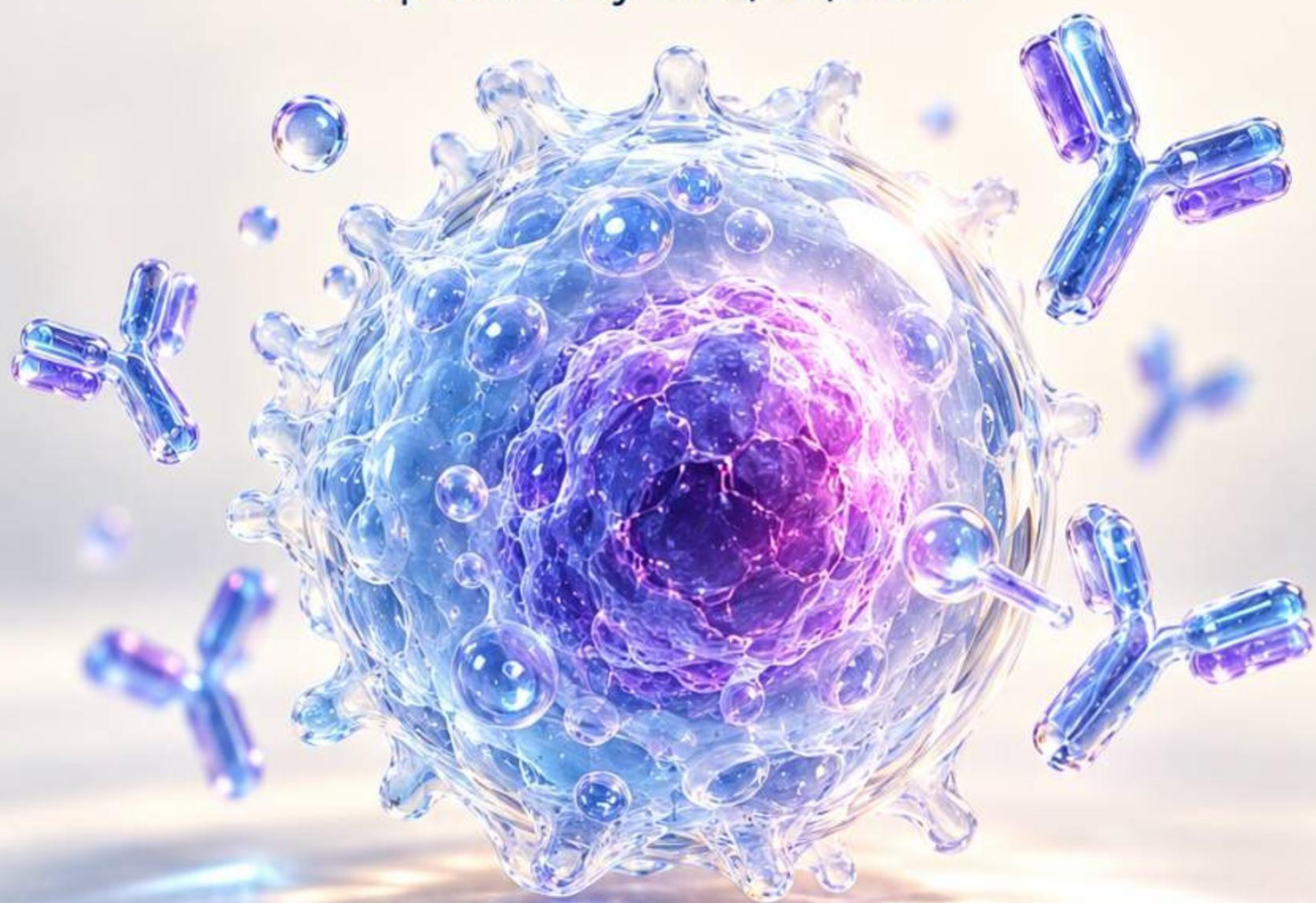


ИММУНИТЕТ НЕ ПОДНЯТЬ

Почему мы болеем и что
действительно помогает
организму защищаться



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

**Иммунитет не поднять. Почему
мы болеем и что действительно
помогает организму защищаться**

«Автор»

2026

Алексей Ш.

