

**Особенности
иммунитета
в пожилом возрасте**

Влияние процесса старения

Физиологическое старение - это сложный процесс, в котором принимают участие различные регуляторные механизмы, определяющие внутреннее состояние гомеостаза, реализующиеся посредством координированной деятельности нервной, эндокринной, иммунной и других систем организма и меняющиеся на протяжении жизни, чтобы поддерживать состояние внутренней среды. Происходящие в процессе старения возрастные изменения затрагивают почти все физиологические системы организма, в том числе и иммунную систему. Изменения на уровне органа отражают функциональные изменения на клеточном уровне, старение сопровождается постепенной атрофией тканей, разрастанием соединительнотканых элементов, снижаются функции различных органов, их резервные возможности и способность к адаптации

Изменение иммунитета

Иммунологические проблемы, связанные со старением, аутоиммунными расстройствами и рядом других патологий, участие в которых иммунной системы бесспорно, позволяют рассматривать ее как равноправную среди других систем организма. При старении иммунной системы важны не только изменения в количестве лимфоидных клеток, но и нарушения рецепторного аппарата, экспрессии рецепторов, отвечающих за межклеточные взаимодействия, продукции цитокинов и их рецепторов

Приблизительно с 50 лет иммунная система пожилого человека начинает резко снижаться в основном из-за атрофирования вилочковой железы (тимуса). Она располагается над сердцем в верхней ее части. Активно развиваться она начинает в подростковом возрасте и уже к 20-ти годам достигает своего пика. Благодаря чему иммунная система молодого человека наиболее крепкая, сильная и выносливая.

В тимусе созревают и развиваются клетки лимфоцитов, которые отвечают за обнаружение, распознавание и уничтожение чужеродных клеток (антигенов), что позволяет иммунной системе, лучше бороться с атакующими ее заболеваниями и болезнями.

Ближе к пожилому возрасту тимус изнашивается и способен производить всего 2% клеток лимфоцитов. Естественно такого количества вырабатываемых клеток недостаточно для того, чтобы вести борьбу со всеми вредными вирусами и бактериями, которые активно атакуют организм. В результате чего организм просто

Заболевания

В преклонном возрасте повышается уровень гамаглобулинов, в результате повышения в организме начинают вырабатываться антитела, которые начинают атаковать собственные клетки организма. В результате этого организм начинает борьбу против собственных клеток.

Последствия такой борьбы очень серьезные. Они охватывают практически всю область человеческого организма от головы до кончиков пальцев на ногах.

Наиболее распространенные из них это:

системная красная волчанка;

псориаз;

ревматоидный артрит;

синдром Шегрена (сухой синдром);

смешанные болезни соединительной ткани;

саркоидоз;

тяжелая миастения;

склеродермия;

аутоиммунный тиреоидит Хашимото.

И это далеко не полный перечень всех возможных заболеваний.

В результате снижения иммунитета организм пожилого человека становится абсолютно не защищенным перед воздействием вредной среды и болезнетворных вирусов. Атакуя организм человека со всех сторон, простое вирусное заболевание приобретает хроническую форму, от которой приходится лечиться до конца своих дней. Поэтому очень важно поднять иммунитет до такого уровня, чтобы он смог противостоять вирусам и болезнетворным микробам, вызывающих заболевание.

Укрепление иммунитета

Желательно активно проводить много времени на свежем воздухе. Считается, что ежедневные прогулки в течение 2-х часов полностью компенсируют потребность человека в кислороде. Все внутренние органы нуждаются в свежем, чистом воздухе.

Утренняя зарядка для укрепления иммунитета в пожилом возрасте Кроме того, немаловажно поддерживать и водный баланс в организме. Ежедневное употребление чистой питьевой воды не должно быть менее 2-х литров. Чистая природная вода оказывает повышающее воздействие на иммунитет, помогает бороться с токсинами, которые в большом количестве скапливаются в организме человека, постепенно отравляя его изнутри. Вода выводит большое их количество естественным образом через поры тела и задний проход.

Рацион питания тоже стоит пересмотреть. Вводите в пищу больше свежих овощей и фруктов, восполняя дефицит витаминов в организме. Технологию приготовления пищи стоит пересмотреть. Очень важно в пожилом возрасте не нагружать излишними жирами и углеводами свои желудки.

Предпочтение стоит отдавать отварной, паровой и запеченной пище. Следует избегать жирной и острой пищи и значительно сократить потребление соли. Соль задерживает в организме лишнюю воду, и поэтому токсины и яды, которыми

Утренняя зарядка из несложных упражнений тоже является отличным профилактическим средством, укрепляющих иммунитет. Замечательно будет сочетать зарядку с ванными процедурами. Очень полезно закаливание или обливание контрастным душем.

Если нет никаких противопоказаний, и давление не повышается и не понижается, то зарядкой можно заниматься на свежем воздухе. Сочетать ее можно с пешеходной прогулкой или бегом трусцой.

Важно также все время одеваться по погоде. Пожилые люди должны все время утепляться и носить теплую одежду.

Немаловажно избегать стрессов и плохого настроения. Такие депрессии могут привести к психологическим травмам и только усугубить физическое состояние пожилых людей. Поэтому общайтесь только с позитивными людьми и занимайтесь только теми делами, которые приносят вам истинное удовольствие.