

Elle (русское издание) № 4 2006 г.

автор - И.В. Лесков

## СИСТЕМА ЗАЩИТЫ мифы и правда о вашем иммунитете

О том, что иммунитет непременно нужно поднимать, обязательно скажет вам любой врач — особенно, если вы три раза за полгода обратитесь к нему, ну, скажем, с острым бронхитом. Даже в рекламных роликах современным барышням рекомендуют непременно завести персонального врача-иммунолога — это, разумеется, помимо массажиста, косметолога и личного стилиста. Правда, если верить тем же рекламным роликам, все в итоге сводится к банальным пищевым добавкам, но если серьезно, то за иммунитет, и правда, все сейчас беспокоятся всерьез. Еще бы — ведь на бедное человечество ополчились не только привычные человеческие инфекции, но и птичий грипп, и коровье бешенство, и даже, кажется, кошачья двуустка. Выход, похоже, один: нужно срочно бежать в супермаркет, купить там побольше йогурта с живыми биокультурами, потом заглянуть в аптеку за настойкой эхинацеи и чем-нибудь гомеопатическим, а по пути домой зайти в поликлинику и вакцинироваться от гриппа.

А мы вообще понимаем, во что ввязались?

**МИФ:** Иммунитет защищает нас от всех болезней

**На самом деле:** В 1970-х годах в одном из советских НИИ провели необыкновенно показательный опыт. Две группы несчастных лабораторных мышей заразили боевым (имеется в виду биологическое оружие) вирусом, вызывающим энцефалит. Только одна группа мышей была полностью здорова, а у другой еще во младенчестве при помощи жесткого рентгеновского излучения убили тимус (железу, отвечающую за развитие иммунной системы), тем самым начисто лишив бедных мышей иммунитета.

Результат опыта оказался обескураживающим. Здоровые мыши очень быстро и в страшных мучениях расстались с жизнью, а вот мыши с погибшей иммунной системой даже и не заметили, что с ними что-то не в порядке. Несмотря на привитый энцефалит, они преспокойно ели, спали, размножались и, в итоге, мирно умерли от старости, прожив положенный им мышинный срок.

Если вирус энцефалита был и у тех и у других мышей, кто же уничтожил первых и не тронул вторых? Правильно — иммунная система. Зараженные мыши, с его точки зрения, представляли собой серьезную опасность, поскольку могли стать возможным источником эпидемии. Поэтому они и были безжалостно стерты с лица земли, чтобы сохранить здоровье всех остальных мышей. И спасительным убийцей был именно

иммунитет. Тот самый, который вы старательно подкармливаете йогуртом и хорошенькими пилюлями из ближайшей аптеки.

Вспомните — еще из детских книжек про гражданскую войну мы знаем о страшной эпидемии испанки, которая унесла в могилу сотни тысяч жителей Европы. А ведь испанка была самым обыкновенным гриппом, который в наше время без всякого лечения проходит за семь дней. При этом слабаками наших предков не назовешь никак — их иммунитет не был ослаблен ни озоновой дырой, ни глобальным потеплением, ни телевизионными новостями. Так что иметь слишком сильную иммунную систему просто опасно. По крайней мере — для здоровья.

**МИФ:** □ Иммунитет — единственное препятствие, которое стоит на пути инфекции

**На самом деле:** Каждому известно, что источник всех (или почти всех) болезней — это всевозможные инфекции. Это правда. И когда пресловутая инфекция попадает в организм, иммунная система тут же отслеживает ее, опознает и уничтожает. Если что-то идет не так, значит, иммунная система работает плохо. Но ведь в большинстве случаев — например, при встрече со стафилококком, который вызывает великое множество самых неприятных болезней — мы попросту не замечаем незваного гостя. Потому что срабатывает еще одна система защиты, которая гораздо более надежна и эффективна, чем иммунитет, хотя известна нам с вами гораздо меньше. Мало того, именно эту систему защиты мы разрушаем особенно упорно.

Из каких же рубежей она состоит?

### **Первый рубеж. Бактерии.**

Несмотря на то, что по телевизору активно рекламируют полезные свойства исключительно кишечной флоры, наше здоровье охраняет еще множество всякой микроскопической мелочи. Звучит, конечно, не слишком гламурно, но любой человек является ходячим пристанищем более чем для 400 видов бактерий, вирусов и грибов. Вся эта компания ровным слоем покрывает кожу и слизистые оболочки всего организма. И организм с ними прекрасно сосуществует. Более того: когда на нашу кожу попадают болезнетворные микробы, инфекционный процесс чаще всего не развивается, потому что для инфекции просто не остается места («Иди отсюда, нам самим жрать нечего...»).