Иммунитет не поднять. Почему мы боеем и что действительно помогает организму защищаться / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Вы часто простужаетесь, долго восстанавливаетесь и слышите знакомый совет: «Нужно поднять иммунитет». Но что именно предлагают поднимать и существует ли вообще такой показатель? Иммунная система гораздо сложнее, чем принято рассказывать в рекламе витаминов и иммуномодуляторов. Её задача — не становиться бесконечно сильнее, а точно распознавать угрозы и правильно реагировать на них. Книга объясняет врождённый и приобретённый иммунитет, иммунную память, вакцинацию, иммунограммы, иммунодефициты и распространённые причины частых инфекций. Вы узнаете, какие повседневные привычки действительно влияют на защитные механизмы организма, а какие средства имеют недостаточную доказательную базу. При создании редакционной структуры применялись ИИ-инструменты, помогающие представлять сложную иммунологию ясным и последовательным языком. Не ищите универсальное средство для иммунитета. Разберитесь, как работает ваша защитная система и почему ей не всегда нужна дополнительная стимуляция.

Содержание

Прежде чем вы начнёте	5
Часть I	6
Глава 2. Три линии обороны: что именно вас защищает	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шокун Алексей

Иммунитет не поднять. Почему мы боеем и что действительно помогает организму защищаться

Серия «Понятно о Здоровье»
Алексей Шокун

Прежде чем вы начнёте

ВАЖНО!!!

Эта книга не ставит диагноз и не назначает лечение. Она объясняет, как устроена иммунная система, что означают цифры в бланке и откуда берутся клинические решения. Любое решение о лечении, вакцинации или отмене препарата принимает врач, который видит вас, а не только ваш результат.

Если у вас есть признаки тяжёлой инфекции — температура выше 39 °С, которая не снижается, спутанность сознания, затруднённое дыхание, сыпь, не бледнеющая при надавливании, — не читайте книги. Обратитесь за помощью.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если вы пришли с запросом «как поднять иммунитет» — начните с глав 1 и 2: возможно, после них запрос изменится. Если вы часто боуете — главы 5, 18 и 20. Если вам предлагают сдать иммунограмму или купить «иммуномодулятор» — главы 6, 16 и 17. Если вы планируете беременность, растите ребёнка или ухаживаете за пожилым родственником — глава 19.

ЧЕГО В ЭТОЙ КНИГЕ НЕТ

Здесь нет схем приёма и доз для самолечения, нет «протоколов очищения», нет советов отказаться от назначений врача. Здесь также нет утверждений, что «врачи скрывают»: если метод не имеет доказательств, это сказано прямо, но без обвинений в адрес тех, кто в него верит.

Часть I

Глава 1. «Поднять иммунитет»: почему фраза не работает

Самый частый запрос в этой теме — и самый бессмысленный. Разбираем, что стоит за словами «слабый иммунитет» и почему их невозможно выполнить.

Три фразы, которые ничего не значат

«У меня упал иммунитет». «Надо что-то попить, чтобы поднять». «Врач сказал, что иммунитет слабый, но анализы в норме». Эти три фразы я слышу чаще всего, и все три описывают одно и то же состояние — ощущение, что тело перестало справляться.

Проблема в том, что за этими словами нет никакого измеримого показателя. Нет анализа «иммунитет», нет нормы «иммунитет 4,5», нет единицы измерения. Есть десятки разных клеток, белков и реакций, каждая со своей функцией и своим поведением.

Когда человек говорит «у меня слабый иммунитет», он обычно имеет в виду одно из трёх: я часто болею простудами, я долго выздоравливаю, я всё время чувствую усталость. Это три разные жалобы с разными причинами, и ни одна из них не называется «слабым иммунитетом» в медицинском смысле.

Именно поэтому фраза «поднять иммунитет» невыполнима: непонятно, что именно поднимать и в каких единицах это вообще измерять. Это как сказать «у меня плохая машина, надо что-то подкрутить» — не указав ни марку, ни узел, ни симптом.

