



Министерство
Здравоохранения
и социального
развития
Российской Федерации
Федеральное
бюро статистики
Медицинский
центр

ПОЗДРАВЛЯЕМ СО ВСЕМИРНЫМ ДНЕМ ИММУНИТЕТА

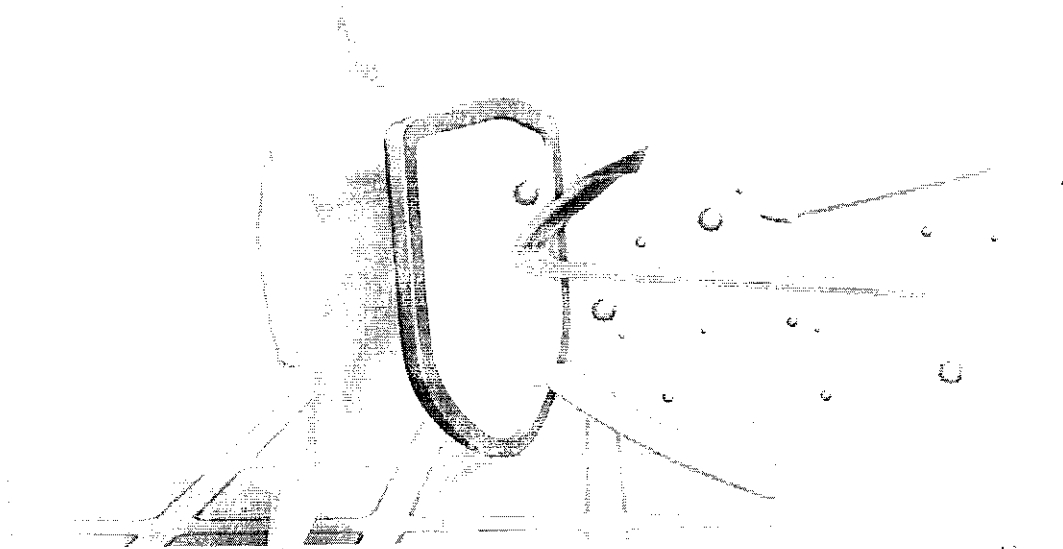
Всероссийский день иммунопрофилактики проводится ежегодно 24 апреля.

Целью мероприятия является информирование населения о важности вакцинации и профилактике инфекционных заболеваний.

Важно помнить, что вакцинация – это самый эффективный способ защиты от опасных инфекционных заболеваний.



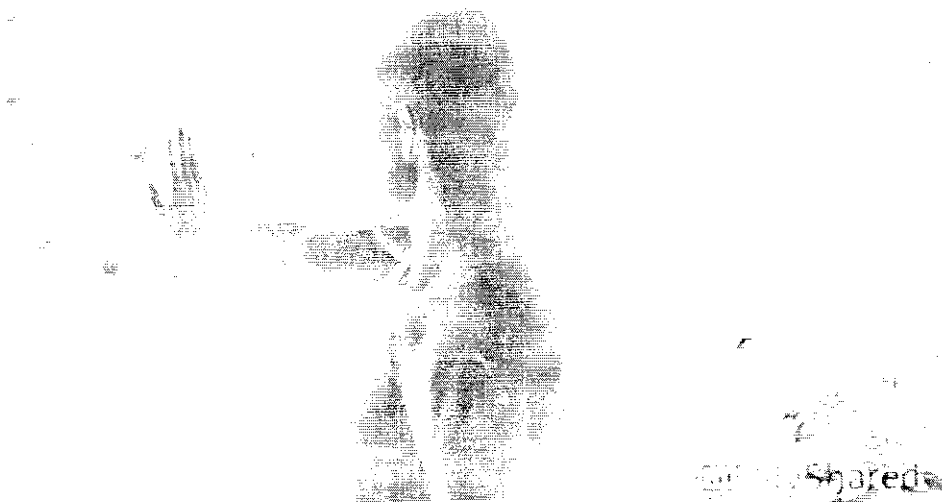
Здравоохранения ежегодно 1 марта отмечает Всемирный День иммунитета. Первый день весны в данном случае выбран далеко не случайно. Все мы знаем, что такое весенний авитаминоз и прочие проблемы, связанные с ослаблением иммунной системы, которая поддерживала наш организм на протяжении холодных зимних дней.



Всемирный День иммунитета - это не увеселительное мероприятие. Главная задача этого праздника - информирование человечества о том, как важна иммунная система организму и как она помогает справиться организму с микробами. А так как укрепить свой иммунитет можно с помощью здорового образа жизни, то еще одной задачей этого дня является побуждение населения нашей планеты к занятиям физкультурой и отказа от вредных привычек.

