Март – месяц укрепления иммунитета, его слоган – «Вакцинопрофилактика – правильная тактика!».

 Ежегодно, с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Цели этого дня:

- разъяснить обществу что такое иммунная система и какие способы ее укрепления существуют;

- информировать население о значении, особенностях функционирования иммунной системы;

- привлечь общественное внимание к проблемам, связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний.

**Иммунитет** – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет заложен в человеке с рождения.

В иммунную систему человека входят лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус), костный мозг, селезенка, а также кишечник, в которомрасполагается б̍о̍льшая частьклеток-защитников.

Различают врожденный иммунитет и приобретенный (активный, пассивный).

Врожденный иммунитет – передается с генами родителей.Приобретенный иммунитет – формируется в процессе жизни.

Активный иммунитет вырабатывается после перенесенного заболевания (естественный иммунитет) или введения вакцины (искусственный иммунитет). Пассивный - с молоком матери (естественный иммунитет), а во взрослом возрасте -после введения сыворотки с готовыми антителами (искусственный иммунитет).

**Надежность иммунитета на 50% обусловлена образом жизни человека.**

Всемирный день иммунитета – это еще одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни. Своевременно корректируя нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение заболеваний многих органов и систем.

В начале 21 века медики разных стран стали бить тревогу в связи со снижением иммунитета жителей планеты в целом. По результатам исследований Международной Ассоциации иммунологов от 7 до 15% населения в мире страдают от снижения иммунитета. Надежной крепкой системой обладают всего 10% жителей Земли, а у 10% наблюдается врожденное отсутствие иммунитета.

Отмечено, что чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках. Поэтому в группу риска вносят людей, чьи профессии так или иначе с этим связаны. Это космонавты, летчики, бизнесмены, профессиональные спортсмены, подрывники и так далее.Под угрозой находятся и люди, которые в связи со спецификой работы вынуждены не соблюдать режим сна, приема пищи и физических упражнений. Лица пожилого возраста и новорожденные тоже попадают в группу риска.

**Факторы, снижающие иммунитет:**

* длительный стресс;
* вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики);
* чрезмерное потребление кофе;
* нерациональное питание (голодание, переедание, некачественная пища, фастфуд);
* дефицит витаминов и микроэлементов;
* сидячий образ жизни, низкие физические нагрузки;
* физические перегрузки;
* непродолжительный беспорядочный сон;
* перенесенные травмы, ожоги, операции;
* загрязнение окружающей среды;
* бесконтрольное употребление лекарств (особенно антибиотиков), самолечение;
* отказ от вакцинации.

**Первые признаки, свидетельствующие о снижении иммунитета**:

* постоянная усталость и быстрая утомляемость;
* трудности с концентрацией внимания;
* бессонница, либо, напротив, сонливость;
* частые головные боли;
* ломота в теле.

Если вы заметили несколько подобных признаков, стоит прислушаться к своему организму, потому что дальше возможны осложнения: от ОРВИ до заболеваний тяжелого характера.

**Как поддерживать иммунитет?**

**1. Полноценное питание.**

Научный медицинский анализ показал, что иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. Все, что мы едим или ослабляет, или усиливает нашу иммунную обороноспособность. В рационе обязательно должны быть:

* полноценные белки - мясо, рыба, бобовые;
* овощи, фрукты и ягоды. Морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук;
* морепродукты. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста, т.к. они в большом количестве содержат минералы - селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец;
* растительные продукты, содержащие минеральные вещества - орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад;
* продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах;
* кисломолочные продукты: особенно те, которые содержат живые бактерии.Они борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворных микробов. Разнообразные биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона, содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма;
* пробиотики. Они увеличивают рост полезных бактерий в организме - лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

**2. Отказ от курения и употребления алкоголя.**

**3. Бережное отношение к своей психике.** Уделяйте время расслаблению. Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза, и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

**4. Здоровый сон.** Не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

**5. Закаливание** (обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур. Основное правило закаливающих процедур – постоянство и постепенность достижения низких температур воды.

**6. Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни.** Однако следует помнить, что чрезмерные нагрузки могут негативно влиять на иммунитет.Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры.

**7. Вакцинопрофилактика,или иммунизация**. Это система обязательных профилактических прививок, осуществляемых в определенном возрасте детям и взрослым, которая позволяет наиболее полноценно защитить от опасных инфекционных болезней – туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, краснухи, эпидемического паротита, вирусного гепатита В, гриппа, гемофильной и пневмококковой инфекций и др. В России иммунизация проводится согласно Национальному календарю профилактических прививок в государственных медицинских организациях бесплатно, детям – с согласия родителей.