Метафора мышцы, которая всё испортила

Идея «уровня» пришла из очень простой аналогии: иммунитет — как мышца, его можно натренировать, а если не тренировать, он слабеет. Аналогия красивая, и она лежит в основе почти всей рекламы иммунных средств.

Но мышца работает иначе. У неё есть измеримая сила, она растёт от нагрузки и уменьшается без неё. Иммунная система так не устроена: у неё нет единой «силы», которую можно нарастить. У неё есть баланс между распознаванием, атакой и остановкой атаки.

Более того, «сильнее» в иммунологии не значит «лучше». Самые тяжёлые иммунные болезни — не от слабости, а от избыточности. Аутоиммунные заболевания, аллергии, цитокиновый шторм — это ситуации, где система работает слишком интенсивно или направлена не туда.

Если бы существовала таблетка, которая «поднимает иммунитет» у всех, её главным побочным эффектом были бы аутоиммунные реакции. Именно поэтому таких таблеток нет — не потому, что фармацевтика не старалась, а потому, что цель сформулирована неверно.

Откуда взялось слово «иммунный статус»

В обиходе термин закрепился в 1980-х, в эпоху эпидемии ВИЧ. Тогда появился показатель CD4 — количество Т-хелперов в крови, — и он действительно предсказывал риск инфекций. Врачи говорили «иммунный статус», имея в виду конкретное число.

С тех пор словосочетание вышло из клиники и потеряло точность. В массовом сознании «иммунный статус» стал чем-то вроде уровня заряда батареи: 80% — хорошо, 30% — плохо, надо зарядить.

Но CD4 — не «иммунитет». Это одна популяция клеток, которая важна при конкретной болезни. У здорового человека она в норме и мало о чём говорит: количество CD4 может быть нормальным при тяжёлом иммунодефиците другого типа и сниженным при банальной вирусной инфекции.

Отсюда первая практическая ошибка: человек сдаёт «иммунограмму», видит отклонение в одной строке и начинает лечить цифру, а не состояние. Об этом подробно в главе 6.

Что на самом деле можно измерить

Иммунная система — это не один показатель, а несколько независимых функций. Способность барьера держать вирус. Скорость врождённого ответа. Точность распознавания. Способность запомнить встречу и ответить быстрее во второй раз. Переносимость собственных тканей.

Каждая из этих функций измеряется отдельно и в разных ситуациях. Общий анализ крови покажет число лейкоцитов и их соотношение. Иммуноглобулины покажут количество антител. Специфические тесты покажут, есть ли память к конкретному возбудителю. Но единого интегрального показателя не существует.

Именно поэтому вопрос «как проверить иммунитет» не имеет короткого ответа. Правильный ответ звучит так: смотря что вы хотите проверить и какие у вас симптомы. Если жалоба «часто болею» — один набор тестов. Если «долго не проходит инфекция» — другой. Если «подозрение на аутоиммунное» — третий.

В девяти случаях из десяти никаких тестов не нужно вообще: достаточно истории болезни и осмотра. Об этом будет отдельный разговор, но запомните главное: отсутствие анализа не означает отсутствие диагностики.

Есть, впрочем, один корректный смысл у слова «иммунитет» — бытовой и вполне точный. «У меня есть иммунитет к кори» означает: я встречался с возбудителем или был привит, и у меня есть клетки памяти. Это утверждение проверяемо, но оно всегда относится к конкретной болезни, а не к организму в целом.

Три вещи, которые действительно меняют защиту

Есть три направления, где вмешательство даёт измеримый результат. Первое — вакцинация: она целенаправленно формирует память к конкретному возбудителю. Это единственный метод, который «обучает» иммунную систему, а не просто стимулирует её.

Второе — устранение того, что угнетает защиту. Хронический недосып, курение, злоупотребление алкоголем, нелеченый диабет, ожирение, постоянный стресс. Здесь эффект не в том, что мы что-то добавляем, а в том, что мы убираем помеху.

