



# Стресс и иммунитет:

## ОТНОШЕНИЯ ПРОТИВОСТОЯНИЯ

*Весна и лето, кроме солнца, ярких красок, изобилия цветов, овощей и фруктов, балуют нас долгожданным отпуском, а тех, кто младше, – каникулами. Казалось бы, после отдыха человек горы способен свернуть. Но организм почему-то отчаянно сопротивляется трудовым будням и желает продлить блаженное ничегонеделанье. И вот вместо офиса или школы мы спешим в аптеку...*

### Мнимая угроза = реальный стресс

Медики дают следующее определение стресса: сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, которые воспринимаются человеком как угроза его жизни и благополучию. При этом в развитии данной реакции решающее значение имеет то, как сам человек оценивает означенные факторы. Такая особенность психики повинна в том, что стресс «накрывает» нас перед лицом как реальной опасности, так и мнимых сложных

обстоятельств. Безусловно, понимание того, что «за-кончен бал» и пора снова погрузиться в бесконечные хлопоты будней, не лучшим образом сказывается на эмоциональном состоянии человека, а значит, имеет последствия и в плане физического здоровья.

### Первая линия обороны

Главная опасность стресса – не бессонные ночи, учащенный пульс, а снижение иммунитета. Иммунная система держит «первую линию обороны». Если защита по каким-либо причинам не сработала и человек все же заболел, иммунная система приходит

в состояние повышенной активности – контролирует ответ организма на заболевание, чтобы не допустить истощения. Все те неприятные состояния, которые испытывает больной, – лихорадка, боль, дискомфорт, потеря аппетита, сонливость, – по сути, являются реакциями иммунной системы и нацелены на «уничтожение» инфекции, сохранение энергетических ресурсов организма и восстановление сил.



**Вопрос.** Зачем тогда мы прибегаем к медикаментозному лечению?

**Ответ.** Чрезмерная или длительная активация иммунной системы так же опасна, как и ее «бездействие». Вот почему защитные реакции организма на болезнь следует тщательно контролировать и при необходимости корректировать (снижать температуру, устранять кашель, боль и др.) с помощью лекарственных средств.

## С позиций доказательной медицины

Давно подмечено, что люди, пребывающие в стрессовом состоянии, больше подвержены инфекционным заболеваниям, чем эмоционально стабильная

публика. И неважно, какие обстоятельства спровоцировали возникновение стресса – приятные или нет, значительные или не очень, – исследователями установлено, что у людей, подвергшихся его воздействию, уровень лейкоцитов (белых кровяных клеток) в крови существенно ниже нормы. Главная функция этих клеток – защита организма от внешних и внутренних патогенных агентов. В условиях длительного стресса восстановление количества лейкоцитов может занять несколько месяцев. Из этого следует, что до нормализации лейкоцитарного статуса человек будет уязвим в плане проблем со здоровьем.

## Взрослые проблемы маленьких людей

Особенно неблагоприятно воздействие стресса на детский организм. Какие стрессы у детей, возразите вы. И будете неправы. Как часто взрослому приходится переживать эмоциональные потрясения, по силе сопоставимые с необходимостью целый день (!) непонятно зачем (!) находиться непонятно где (!), как это бывает в период привыкания к посещению детского сада? И «первый раз в первый класс» – тоже не только душевная и финансовая боль родителей. Маленькому человеку сложно справиться со «взрослыми» напастями по причине отсутствия подобного жизненного опыта и в силу незрелости иммунной системы.



## Иммунитет

**Неспецифический**, или врожденный, начинает формироваться у плода во время беременности

**Специфический** вырабатывается в ответ на перенесенное заболевание. Может быть активным в течение всей последующей жизни (например, после ветрянки или краснухи) либо на протяжении ограниченного периода времени (например, после гриппа, вызванного определенным штаммом вируса)

**Естественный** формируется силами организма после контакта с возбудителями заболевания

**Искусственный** вырабатывается в результате вакцинации

С учетом того что специфический иммунитет в детском возрасте еще только формируется, растущему организму необходимо помочь преодолеть влияние стрессовых факторов.