Так что, даже если врач попросил вас сдать мазок на флору и обнаружил какие-либо микробы, немедленных мер по этому поводу принимать не следует. А вот регулярно пользуясь антибактериальным мылом и гелями для умывания, вы точно оставляете организм беззащитным перед настоящим врагом. Кстати, действительно и всерьез позаботиться о восстановлении нормальной микрофлоры своего организма следует после курса лечения антибиотиками. Если ваш лечащий врач адекватен, он обязательно подберет соответствующие препараты. Потому что специальные продукты (вроде тех же йогуртов) и биологически активные добавки (БАДы) хороши только для поддержания ситуации в норме, а для восстановления флоры придется применять уже настоящие лекарства.

### **Второй рубеж. Кожа и слизистые оболочки.**

Именно кожа и слизистые играют роль своеобразной бронированной двери на пути инфекций. И для того, чтобы этот рубеж был всегда в полном порядке, нужно следить

не только за внешним видом кожи (покажите мне читательницу, которая этого не делает), но и за тем, что находится под ней.

Подкожный жир, с недавних пор объявленный врагом №1 каждой девушки, на самом деле в некоторых местах (например, внизу живота и на пояснице) просто жизненно необходим. Хотя бы потому, что служит источником питания — в том числе и для кожи, и предохраняет наиболее жизненно важные органы от губительного для них резкого переохлаждения. Поэтому не удивляйтесь, если платой за вожденную худобу окажется сорванный иммунитет и бесконечные простуды.

Пот — этот враг девушек №2 — тоже не так уж бесполезен. Самые плотные скопления потовых желез расположены именно там, где есть наиболее благоприятные условия для развития инфекций кожи. И не случайно — ведь пот содержит вещества, губительные для болезнетворных микробов, поэтому его полное отсутствие открывает дорогу всякой неприятной нечисти. Так что постоянно пользоваться антиперспирантами элементарно вредно для здоровья. Разумеется, есть ситуации, когда запах пота может испортить буквально все, но после благополучно проведенного свидания от защищающего дезодоранта лучше всего избавиться.

### **Третий рубеж. Собственно иммунитет.**

Да-да, иммунная система — это уже третья и последняя линия защиты. И если она не работает, спасти организм от инфекций не смогут уже никакие антибиотики. Кстати, в таком случае врагами могут стать даже «полезные» бактерии — ведь сколько их не корми, а ослаблением контроля с огромным удовольствием воспользуются и они. И это особенно наглядно видно на примере больных СПИДом.

**МИФ:** Укрепить иммунитет можно только лекарствами

**На самом деле:** Конечно, врачи и таблетки — это хорошо. И поспешить к доктору действительно придется, если вы, например, часто (больше 4 раз в год) болеете вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ). Или мучаетесь от длительно и вяло текущих инфекционных заболеваний (например, от хронического бронхита). Еще тревожными сигналами считаются повышение температуры, ощущение разбитости при воздействии стресса или переохлаждения (это когда случайно промоченные ноги немедленно вызывают боль в горле).

Но кое-что для иммунитета вы в состоянии сделать и сами.

---

### **Зарядка для иммунитета:**

1. Как ни странно, но самый эффективный метод профилактики инфекционных заболеваний — это закаливание. К сожалению, абсолютное большинство людей уверено, что закаливание — это приучение тела к низким температурам. К еще большему сожалению, эта уверенность основывается на случайно увиденной где-то

фотографии «великого учителя» Порфирия Иванова, стоящего в трусах посреди заснеженной тайги. На самом деле скакать по сугробам и мокнуть под ледяным душем не обязательно. Холод нужен лишь для того, чтобы заставить эффективно работать сосудистую систему, которая очень чувствительна к температуре окружающей среды. Ведь в норме мелкие сосуды слизистых оболочек способны мгновенно реагировать на внедрение инфекции, блокируя ее распространение — это раз. И создавая оптимальные условия для того, чтобы к месту попадания вирусов или бактерий поскорее попали клетки иммунной системы — это два. Поэтому длительные заплывы в ближайшей проруби и хождение босиком по снегу – это всего лишь один из результатов закаливания и прекрасный способ удивить подруг. А истинный смысл закаливания – в резкой смене температур, которая и тренирует сосуды. Потому наилучший (и наименее приятный) способ привести сосуды в отличное состояние – регулярное посещение русской парной или финской сауны, где можно сперва всласть попариться, а потом окунуться в купель с ледяной водой. Хороший эффект оказывает и обычный контрастный душ. А еще сосудистую систему прекрасно тренируют динамические физические нагрузки — например, беговая дорожка или велотренажер.

2. На состояние мелких сосудов слизистых оболочек сильное, но кратковременное влияние оказывают небольшие дозы алкоголя. Не зря в Европе в промозглую дождливую погоду так любят согреться при помощи горячего ароматного глинтвейна. Однако помните, что если на улице холодно и сухо, то алкоголь оказывает обратное действие и наоборот — повышает восприимчивость к инфекциям.