Третье — закрытие реальных дефицитов: белка, железа, витамина D, цинка, B12. Не «витаминов вообще», а конкретных нутриентов, нехватка которых действительно нарушает работу клеток. И только если дефицит подтверждён, а не предположен по симптомам.

Обратите внимание: ни в одном из трёх пунктов нет «средства для иммунитета». Все три — про конкретное действие с конкретной мишенью. Это и есть разница между медициной и маркетингом.

Почему «иммуностимулятор» не имеет мишени

Стимулятор работает, когда есть что стимулировать и понятно, какой именно рецептор включается. В иммунной системе таких рецепторов сотни, и включение разных из них даёт разные эффекты — иногда противоположные.

Препарат, который «активирует иммунитет» в общем виде, активировал бы и полезные, и вредные звенья. Он усилил бы и ответ на вирус, и аутоиммунную реакцию, и аллергическое воспаление. Именно поэтому в серьёзной медицине иммуностимуляторов широкого спектра не существует.

Существуют конкретные препараты с конкретными мишенями: интерфероны при определённых болезнях, моноклональные антитела к конкретным рецепторам, колониестимулирующие факторы после химиотерапии. Все они применяются по строгим показаниям и под контролем, потому что цена ошибки высока.

А «иммуномодулятор» из аптеки без рецепта — это обычно средство с недоказанным механизмом. Если у препарата нет понятной мишени, он не может иметь и предсказуемого эффекта. Об этом подробно в главе 17.

Аналогия, которая работает лучше

Представьте не мышцу, а гарнизон крепости. У него есть стены, стража на стенах, разведка и отряд быстрого реагирования. Стены не «тренируются» — их ремонтируют. Стража не «качается» — её обеспечивают сменой и едой. Разведка не «усиливается» — её обучают.

Если крепость пала, вопрос не «как усилить гарнизон вообще», а «что именно не сработало»: стена, смена караула, связь, предатель внутри. Лечение начинается с диагностики слабого звена, а не с покупки универсального средства.

Эта аналогия полезна ещё и потому, что показывает цену избытка. Гарнизон, который стреляет во всё, что движется, опасен для собственного города. Иммунная система с избыточной активацией ведёт себя так же.

Дальше в книге мы будем разбирать крепость по частям: стены, стражу, разведку, память. И для каждой части есть свои способы укрепить, а не «поднять».

Кому выгодна неправильная формулировка

Фраза «поднять иммунитет» удобна тем, что её нельзя проверить. Нет анализа, нет нормы, нет критерия эффективности. Значит, любой продукт может обещать результат и ни за что не отвечать.

Иммунные добавки — один из самых быстрорастущих сегментов аптечного рынка. Их продают людям, которые уже напуганы: «слабый иммунитет» звучит как диагноз, а значит, требует «лечения». Между тревогой и покупкой выстраивается прямая связь.

Отдельная индустрия — «иммунные капельницы», «очищение крови», «активация клеток». Эти процедуры дороже таблеток, выглядят серьёзнее и не имеют доказательств. О них будет глава 17, но принцип тот же: чем менее проверяем результат, тем выше цена.

Это не значит, что все производители обманывают сознательно. Многие искренне верят в свой продукт. Но структура рынка такова, что выигрывает не самый эффективный, а самый убедительный.

Что происходит с человеком, который поверил

Типичный цикл выглядит так. Осенью человек заболевает, решает «укрепить иммунитет», покупает курс добавок. Через месяц выздоравливает — и связывает выздоровление с курсом, хотя простуда прошла бы и без него.

Зимой болеет ещё раз. Возникает мысль, что «средство не подошло», и покупается другое, дороже. К весне — третье. Так формируется убеждение, что иммунитет «совсем слабый», а значит, нужны более серьёзные меры.

Параллельно не лечится то, что действительно влияет: хронический недосып из-за работы, курение, нелеченый аллергический ринит, который принимают за постоянную простуду. Именно эти причины дают реальный эффект, но они не продаются в упаковке.

Через два-три года человек приходит к врачу с формулировкой «у меня иммунитет не работает» и папкой анализов, в которой нет ни одного информативного теста. Это не редкий сценарий — это самый частый.

