

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЯЗЫК ВРАЧА

Юлдашова Азиза Бурибой кизи

Ташкентский государственный медицинский университет

Лечебное дело 1 курс.

Абдуллаева Гульчехра Мирджалиловна

Научный руководитель. Старший преподаватель

Кафедра узбекского и иностранных языков.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19741464>

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

***Аннотация.** В последние годы обеспечение эффективного функционирования иммунной системы стало одним из приоритетов глобального здравоохранения. Цель данной статьи — систематический анализ влияния факторов образа жизни на функционирование иммунной системы. В качестве метода исследования был проведен обзор литературы на основе научных статей, опубликованных в базах данных PubMed, Scopus и Web of Science. Результаты показали, что сбалансированное питание, регулярная физическая активность, достаточный сон, эффективное управление стрессом и отказ от вредных привычек являются основными факторами, определяющими оптимальное функционирование иммунной системы. В заключение, поддержание ее гомеостаза, а не «укрепление» иммунитета, имеет большое значение для формирования здорового общества.*

***Ключевые слова:** Иммунная система, образ жизни, здоровое питание, физическая активность, профилактика, общественное здравоохранение.*

Введение

— это сложная биологическая система, защищающая организм от патогенных микроорганизмов и состоящая из врожденных и приобретенных иммунных компонентов.

Современные научные исследования показывают, что функционирование иммунной системы тесно связано с генетическими факторами, а также с внешней средой и образом жизни.

сопутствующие заболевания, такие как метаболический синдром, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания, привели к ослаблению иммунного ответа, что еще больше повысило важность здорового образа жизни в профилактической медицине.

Основная цель данной статьи — представить всесторонний анализ влияния факторов образа жизни на иммунную систему на основе научных источников.

Вакцинация — один из наиболее эффективных и научно доказанных способов формирования иммунитета. Профилактические меры значительно снижают бремя болезней.

В последние годы обеспечение эффективного функционирования иммунной системы стало одним из приоритетов глобального здравоохранения.

Цель данной статьи — систематический анализ влияния факторов образа жизни на функционирование иммунной системы.

В качестве метода исследования был проведен обзор литературы на основе научных статей, опубликованных в базах данных PubMed, Scopus и Web of Science.

Результаты показали, что сбалансированное питание, регулярная физическая активность, достаточный сон, эффективное управление стрессом и отказ от вредных привычек являются основными факторами, определяющими оптимальное функционирование иммунной системы. В заключение, поддержание ее гомеостаза, а не «укрепление» иммунитета, имеет большое значение для формирования здорового общества.

Удивительно, как некоторым людям удается избежать простуды, когда вокруг грипп и другие вирусы. Врачи объясняют это уникальными особенностями иммунной системы — первой линии защиты организма от вирусов, бактерий, грибков и других заболеваний. Элле предлагает несколько советов, как защитить себя от этой болезни.

Никто не любит болеть, и тем, кто хочет укрепить свой иммунитет и защититься от вирусов, следует всячески помогать своей защитной системе. Прежде всего, в холодное время года следует избегать людных мест и не прикасаться к лицу, пока не вымоете руки, затем хорошо намылите их в течение как минимум 20 секунд и вымойте.

Перестаньте волноваться.

Разочарования, сомнений и самокритики никогда не исчезают, но пора изменить к ним отношение. Если они не проходят сами по себе, следует обратиться к специалисту.

Хронический стресс вызывает выброс кортизола, который снижает эффективность иммунной системы в борьбе с вирусами. Этот гормон снижает функцию защитных клеток, уровень антител в слизистой оболочке кишечника и дыхательных путей, которые являются основной защитой от патогенов. Если нет времени или денег на психолога, то стоит найти время для йоги, медитации и глубокого дыхания.

Добавление витаминов в рацион питания

Витамины А, В6, С, D, Е и минералы можно принимать в виде капсул или добавок, но микроэлементы, содержащиеся в пище, приносят организму много пользы. Овощи, фрукты, бобовые и орехи богаты питательными веществами, укрепляющими иммунную систему. Витамин С особенно эффективен в этом отношении, поэтому зимой и в межсезонье здоровое питание дополняют цитрусовые, шпинат, киви и клюква. Важно помнить, что здоровая печень обеспечивает естественный процесс детоксикации, которому способствуют такие овощи, как капуста и брокколи. Среди других продуктов, укрепляющих иммунную систему, диетологи рекомендуют йогурт, болгарский перец, курицу, зеленый чай, мед, чеснок, имбирь и куркуму.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Пейте лечебные настои.

Лекарственные травы, ягоды и зелень не только помогают бороться с вирусами, но и ускоряют выздоровление. Травяные чаи, фруктовые напитки и компоты не только укрепляют иммунитет, но и защищают от вирусов.

