления: проконсультируйтесь с врачом и после окончания курса лечения проведите восстанавливающий курс.

Маргарита ВОРОБЬЁВА.

Четыре признака того, что у вас снижен иммунитет:

- 1) вы болеете чаще трёх раз за осенне-зимний период;
- 2) инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ) не поддаются лечению медикаментами;
- 3) вас замучили гнойные инфекции (фурункулы, бронхиты);
- 4) вам не дают покоя грибки (грибки ногтей, молочница).

Если вы обнаружили хотя бы один из четырёх признаков, отправляйтесь к врачу.

Как поддержать иммунитет

Поддержать иммунитет стоит, даже если вы чувствуете себя нормально. В этом вам помогут:

- **Занятия спортом** (плавание, фитнес, волейбол) поддержат и здоровье, и тело приведут в надлежащую форму.
- **Закаливание.** Для поддержания тонуса водные процедуры просто необходимы. А контрастный душ снимет напряжение.
- **Адаптогены.** Это препараты природного происхождения, способствующие укреплению иммунитета: эхинацея, женьшень, шиповник, лимонник, элеутерококк. Но их следует принимать по назначению врача и под его наблюдением.

№2715 Реклама

ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» тел. 555-220

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

Диагностика • Консультации • Лечение

Гинеколог-эндокринолог	Аллерголог
Гинеколог-маммолог	Иммунолог
Акушер-гинеколог	УЗИ
Ведение ЭКО	Уролог-андролог

ВНИМАНИЕ! В апреле ознакомительный прием в центре «МЕДЛАЙН» проводит кандидат наук БЕСПЛАТНО. Запись по тел. 555-220

ДИАГНОСТИКА:

- ✓ Более 700 тестов лаборатории Компании «Новые медицинские технологии»
- ✓ Самые важные исследования - за 4 часа
- ✓ Парк анализаторов последнего поколения
- ✓ Гарантии качества европейского уровня
- ✓ УЗИ класса «ЭКСПЕРТ»
- ✓ 4D-УЗИ беременных с записью на DVD

Консультации других специалистов: эндокринолог, детский гинеколог, гастроэнтеролог, дерматолог, дерматовенеролог, терапевт, кардиолог, ревматолог. Все виды инъекций, вакцинация. Холтеровское мониторирование, запись ЭКГ.

ВЫДАЮТСЯ БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

НМТ	55-22-20, пр. Революции, 11.	24-16-92, «ЗСКУЛАП»	53-06-60, ул. Калыева, 19.
	55-52-20, пр. Революции, 1/1.	Больница «Электроника».	39-03-03, Московский пр., 1176.

В ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

№2732 Реклама

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

№3097 Реклама



У меня с рождения большая родинка на спине, которая довольно часто травмируется — то бельем, то мочалкой. Правда, болит она недолго, быстро заживает. Опасно ли это?

Алина Р., Новая Усманы

Родинки без последствий

ЧАСТОЕ травмирование очень опасно для родинок, так как может способствовать их перерождению в злокачественные образования. При этом родинка увеличивается в размере, становится более плотной, изменяется в окраске, рядом могут появляться свежие пигментные пятна.

Чтобы избежать развития нежелательных последствий, вам необходимо немедленно показаться врачу.

Врач-онколог Амбулатории «Новые технологии» подберёт для вашего случая оптимальное лечение. Тел.: (4732) 55-44-55, 072.

Предупреждаем о наличии противопоказаний к применению и необходимости получения предварительной консультации специалиста. Реклама

У ВАС КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? ДИАБЕТ «СЪЕДАЕТ» ВАШЕ ЗРЕНИЕ? ВАМ ПОМОЖЕТ «ХРУСТАЛИН»!

Маме 60 лет. Год назад она практически потеряла зрение. Испробовали всё вплоть до операции, но катаракта настойчиво прогрессировала, и мы потеряли последнюю надежду. Знакомые посоветовали пройти курс препаратом «Хрусталин». Спустя месяц после закапывания мама уже смогла различать лица своих родных. А после прохождения второго курса она полностью забыла о грозившей ей слепоте и снова радуется жизни. Мы бесконечно благодарны специалистам центра и разработчикам этого спасительного препарата.



Я инвалид II группы, полностью неходячий, в 2004-м почувствовал, что резко теряю зрение. Врачи сказали: диабет, гипертония, далее развитие катаракты и глаукомы. А добавок ещё и повлияла травма глаз в молодости. Операции делать не хотелось, да и были противопоказания по слабому здоровью. Прочитав в газете о «Хрусталине», недолго думая, позвонил и был рад услышать, что спасти зрение ещё можно. Остался незрячим в моём положении было страшнее всего. Сейчас я читаю и смотрю телевизор даже без очков. Забыв о пелене в глазах и постоянной слезоточивости. Я вернул своим глазам молодость и здоровье. Спасибо вам за оправданные надежды.

Валентина С., Воронежская обл., г. Борисоглебск.

Алексей Г., г. Мичуринск Тамбовской обл.

«ХРУСТАЛИН» — ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, КОТОРОЕ УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ТАКИХ СТРАШНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, КАК МИОПИЯ, ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ, ГЛАУКОМА И КАТАРАКТА ЛЮБОЙ СТАДИИ, БЛЕФАРИТ, ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ, ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ. КОМПЛЕКС «ХРУСТАЛИН» ЭФФЕКТИВНО ОЧИЩАЕТ ПОМУТНЕВШИЙ ХРУСТАЛИК ГЛАЗА ОТ ПЛЁНКИ, ИЗБАВЛЯЕТ ВАШИ ГЛАЗА ОТ БОЛЬНОЙ СРЕДЫ, ВОЗВРАЩАЯ ИМ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО ТЕЛЕФОНУ В Г. КРАСНОДАР 8 (861) 272-68-08,

с 10.00 до 19.00 по московскому времени.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Продукция сертифицирована № РОСС RU АИЗС.003694