Почему вы можете болеть чаще нормы

Норма — вещь условная, но ориентиры есть. Взрослый человек без хронических болезней переносит в среднем два-четыре эпизода ОРВИ в год. Ребёнок, который ходит в детский сад, — шесть-двенадцать. Это не «слабый иммунитет», это нормальная тренировка системы.

Если вы болеете чаще, причин обычно пять. Первая — среда: работа с людьми, общественный транспорт, маленькие дети дома. Вторая — сон: меньше шести часов в будни. Третья — аллергия или анатомическая особенность, из-за которой насморк не проходит месяцами.

Четвёртая — курение, включая пассивное. Пятая — хроническая болезнь, которая не компенсирована: диабет, болезни лёгких, аутоиммунное заболевание на терапии. Настоящий иммунодефицит в этом списке стоит последним и встречается реже всего.

Практический вывод: прежде чем искать «иммуностимулятор», нужно исключить пять этих причин. В большинстве случаев одна из них объясняет всё, и никаких добавок не требуется.

Что делать вместо «поднятия»

ПЯТЬ НАПРАВЛЕНИЙ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

1. Проверить календарь прививок. Не «все прививки», а те, что показаны по возрасту и состоянию: грипп, пневмококк, столбняк и дифтерия раз в десять лет, опоясывающий герпес после пятидесяти.

2. Закрыть сон. Семь-восемь часов, постоянное время подъёма, отсутствие экрана за час до сна. Это не «здоровый образ жизни», а измеримый фактор риска инфекций.

3. Проверить три показателя, а не тридцать. Гемоглобин и ферритин, витамин D, при жалобах на усталость — В12. Только при наличии симптомов или факторов риска.

4. Убрать то, что угнетает. Курение, алкоголь чаще двух раз в неделю, некомпенсированный диабет, хронический стресс без лечения.

5. Разобраться с «постоянной простудой». Если насморк длится больше десяти дней каждый месяц — это может быть не инфекция, а аллергия или анатомия. Нужен осмотр, а не добавки.

Обратите внимание: ни один из пяти пунктов не покупается в аптеке как «средство для иммунитета». Реальные рычаги в этой теме почти всегда бесплатны или дешевы, а продаются всегда дорогие.

Как звучит правильный вопрос

Вместо «как поднять иммунитет» имеет смысл спрашивать иначе. «Почему я болею именно так часто и именно этими болезнями?» «Что в моей жизни угнетает защиту?» «Какие прививки мне показаны?» «Есть ли у меня дефицит, который надо закрыть?»

Каждый из этих вопросов имеет ответ, проверяемый на практике. Каждый ведёт к конкретному действию. И ни один не заканчивается покупкой «средства для иммунитета».

Это не игра в слова. Формулировка определяет, куда вы пойдёте: в аптеку за упаковкой или к врачу за диагностикой. Первый путь короче, второй — результативнее.

История одного разочарования

Собирательный пример, который повторяется с вариациями. Мужчина тридцати четырёх лет, инженер, за год перенёс шесть эпизодов «простуды». Каждый начинался с насморка, длился две недели, дважды заканчивался бронхитом. За год он купил четыре курса разных средств: один «для иммунитета», второй «противовирусный», третий «для микрофлоры», четвёртый — «комплекс витаминов и минералов».

При разборе выяснилось три вещи. Он спал по пять с половиной часов, потому что работал до полуночи. Он курил, немного, «только на балконе». И у него был круглогодичный насморк, который он считал хронической простудой, а это был аллергический ринит.

Ни одна из этих трёх причин не лечится добавками. Сон невозможно компенсировать упаковкой. Курение нельзя нейтрализовать витамином. Аллергический ринит требует антигистаминных и, при необходимости, назальных стероидов, а не «укрепления иммунитета».

Через полгода, когда сон стал семичасовым, курить он бросил, а ринит был пролечен, число эпизодов упало до двух за год. Ни одно «средство для иммунитета» в этом результате не участвовало.

