

Здоровий спосіб життя як засіб імунопрофілактики

Державний вищий навчальний заклад "Ужгородський національний університет" (м. Ужгород)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Мало хто з пацієнтів і навіть лікарів серйозно замислюється над значенням здорового способу життя в профілактиці та лікуванні захворювань, хоча відомо, що якість медичної допомоги впливає на стан здоров'я лише на 10 %, а спосіб життя – приблизно на 50 %. У широкому розумінні здоровий спосіб життя має виконувати профілактичну, а в разі захворювання – оздоровчу роль. Цього можна досягти за допомогою всіх систем організму, зокрема імунної. Усі складники способу життя: психічний стан, фізична активність, якість харчування, режим та інші чинники, – безпосередньо впливають на стан здоров'я й адаптивного імунітету. А твердження, що здоров'я розпочинається з імунної системи – цілком слушне [1; 2; 5].

Організм залишається здоровим, якщо має можливість вчасно реагувати на ту або іншу ситуацію програмою адаптивної відповіді. У нормі це оптимально відповідає потребам життєдіяльності й організм може реалізувати таку програму без помилок, до кінця, з найменшими затратами. Імунна система є однією зі структур цієї програми, що виконує інтегративну, коригувальну роль у підтриманні здоров'я. Щоб мати можливість вижити, людський організм повинен уміло захищатися від постійного втручання збудників різних хвороб: бактерій, вірусів, грибів, шкідливих речовин навколишнього середовища, а також негативного впливу психічних перенавантажень. Але низка чинників здатна виснажити роботу імунної системи [3].

Чинники, що зумовлюють порушення діяльності імунної системи:

1. Часті стреси, депресії, негативізм. Здоровий спосіб життя передбачає душевну рівновагу, спокій за будь-яких обставин, оптимізм та ін. Це саме рекомендує й релігія. Краще не гніватися, вибачати, сподіватися, вірити, любити, трудитися, ніж постійно носити в собі образ, впасти у відчай, пасивно очікувати на краще. Відомо, що рани в переможців загоюються швидше.

2. Нераціональне харчування. Харчування повинно бути раціональним, збалансованим та адекватним з необхідною кількістю калорій, антиоксидантів, клітковини, вітамінів, мікроелементів та інших біологічно активних речовин. Не варто плутати недоїдання (неповноцінне за багатьма необхідними для організму складниками) зі здоровим і правильним харчуванням.

3. Фізичні перевантаження та брак фізичної активності. Оптимальні для кожної людини фізичні навантаження сприяють як здоров'ю загалом, так і належному функціонуванню імунної системи. Потрібно відзначити, що рівень навантажень має бути оптимальним, оскільки як гіпер-, так і гіподинамія порушують стан імунітету. Для багатьох достатньо буде тривалої ходьби на свіжому повітрі.

4. Шкідливий екологічний вплив, тютюнокуріння, уживання алкоголю, наркотиків, токсикоманія, нераціональне застосування лікарських засобів. Нездоровий спосіб життя (особливо тютюнокуріння) сприяє дефіциту вітаміну С, як і інших життєво важливих біологічно активних речовин, необхідних для повноцінного функціонування імунної системи.

5. Брак сну та відпочинку.

6. Значні порушення режиму дня.

7. Надмірне перебування на сонці, сонячне опромінення в помірних дозах у ранкові години є хорошим імуностимулятором, а тривале ультрафіолетове опромінення опівдні буде вже імуносупресором (пригнічення імунної системи).

8. Перевищення допустимого рівня шуму.

9. Захворювання, які передаються статевим шляхом.

Потрібно відзначити, що будь-який чинник може бути і імуномодулятором, і імуностимулятором, і імуносупресором. Це стосується всіх складників здорового способу життя – фізичної активності, психологічної поведінки, харчування та ін. [3; 4].

Організм реагує на негаразди імунної системи характерними попереджувальними сигналами про її ослаблення:

– підвищенням температури тіла;

- частими інфекційними захворюваннями;
- болем у суглобах, м'язовим болем і слабкістю;
- підвищеною втомлюваністю;
- значними коливаннями маси тіла;
- порушенням пам'яті;
- депресією.