Цель Всемирного дня иммунитета – информировать население о значении, особенностях функционирования иммунной системы и способах ее укрепления (прежде всего, изменение образа жизни). Все факторы, связанные со здоровым образом жизни, положительно сказываются на состоянии защитных сил организма

Очень
важно



понимать, что иммунитет – это не просто защитник нашего организма, но и сильнейшее оружие против различных болезней. С одной стороны иммунная система является природным барьером для проникновения чужеродных элементов. А с другой, она подталкивает клетки своего собственного организма, которые в процессе жизнедеятельности человека повредились, видоизменились и сами стали нести опасность.

Праздник отмечают с *2002 года* более 50 государств, включая Российскую Федерацию. Медиками дополнительно доказано, что после жизни симптомы, свидетельствующие об ослаблении иммунной системы, выражены наиболее ярко. Уже давно известно, что из-за нарушения сна, несбалансированного питания, неправильно подобранных физических нагрузок, скверной экологической обстановки и отказа от здорового образа жизни очень вероятны стрессы и снижение функций иммунной системы организма. По данным исследования Ассоциации клинических иммунологов, во всех государствах от 8 до 15% жителей так или иначе страдают от ослабления иммунной системы.

Слово «иммунитет» дословно переводится как «освобождение». За счет иммунной системы сохраняется внутреннее постоянство человеческого организма. Ее основная функция – избавление тела от инфекционных и других потенциально опасных биологических агентов. В лучшем случае конкретные клетки-«агенты» хорошо справляются со своими прямыми обязанностями.

Тем не менее, только 10% населения планеты могут похвастаться идеальным иммунитетом. Еще 10% относится к категории часто болеющих. У них иммунные реакции организма с рождения выражены слабо. У порядка 80% населения планеты уровень эффективности защитных механизмов напрямую связан с ведением образа жизни.



По
всему
миру 1
марта

проходят семинары, конференции, тематические брифинги и на которых медицинские работники и ученые обсуждают проблемы, нерешенные и достижения иммунологии. В крупных городах профильные специалисты организуют просветительные акции.

Их основная цель заключается в значительном повышении осведомленности граждан о важности и особенностях функционирования иммунной системы, способах ее активизации, симптомах серьезных, в том числе аутоиммунных, заболеваний.

В учебных учреждениях и научно-исследовательских институтах проводятся официальные встречи. Темы их обсуждения посвящены влиянию различных медицинских препаратов и биологических добавок на общее состояние и активность иммунной системы.

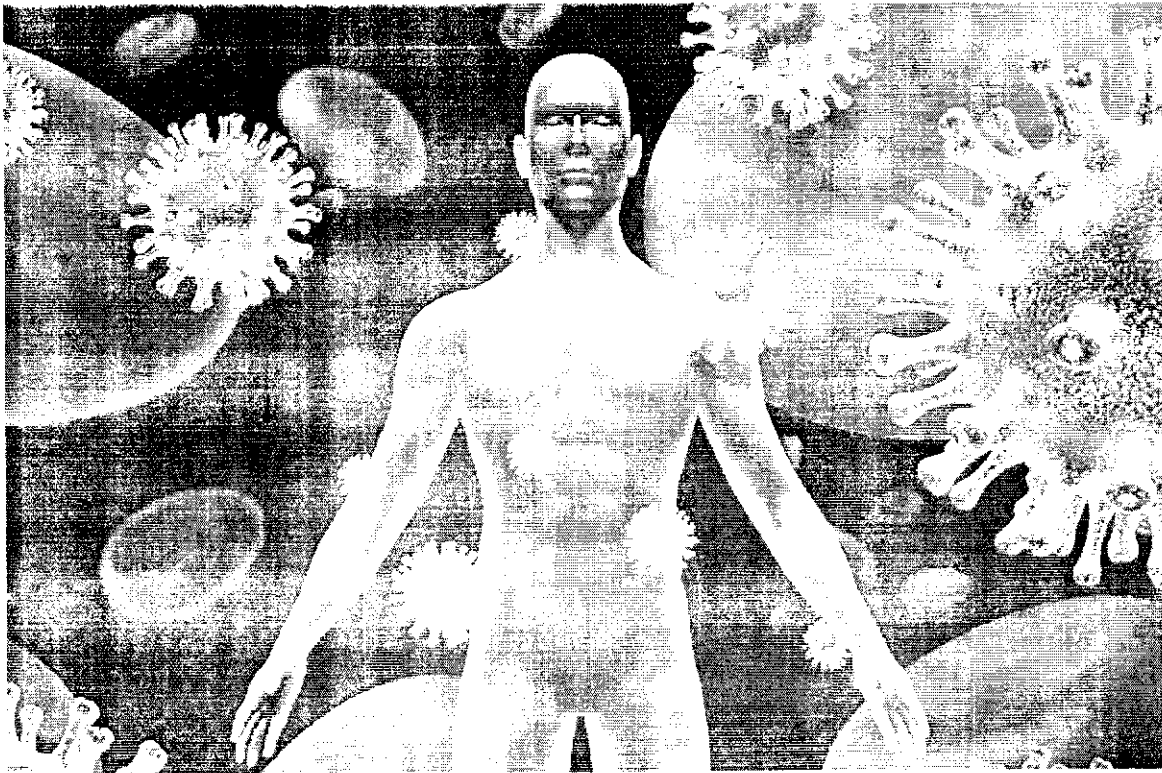
В защите нашего организма от чужеродных микроорганизмов задействован целый ряд внутренних органов. Выделяют центральные и периферические органы иммунной системы. Центральные это вилочковая железа и тимус и лимфоидные образования кишечника. Периферические органы включают миндалины, селезенку, лимфатические узлы, аппендикс, кровь и костный мозг. Все эти образования отвечают за слаженную работу иммунной системы.