Почему анализы «в норме», а самочувствие плохое

Референсный интервал — это диапазон, в который попадает большинство здоровых людей. Он не описывает оптимум и не отвечает на вопрос «хорошо ли вам». Между «в норме» и «хорошо» есть зазор, и в этом зазоре живёт большая часть жалоб.

Кроме того, усталость и частые инфекции — разные вещи, хотя их постоянно смешивают. Усталость может быть следствием дефицита железа, нарушения сна, гипотиреоза,

депрессии, диабета. Каждая из этих причин требует своего анализа, и ни одна не называется «слабым иммунитетом».

Поэтому фраза «сдал всё, всё в норме, значит, иммунитет слабый» логически неверна. Она означает лишь, что искали не там. Правильный следующий шаг — не искать «иммунный» тест, а разобрать жалобу по системам.

Что значит «иммунитет упал после антибиотиков»

Антибиотики действительно влияют на микробиом кишечника: широкий спектр снижает разнообразие бактерий, и восстановление занимает недели, иногда месяцы. Это факт, и он объясняет часть жалоб на пищеварение после курса.

Но «иммунитет упал» — неверное описание. Микробиом участвует в обучении иммунной системы, однако один курс антибиотиков не приводит к клинически значимому иммунодефициту. Если после лечения человек болеет чаще, причину стоит искать в другом: в болезни, по поводу которой назначался антибиотик, в сопутствующих факторах или в том, что «простуда» на самом деле была не инфекцией.

Отдельная ошибка — «восстанавливать микрофлору» бесконечными курсами пробиотиков. Умеренные данные есть для профилактики диареи после антибиотиков, но не для «поднятия иммунитета». Об этом в главе 16.

Дети и «садиковский цикл»

Родители детей двух-четырёх лет часто описывают одну и ту же картину: ребёнок болеет восемь-десять раз в год, каждый раз неделю, и кажется, что он не выходит из болезней. Это тяжело, но в большинстве случаев это норма.

Иммунная система ребёнка встречается с вирусами впервые. Каждая встреча — обучение. Детский сад — это среда с высокой плотностью детей и, соответственно, высокая скорость обмена возбудителями. Отсюда и цифры: шесть-двенадцать эпизодов в год для садового ребёнка считаются обычными.

Опасаться стоит не частоты, а характера: тяжёлых бактериальных осложнений, необходимости внутривенных антибиотиков, отставания в весе и росте, повторных пневмоний. Вот это уже повод искать иммунодефицит, и об этом будет глава 18.

Слова, которые стоит вычеркнуть

«Иммуномодулятор» — термин, который в рекламе означает всё что угодно. В медицине он применяется к конкретным препаратам с конкретным механизмом, и почти все они рецептурные.

«Иммуностимулятор» — то же самое, но с обещанием «усиления». Как мы разобрали, усилить систему целиком нельзя, не получив побочных эффектов.

«Природный иммунитет» — словосочетание без смысла. Иммунитет всегда природный: он не бывает синтетическим. Естественный он или вакцинный — это про способ формирования памяти, а не про «натуральность».

«Детокс для иммунитета» — соединение двух непроверяемых обещаний. Организм выводит продукты обмена через печень и почки; «очищение» добавками ничего к этому не добавляет.

Почему осенью болеют чаще

Сезонность существует, но её причина не в «падении иммунитета». Осенью и зимой меняется поведение: больше времени в помещениях, меньше расстояния между людьми, хуже вентиляция, ниже влажность воздуха. В сухом воздухе капли с вирусом дольше висят в воздухе и быстрее высыхают в аэрозоль.

Добавьте школьный и студенческий цикл: сентябрь собирает детей вместе, и дальше вирусы расходятся по семьям. Добавьте короткий световой день и меньше времени на улице. Ни один из этих механизмов не требует «укрепления иммунитета» — они требуют проветривания, увлажнения и гигиены рук.

Есть и четвёртый фактор: часть людей зимой действительно имеет более низкий уровень витамина D. Но связь между этим уровнем и частотой простуд слабее, чем принято думать, и добавки дают умеренный эффект — подробно в главе 12.