Физические упражнения

Научно доказано, что регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие на иммунную систему.

Физические упражнения мобилизуют Т-лимфоциты, которые защищают организм от инфекций, уничтожая чужеродные или поврежденные клетки.

Также они улучшают качество сна.

Недостаток сна также снижает активность Т-клеток, ослабляет иммунитет и эффективность вакцинации. Рекомендуется стараться спать положенные 7-8 часов и привыкнуть ложиться спать в одно и то же время. Если ваша работа предполагает постоянные поездки в разные часовые пояса, вы можете принимать 2-3 мг мелатонина перед сном, чтобы скорректировать свой циркадный ритм.

Прогулки на солнце

Витамин D необходим для здоровой иммунной системы, поскольку он помогает организму вырабатывать антитела. Ученые признали его дефицит одной из главных причин респираторных заболеваний. Ежедневная 10-15-минутная прогулка обеспечивает необходимую норму для укрепления иммунитета и защиты от вирусов. Однако летом не следует переусердствовать, поскольку, как ни парадоксально, солнечный удар ослабляет защитные функции организма.

Бросьте курить.

Необходимо отказаться от вредных привычек, поскольку они не только повышают риск развития рака, но и естественным образом разрушают иммунную систему. Наука доказала, что курение снижает эффективность защитных сил организма, негативно влияет на адаптивный и врожденный иммунитет, а также увеличивает вероятность аутоиммунных реакций.

Пейте много жидкости.

Всем известно о пользе чистой питьевой воды: она увлажняет, очищает, поддерживает и, в целом, не причиняет вреда. Кроме того, всем известно, что чрезмерное употребление алкоголя не дает хороших результатов, а также ослабляет работу иммунной системы.

Заключение

Здоровый образ жизни является главным условием поддержания крепкого иммунитета. Регулярная физическая активность способствует улучшению кровообращения, усиливает циркуляцию клеток иммунной системы и поддерживает их функциональность.

Несложные упражнения способствуют снижению влияния стресса, который может негативно влиять на иммунитет. Питание также играет ключевую роль в укреплении иммунитета: сбалансированный рацион, богатый антиоксидантами, витаминами и минералами, поддерживает иммунную систему. Особое внимание следует уделять витаминам С и D, которые играют важную роль в защите организма от инфекций.

Питание должно быть максимально разнообразным. Рекомендуется включать в рацион больше фруктов, овощей, свежей зелени, морепродуктов.

Подробнее о том, как укрепить иммунитет, может рассказать лечащий врач, после выяснения причин снижения иммунитета у конкретного пациента.

Почему для повышения иммунитета надо обращаться к врачу?

– Ведение здорового образа жизни и корректировки питания может быть недостаточно для поддержания оптимальной активности иммунной системы. Поэтому обращение к врачу становится не просто желательным, но и необходимым шагом.

Специалист может провести комплексную диагностику, выявить возможные нарушения и разработать индивидуальную программу укрепления иммунной системы.

Профессионал также проводит консультации по изменению образа жизни, учитывая при этом индивидуальные особенности и потребности пациента. Такой подход делает применяемые лечебные методики более эффективными.

Внимательное отношение к собственному здоровью — важнейший принцип, который позволяет сохранять отличное самочувствие и крепкое здоровье. При ухудшении состояния обращайтесь за помощью к квалифицированным терапевтам в медцентр «Новый Лекарь». Здесь вам помогут разобраться в причинах недомогания и предложат профессиональные решения имеющихся проблем со здоровьем.

Врач, имея все возможности для проведения комплексной диагностики, может точно определить, что спровоцировало снижение активности иммунной системы, укрепить иммунитет и восстановить нарушенные функции организма.

Список использованной литературы

1. Вулф Х. Р. Язык медицины. — Москва: Медицина, 2001.
2. Чернявский М. Н. Латинский язык и основы медицинской терминологии. — Москва, 2014.
3. Карасик В. И. Языковая личность. — Москва: Гнозис, 2004.
4. Гринев-Гриневиц С. В. Терминоведение. — Москва: Академия, 2008.
5. Beauchamp T. L., Childress J. F. Principles of Biomedical Ethics. — Oxford University Press, 2019.
6. Wulff H. R. The Language of Medicine. — Oxford: Blackwell, 2004.
7. Crystal D. The Cambridge Encyclopedia of Language. — Cambridge University Press, 2010.
8. World Health Organization. Effective Doctor-Patient Communication. — Geneva, 2020.
9. Halliday M. A. K. Language as Social Semiotic. — London, 1978.
10. Ўзбекистон Республикасининг “Соғлиқни сақлаш тўғрисида”ги Қонуни.