За даними авторів, фізичну активність розглядають як неспецифічний активатор, модулятор імунітету. Завдяки тренуванням урівноважуються, взаємодоповнюються психічні та фізичні захисні чинники. Найпершими на фізичні навантаження реагують клітини периферичної крові – нейтрофіли, які є важливим компонентом імунітету. Нейтрофіли забезпечують не лише фагоцитоз бактерій і вірусів, але й синтез імунорегулюючих чинників. Існує навіть термін для цього явища – “лейкоцитоз фізичних вправ”. У таких ситуаціях, оцінюючи лабораторні показники, слід говорити не про “нормальний” або “ненормальний” стан, а про “нормальне функціонування імунної системи”. Відхилення показників від “спокійної норми” можливе не лише за фізичних навантажень, але й у разі деяких змін у харчуванні [1; 4].

Подальший ефект тренувань пояснюється як прямим, так і опосередкованим (через системи гомеостазу, нервову, серцево-судинну, ендокринну) впливом на загальний і місцевий імунітет.

Завдання дослідження – вивчити вплив складників здорового способу життя, а саме адекватних фізичних навантажень, на стан імунної системи організму та, як наслідок, – на рівень здоров'я обстежуваних осіб.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для виконання поставленого завдання нами обстежено 68 осіб, які вели здоровий спосіб життя, а саме раціонально харчувалися. У них відсутні шкідливі звички, вони дотримувалися режиму роботи та відпочинку й протягом семи місяців регулярно займалися аеробними циклічними вправами, три рази в тиждень протягом півтора години. Усі ці особи були жіночої статі, віком від 20 до 50 років. У відсотковому відношенні обстежувані особи розподілилися таким чином: 41 особа (60,3 %) – у віковій категорії від 20 до 25 років, 18 осіб (26,5 %) – від 26 до 30 років, 7 (10,3 %) осіб – від 36 до 40 років і 2 (2,9 %) особи – від 41 до 50 років.

Дослідження проводилися методом анкетування – визначали кількісну самооцінку здоров'я за індексом здоров'я. Анкета містила 28 запитань, на які потрібно дати відповідь “так” або “ні”. За стверджувальну відповідь обстежуваний отримував 1 бал. За загальною сумою балів оцінювали рівень індексу здоров'я: 0 балів – ідеальне здоров'я; 1–3 бали – добре здоров'я; 4–15 балів – задовільне; 16–19 балів – погане; 20–28 балів – дуже погане здоров'я.

За результатами анкетування ми спостерігали динаміку клінічних симптомів у обстежуваних осіб під впливом адекватних фізичних навантажень. Виявилось, що на початку занять фізичними вправами обстежувані особи відзначали депресію (18 осіб, що становило 26,5 %), головний біль (27 осіб – 39,7 %), порушення сну (31 особа – 45,6 %), зниження працездатності (21 особа – 30,9 %) та лібідо (19 осіб – 27,9 %), часті випадки вірусних захворювань (23 особи – 33,8 %), коливання маси тіла (43 особи – 63,2 %) та ін. (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка клінічних симптомів у обстежуваних осіб під впливом адекватних фізичних навантажень (n=68)

Симптом	До занять ФВ		Через 7 міс. після занять ФВ		% зникнення та зменшення симптомів
	Абс.	%	Абс.	%	
Депресія	18	26,5 %	0	-	100
Біль у ділянці серця	11	16,2 %	3	4,4 %	72,3
Задишка	21	30,9 %	4	5,9 %	80,9
Печія, нудота	21	30,9 %	5	7,4 %	76,1
Біль у ділянці хребта	26	38,2 %	8	11,8 %	69,1
Метеочутливість	14	20,6 %	2	2,9 %	85,2
Часті ГРВІ	23	33,8 %	3	4,4 %	86,9
Зниження працездатності	21	30,9 %	2	2,9 %	90,6
Головний біль	27	39,7 %	5	7,4 %	81,4
Порушення сну	31	45,6 %	4	5,9 %	87,1
Болючість суглобів	17	25 %	3	4,4 %	82,4
Коливання маси тіла	43	63,2 %	0	-	100
Зниження лібідо	19	27,9 %	3	4,4 %	84,2

Через сім місяців проведено повторне анкетування, згідно з яким ми отримали такі результати: відсоток зникнення й зменшення деяких симптомів становив 100 % (депресія та коливання маси тіла). Відсоток зниження інших клінічних симптомів був у межах 65–85 %.