Один вопрос, который экономит деньги

Перед покупкой любого «средства для иммунитета» задайте себе один вопрос: что именно изменится и как я это измерю? Если ответ «стану меньше болеть», уточните: сколько эпизодов было за прошлый год и сколько должно стать.

Без точки отсчёта эффект невозможно отличить от совпадения. Люди болеют волнами: два эпизода за зиму, потом пять, потом один. Курс, купленный в начале волны, всегда «работает».

Есть простой способ проверить честно: запишите число эпизодов и их длительность за последние двенадцать месяцев по памяти, а затем ведите дневник ещё двенадцать. Если разница в пределах одного-двух эпизодов, никакого вывода сделать нельзя.

Этот же принцип применим к любому вмешательству в этой книге. Мы будем возвращаться к нему: сначала измерение, потом действие, потом повторное измерение.

Если вы уже купили курс

Не выбрасывайте и не начинайте заново — просто зафиксируйте точку отсчёта. Запишите дату начала, число эпизодов за прошлый год и то, что вы параллельно меняете: сон, курение, лечение аллергии. Через три месяца сравните не самочувствие «в целом», а число и длительность эпизодов.

Отдельно проверьте состав на предмет доз. Часто в «иммунных комплексах» нужные компоненты стоят в количествах ниже действующих, а заметные дозы приходятся на самые дешёвые ингредиенты. Это не опасно, но объясняет, почему эффекта нет.

И последнее: если на фоне приёма появилась сыпь, отёк, затруднение дыхания или выраженная тошнота — прекратите и обратитесь к врачу. Аллергическая реакция на добавку — не редкость, и она требует внимания, а не «продолжения курса».

Почему такого диагноза нет

В международной классификации болезней есть отдельный блок для иммунодефицитов — врождённых и приобретённых. Но записи «слабый иммунитет» или «сниженный иммунитет» в ней нет. Это не бюрократическая придирка, а отражение того, что такого состояния не существует как единой нозологии.

Врач может написать «часто болеющий ребёнок» — это описательная формулировка для статистики и наблюдения. Может указать конкретный диагноз: нейтропения, дефицит IgA, лимфопения. Но «слабый иммунитет» в карточке означает лишь то, что врач и пациент договорились о понятном слове, а не о диагнозе.

Практическое следствие важное. Если формулировка не имеет определения, её нельзя ни подтвердить, ни опровергнуть, ни лечить по протоколу. Любое лечение в этом случае строится не на диагнозе, а на предположении — и именно поэтому оно так легко превращается в курс добавок.

Правильный путь обратный: от жалобы к механизму. «Часто болею» — жалоба. «У меня аллергический ринит, из-за которого застаивается слизь» — механизм. «Нужен назальный стероид и устранение контакта с аллергеном» — действие. В этой цепочке нет слова «иммунитет», и она работает. Именно поэтому первым шагом становится не поиск средства, а описание того, что происходит: как часто, как долго, с какими симптомами и что этому предшествовало.

Итог

Иммунитет — не уровень и не мышца. У него нет единого показателя, который можно «поднять», и нет таблетки, которая усиливает всё сразу. Есть отдельные функции, каждая со своими способами поддержки, и есть цена, которую платит тот, кто пытается лечить цифру вместо состояния.

«Слабый иммунитет» — не диагноз, а описание жалобы. За ним может стоять среда, сон, аллергия, курение, хроническая болезнь или, редко, настоящий иммунодефицит. Различать эти причины — и есть работа.

Три вещи действительно меняют защиту: вакцинация, устранение угнетающих факторов и закрытие подтверждённых дефицитов. Всё остальное — либо вспомогательное, либо маркетинг. И ни одна из этих трёх вещей не называется «средством для иммунитета».

Дальше

Чтобы говорить о том, что можно укрепить, нужно сначала увидеть конструкцию. В следующей главе — карта иммунной системы: три линии обороны, которые включаются по очереди, и типичные места, где эта оборона ломается. Без этой карты любое «средство для иммунитета» остаётся покупкой вслепую: вы не знаете, на каком этаже дома вы меняете лампочку.

Глава 2. Три линии обороны: что именно вас защищает

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.