



## Инфекции

Иммунная система является системой защиты от чужеродных организму субстанций и против других микроорганизмов, пытающихся проникнуть в наше тело и, возможно, принести ему вред.

### Возникновение

Дозированные спортивные нагрузки, как правило, активизируют, тренируют и укрепляют иммунную систему. С помощью тренировок улучшается работоспособность мышечной системы, сердечно – сосудистой, дыхательной и иммунной систем.

Тренировочные нагрузки высокой интенсивности и/или большого объема (например, на тренировочных сборах) вызывают в организме стрессовую реакцию, которая вместе с часто присутствующей психологической нагрузкой (например, при противопоставлении профессиональной и спортивной деятельности семье) может перенапрягать иммунную систему. Важным фактором в этом процессе является вырабатываемый организмом кортизон, который, являясь гормоном стресса, угнетает иммунную систему. Это его качество используется также и в лечебных целях, например, при таких аутоиммунных заболеваниях, как ревматизм, при котором иммунная система работает против собственного организма, если так можно выразиться, неправильно запрограммирована.

### Профилактика

Первой и важнейшей защитой спортсменов от инфекционных заболеваний являются разумные, целенаправленные и дозированные тренировочные нагрузки, например, тренировки при контроле пульса в правильных пределах нагрузки.

---

*Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.*

*Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.*

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) [patient@dk-allianz.de](mailto:patient@dk-allianz.de)

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH



Кроме того, целесообразно:

- выдерживать необходимые регенерационные интервалы после тренировочных нагрузок и соревнований;
- отказ от экстремальных спортивных показателей на сборах в тренировочных лагерях или в удлинённые выходные;
- правильное питание;
- правильная спортивная форма и экипировка;
- достаточное время сна, избегание дополнительного стресса;
- применение дополнительных препаратов (цинк: укрепляет и стабилизирует иммунную систему, эхинацея: вещество растительного происхождения, стимулирующее иммунную систему).

Процедуры закаливания провоцируют и тем самым тренируют иммунную систему организма. Тренировки на свежем воздухе оказывают стимулирующее воздействие на иммунную систему спортсмена за счёт разницы температур в видах спорта, требующих выносливости. Тренировки под открытым небом являются наряду с солнечным излучением и ветром естественными инструментами закаливания.

Особенно хорошо зарекомендовали себя посещения сауны (1-2 раза в неделю), а также утренний контрастный душ (холодный, горячий, холодный... холодный). Дополнительное ультрафиолетовое облучение/ солярий в разумных дозах воздействует укрепляюще и возбуждающе в зимнее время на нашу иммунную систему.

## Симптомы

Начальным признаком простуды обычно бывает лёгкий озноб. Вскоре появляются боли в горле, насморк, мышечные и суставные боли. Решающим фактором в этой ситуации является незамедлительное принятие мер.

## Терапия

Первым шагом является прекращение тренировок. Особенно противопоказаны интенсивные и очень длительные нагрузки, кратковременно ослабляющие иммунную систему. Абсолютным

---

*Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.*

*Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.*

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) [patient@dk-allianz.de](mailto:patient@dk-allianz.de)

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH



противопоказанием к тренировочным нагрузкам является повышение температуры тела. При этом появляется серьёзная опасность ухудшения состояния здоровья вплоть до воспаления сердечной мышцы.

Избегать переохлаждений: например, переохлаждение стоп кратковременно ослабляет иммунную систему. Мы накопили большой положительный опыт с потреблением спортсменами чая из различных травяных сборов, они существуют в виде готовых смесей в аптеке, такие смеси можно подобрать индивидуально, посоветовавшись с врачом.

Дополнительные витамины. Особенно приём витамина С (около 1 грамма в день) и употребление цинка (предпочтительно в виде леденцов) оправдывает себя для сокращения продолжительности болезни.

Паровые ванны с ромашкой, мятой или эвкалиптовым маслом. Покой, постельный режим.

Если жар не превышает 39,5 градусов, искусственное снижение температуры тела в остальном здоровых людей не показано, так как организм пытается с помощью повышенной температуры победить болезнетворные микроорганизмы.

Раннее обращение к врачу: Ваш врач решит, необходимо ли Вам лечение антибиотиками. Как правило, если диагностирована вирусная инфекция, применение антибиотиков бесполезно. Если антибиотики применяются, то целенаправленно в течение достаточно длительного периода. В разумных пределах опытными врачами могут успешно применяться для укрепления иммунной системы и смягчения воспалительных процессов и такие не отягощённые побочными эффектами методы лечения, как акупунктура или гомеопатия, иногда в комбинации с другими видами терапии или как самостоятельные лечебные мероприятия.

---

*Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.*

*Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.*

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) [patient@dk-allianz.de](mailto:patient@dk-allianz.de)

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH