**Закаливание – помогает ли укрепить иммунитет?**

Рассказывает Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

[Telegram](https://telegram.me/share/url?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/zakalivanie-pomogaet-li-ukrepit-immunitet/&text=%3Cp%3E%20%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB%20%D0%9B%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2,%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82,%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20CMD%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%C2%A0%C2%A0%C2%A0%3C/p%3E)[VK](https://vk.com/share.php?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/zakalivanie-pomogaet-li-ukrepit-immunitet/&title=%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%E2%80%93%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82?&description=%3Cp%3E%20%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB%20%D0%9B%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2,%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82,%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20CMD%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%C2%A0%C2%A0%C2%A0%3C/p%3E&image=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/68a/gw0fp973ixf3r8eb4uw2z21khv6wbz5g/lori-0041996959-bigwww%20%282%29.jpg&noparse=true)[Ok](https://connect.ok.ru/offer?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/zakalivanie-pomogaet-li-ukrepit-immunitet/&title=%3Cp%3E%20%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB%20%D0%9B%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2,%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82,%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20CMD%20%D0%A4%D0%91%D0%A3%D0%9D%20%D0%A6%D0%9D%D0%98%D0%98%20%D1%8D%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B0.%C2%A0%C2%A0%C2%A0%3C/p%3E&imageUrl=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/68a/gw0fp973ixf3r8eb4uw2z21khv6wbz5g/lori-0041996959-bigwww%20%282%29.jpg)



© Александр Поташев / Фотобанк Лори

Иммунная система человека сложна, многообразна и очень устойчива. Поэтому сами понятия «сильный иммунитет / слабый иммунитет» крайне некорректны. Да и «укреплять» иммунитет не стоит и тем более пытаться слишком активно влиять на работу иммунной системы. Нужно, не вмешиваясь в работу иммунитета, создавать условия для его нормального функционирования. А главным условием поддержки иммунитета в хорошем рабочем состоянии является здоровый образ жизни, важную роль в формировании которого играет закаливание.

Что же такое закаливание? Это повышение сопротивляемости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов окружающей среды, прежде всего физических: низкой или высокой температуре воздуха, воды. Методом закаливания является систематическое дозированное воздействие этих факторов на организм.

Общие принципы закаливания:

* Постепенность: повышение силы и продолжительности, но без экстремального воздействия закаливающих факторов.
* Регулярность: ежедневно или через день, без длительных перерывов. Разовые закаливающие процедуры бесполезны.
* Разнообразие: сочетанное, одновременное действие закаливающих факторов (воздуха, солнца и воды) эффективнее, нежели действие каждого из них по отдельности.
* Учет индивидуальных особенностей организма: возраста, состояния здоровья, сопутствующих заболеваний.

**Внимание! Принимая решение о начале закаливания, предварительно проконсультируйтесь с врачом.**

Желательно, чтобы человека к этому постепенно приучали к закаливанию с детского возраста. Если взрослый человек резко, без всякой подготовки, искупается в проруби, он, вероятнее всего, просто заболеет. Причиной будет переохлаждение, ослабляющее неподготовленный организм и создающее в нем комфортные условия для развития возбудителей различных инфекций.

Тогда как при системном подходе закаливание дает возможность быстро, без ущерба для здоровья адаптироваться к стрессовым условиям окружающей среды и повысить общую сопротивляемость организма к различным вредным факторам, в том числе инфекционным.

Однако важно понимать, что даже очень хорошая иммунная система не гарантирует, что человек не заболеет. Ведь одно дело – повышение общей сопротивляемости организма с помощью закаливания, другое дело – непосредственное воздействие на человеческий организм возбудителей инфекционных заболеваний (бактерий и вирусов).

Несомненно, закаливание повышает возможности организма бороться с инфекциями, но в определенных ситуациях этого оказывается недостаточно. Например, если количество возбудителя болезни, одновременно попавшее в организм (инфицирующая доза), достаточно высоко, то заболевание может оказаться практически неизбежным. Тем не менее у закаленного человека заболевание, скорее всего, будет протекать легче и быстрее, с меньшей вероятностью развития осложнений.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санщит.рус](https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/).