3. Не хуже бани и глинтвейна действует на сосуды отдых в какой-нибудь тихой стране с теплым климатом и умеренной влажностью (то, что раньше называли санаторно-курортным лечением). Идеальны для ослабленных городом барышень побережье Адриатического моря, Сицилия и курорты вокруг Мертвого моря. Впрочем, одни названия этих сказочных мест заставят ваши глаза заблестеть, а иммунитет — взбодриться.

4. Если же вы все-таки простудились, быстро восстановить капиллярное кровообращение в слизистых оболочках поможет физиотерапия (УВЧ, кварц, лазерная терапия). Но только, пожалуйста, — никакой самодеятельности. Такие процедуры (кстати, довольно приятные) проводят только под профессиональным медицинским контролем.

5. Не стоит забывать и про микрофлору кишечника. Для того, чтобы поддерживать ее в нормальном состоянии, достаточно регулярно есть продукты, содержащие живые биокультуры — например, те самые йогурты, которые так усердно рекламируют везде и всюду.

6. Если сосуды и флору вы уже закалили, можно позаботиться и о самой иммунной системе. Тут уместны поливитамины с антиоксидантами (не обязательно самые импортные и самые дорогие), и биологически активные добавки к пище, которые содержат растительные экстракты, поддерживающие иммунную систему. Наиболее известны (и наиболее эффективны) эхинацея и аптечная ромашка. Но не забывайте, что если вы перенесли тяжелое инфекционное заболевание или серьезный стресс и все-таки сорвали иммунитет, ромашка и эхинацея помогут вам не больше дистиллированной воды. И восстановить иммунную систему можно будет исключительно при помощи грамотного специалиста-иммунолога. Только он может грамотно подобрать препараты узконаправленного действия, которые прицельно поднимут сорванные

звенья иммунитета. И не стоит удивляться, если доктор направит вас на лабораторное обследование. Докторов вообще надо слушаться.

Но еще лучше — не болеть.

---

### ПОДВЕРСТКИ

#### **Антибиотики: пить или не пить?**

Многие врачи, едва завидев сопливого и простуженного пациента, спешат назначить антибиотики. Иногда просто для профилактики — так сказать, на всякий случай. Особенно грешат этим участковые терапевты, которые, услышав жалобы на температуру и общую разбитость (это характерно для первых двух-трех дней вирусной инфекции), радостно рекомендуют пропить какие-нибудь простенькие препараты с антибактериальным действием — в расчете на то, что к вирусной инфекции потом не присоединится бактериальная.

На самом деле такие назначения не дают ровным счетом никаких гарантий. Если вы действительно подхватите еще и бактериальную инфекцию, она просто будет изначально нечувствительной к антибиотикам, прописанным врачом, — и только. Мало того, даже если антибиотики назначены не с целью профилактики, а по поводу реально существующей проблемы, они все равно неблагоприятно сказываются на работе иммунной системы.

Дело в том, что иммунный ответ — это немисливо сложная вещь. Представьте себе целую цепь последовательных реакций, которыми организм отвечает на атаку внешнего агрессора. Причем уничтожением инфекционного агента занимаются лишь последние звенья этой цепи. И они же, кстати, формируют группы клеток, которые потом будут отвечать за убийство именно этого вида болезнетворных микробов — на тот случай, если они опять попытаются прорваться в ваш организм. Но для того, чтобы все звенья цепи работали нормально, присутствие этих самых болезнетворных микробов-агрессоров просто необходимо. А антибиотики уничтожают их за первые же пару дней, грубо обрывая развитие иммунной реакции.

Поэтому, если вы, едва простудившись, будете регулярно глотать антибиотики, ваш иммунитет просто разучится нормально реагировать на инфекции. Именно так произошло с воспалением легких. До эры антибиотиков (в 30-е годы 20 века) пневмония протекала бурно, с температурой 39-40, но зато вылечивалась (либо убивала пациента) в течение одной-двух недель. Сейчас то же самое заболевание, вызванное теми же самыми бактериями, проходит принципиально по-другому — либо с температурой 37, либо вовсе без температуры (проявляясь лишь легким покашливанием), но при этом, несмотря на проводимое интенсивное лечение, больные маются от пневмонии долгими месяцами.

Нет, антибиотики, конечно же, нужны — без них смертность от той же самой пневмонии зашкалила бы все мыслимые пределы. Однако, назначая антибактериальные препараты, хороший врач должен порекомендовать вам хоть что-то для восстановления микрофлоры и для нормальной работы иммунной системы. И если доктор этого не сделал, в следующий раз лучше обратиться к другому.