### Проверено временем

- ➔ Пересмотрите рацион на предмет исключения содержащих консерванты и красители продуктов, как то: жевательная резинка, чипсы и т. п. Здоровая пища – здоровый ребенок.
- ➔ Обеспечьте оптимальный режим сна/бодрствования. Полноценный сон – спокойный ребенок.
- ➔ Контролируйте игровую активность в сторону минимизации виртуальных приключений и увеличения подвижных забав на свежем воздухе. Физическая нагрузка – бодрый ребенок.
- ➔ В случае необходимости задействуйте арсенал народных средств (отвар шиповника, микс «мед-изюм-орехи-курага», лук/чеснок и др.). При этом без надобности не следует пичкать ребенка этими «лакомствами». Возьмите на вооружение принцип: «Лучшее – враг хоршего».

А еще позволяйте ребенку ходить босиком. Польза шлепаня босыми пятками научно доказана: на ступнях сконцентрировано множество биологически активных точек, стимуляция которых значительно повышает иммунитет. Конечно, максимально эффективно и приятно выполнять это упражнение на пляже, но зимой вполне подойдет и паркет.

### Стресс-факторы: классифицированное многообразие

В психологической науке группирование разнообразных негативных воздействий основывается на том, что реакция человека на эти ситуации, как правило, стереотипна, то есть характеризуется определенными психологическими, гормональными и биохимическими изменениями. При этом влияние описанных факторов на иммунитет в каждом конкретном случае индивидуально и зависит от особенностей личности.

**Вопрос.** Так есть ли свет в конце туннеля?..

**Ответ.** Конечно, есть. Позитивное отношение к жизни, какими бы сюрпризами она ни озадачивала, гармония в отношениях с внешним миром, оптимистический внутренний настрой способны если не нейтрализовать, то существенно снизить стрессовую нагрузку.

## С Днем рождения!

*С самого начала своей деятельности компания «Бионорика» стремилась к обеспечению наивысшего качества продукции, шагая в ногу со временем и внедряя самые передовые научные достижения в производство.*

Собственное растительное сырье, его тщательный отбор, строгий контроль условий выращивания растений, применение современных методов экстракции, обеспечение стандартизованного состава готовых лекарственных препаратов – основные отличительные особенности компании «Бионорика», которые подтверждают ее лидерство на мировом фармацевтическом рынке среди производителей продукции растительного происхождения. Высокая безопасность фитопрепаратов «Бионорики» позволяет применять их у наиболее уязвимых категорий пациентов – у детей и лиц пожилого возраста. При этом большинство уникальных продуктов компании представлены в нескольких формах выпуска, что, безусловно, является комфортным для пациента, повышает комплаенс и расширяет возможности терапии.

В канун юбилея хочется пожелать фармацевтической компании «Бионорика» не останавливаться на достигнутом, максимально используя возможности природной медицины, создавать в своих лабораториях новые уникальные фитоформулы, даря тем самым здоровье людям.



*Заведующий кафедрой клинической фармакологии с фармацевтической опекой Национального фармацевтического университета (г. Харьков), заслуженный деятель науки и техники Украины, доктор медицинских наук, профессор Игорь Альбертович Зупанец*

Однако известная настороженность все же не повредит. В состоянии стресса велик риск как преувеличить, так и приуменьшить влияние происходящего на здоровье. И в том, и в другом случае, пожалуй, лучше не пытаться самостоятельно справиться с проблемой, а обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

### Когда стресс во благо

Древнегреческий философ Сократ, живший в V-IV столетии до н. э. заметил: «Нет телесной болезни отдельно от души». Спустя без малого два с половиной тысячелетия золотая латынь приобрела вид фразы, известной любому: «Все болезни от нервов». Так может не стоит по всякому поводу (и особенно без такового) впадать в уныние? Помните, что излишне драматизируя происходящее, вместе с душой вы заставляете страдать и тело.

Подготовила **Мария Зоринская**