Оцінюючи динаміку рівня індексу здоров'я під впливом регулярних занять фізичними вправами, отримано такі дані (рис. 1): якщо на початку занять фізичними вправами ідеальне здоров'я мали 5,9 % обстежуваних осіб, добре здоров'я – 26,5 % осіб, задовільне здоров'я – 67,6 %, то через сім місяців під впливом адекватних фізичних навантажень рівень ідеального здоров'я підвищився на 10 % і склав 15,9 %, рівень доброго здоров'я підвищився на 20 % та становив 46,5 %, тоді як рівень задовільного здоров'я зменшився на 30 % і склав 37,6 %.

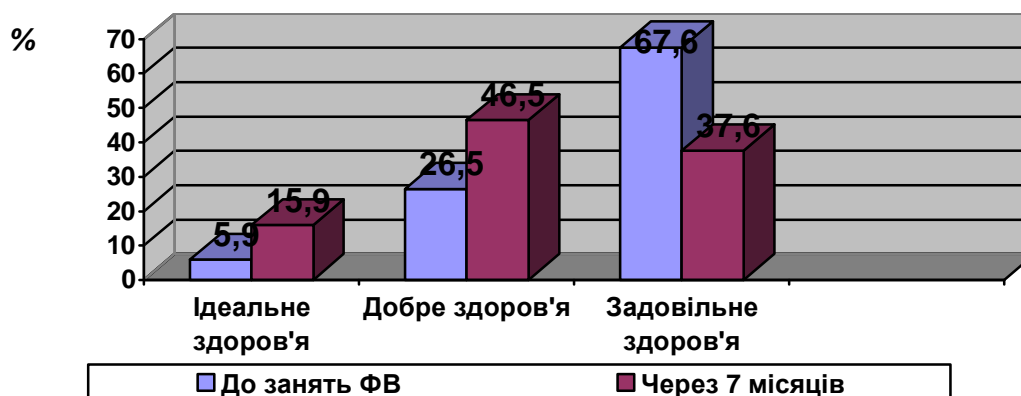


Рис. 1. Динаміка рівня індексу здоров'я

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що складники здорового способу життя, а саме оптимальні за частотою й інтенсивністю фізичні навантаження, сприяють повноцінному функціонуванню імунної системи та є достатньо ефективними природними м'якими імуномодуляторами. Інакше кажучи, потрібно звільнити потенційну силу імунної системи саме здоровим способом життя, а вона вже не підведе.

Література

1. Бондарчук О. Б. Імунітет і харчування: функціональний взаємозв'язок / О. Б. Бондарчук // Клінічна імунологія. Алергологія. Інфектологія. – 2006. – № 2 (03). – С. 42–46.
2. Бутенко Г. М. Стрес и иммунитет / Бутенко Г. М., Терещина О. П. // Междунар. мед. журн. – 2001. – № 3. – С. 91–94.
3. Воеводин Д. А. Дисбактериоз и иммунопатологический процесс / Д. А. Воеводин, Г. Н. Розанова, М. А. Стенина // Журн. микробиологии. – 2005. – № 2. – С. 89–92.
4. Волгарев М. Н. К вопросу о роли алиментарных факторов в иммунопатологии / М. Н. Волгарев // Вопр. питания. – 1971. – № 5 – С. 3–8.
5. Павлова Н. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури / Н. Павлова, О. Зендик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 110–114.

Анотації

У статті досліджено вплив складових частин здорового способу життя, а саме адекватних фізичних навантажень, на стан імунної системи організму.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, імунна система.

Елена Дуло, Марьяна Корпош, Виктор Дуло. Здоровый образ жизни как способ иммунопрофилактики.

В статье исследуется влияние составляющих здорового образа жизни, а именно адекватных физических нагрузок, на состояние иммунной системы организма.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, иммунная система.

Olena Dulo, Mariana Korposh, Viktor Dulo. Healthy Lifestyle as a Means of Immunologic Prophylaxis.

The influence of healthy lifestyle on the immune system is investigated in the article, particularly, the usage of adequate physical exercises.

Key words: health, healthy lifestyle, immune system.