Первый защитный барьер организма, который приходится преодолевать чужеродным клеткам – кожа и слизистые оболочки. Чихание, покраснение горла, повышение температуры тела, изменение в анализах крови, мочи, кала, нарушение гормонального баланса – все это проявления активности иммунной системы организма. Если этих механизмов бывает недостаточно, вторым защитным барьером выступают гуморальные и клеточные факторы защиты.

Разумеется, работа иммунной системы зависит от возраста человека. Детство называют периодом физиологического иммунодефицитного состояния. Иммунологический старт может наступить поздно, поэтому очень важное значение имеет грудное вскармливание: с грудным молоком в организм ребенка поступают защитные агенты тела матери. Не следует подвергать

растущего человека ненужным стрессам. Семейные конфликты, повышенная требовательность, равно как и невнимание, травмируют психику ребенка и оказывают пагубное влияние на иммунную систему.

Старость – ещё один период жизни человека, который, как и детство, сопровождается физиологическим иммунодефицитным состоянием. К преклонному возрасту многие органы иммунной системы замещаются жировой и соединительной тканью. Хотя клеток иммунной системы много, функция их снижается. Тем не менее, если вести здоровый образ жизни и укреплять иммунитет, можно и в старости сохранять высокий уровень умственной активности и работоспособности.



Самыми частыми причинами ослабления иммунитета

Есть несколько причин

это некачественное, несбалансированное, нездоровое питание. Неправильное питание может привести к ожирению или, наоборот, истощению – а это серьезный удар по иммунной системе.

Во-первых,

мы пьем и используем для приготовления пищи. Плохо очищенная, некачественная вода, а также обезвоживание организма нарушает процесс выведения шлаков и токсинов из организма человека, так как они выводятся именно с водой.

Вторая причина – вода, которую

Загрязненный воздух (в особенности содержащий отходы производств), вредные излучения, радиация также ослабляют иммунитет.

Третья причина – плохая экология.

Четвертая причина – неправильный образ жизни. Вредные привычки, перегрузки и стрессы, малоподвижный образ жизни нарушают функционирование иммунной системы.

Пятая причина –

болезни. Как врожденные, так и приобретенные заболевания ослабляют организм в целом и органы, отвечающие за иммунную защиту организма, в частности.

Вопрос: «Что такое иммунитет?»

Несмотря на множество факторов, ослабляющих иммунную систему нашего организма,

обеспечить нормальное ее функционирование можно в абсолютно любом возрасте.

Для этого необходимо правильно питаться. Покупая продукты, обращайте внимание на сроки хранения, старайтесь избегать полуфабрикатов. Одна из причин ослабления иммунитета – нехватка витаминов. Употребляйте продукты, богатые витаминами. Аллергические витаминные комплексы могут вызвать аллергию. Подобрать их необходимо совместно с врачом.

Приобретите фильтр для воды или покупайте хорошо очищенную воду.

Старайтесь больше времени проводить на природе. Горожанин жителям следует чаще выезжать за пределы города, хотя бы в период отпуска.

Занимайтесь спортом. Вовсе не обязательно быть профессиональным спортсменом для того чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Даже очень занятый человек может найти время для утренней зарядки или пробежки.

Если у вас есть вредные привычки, постарайтесь от них избавиться. Курение, употребление алкоголя и наркотиков нарушают деятельность иммунной системы, вызывают развитие иммунных заболеваний.

Вовремя проходите вакцинацию. Сегодня имеется возможность прививать людей против более чем 500 различных инфекций.

В аптеках большой ассортимент иммуномодулирующих препаратов, отпускаемых без рецепта, но не стоит использовать их для профилактики, не посоветовавшись с врачом. Обсудите необходимую возможность приема иммуномодулирующих препаратов с аллергологом-иммунологом.

Иммунная система тесно связана с эндокринной и нервной. Поэтому важно поддерживать не только физическое, но и психологическое здоровье: избегать стрессов, разрушительного действия таких психологических качеств как злость, ревность, зависть, агрессия. Любовь, доброта, забота, внимание к родным и близким не только создают мир в семье, но и делают человека более здоровым и защищенным.

Иммунитет: факты

Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%. Следовательно, сбалансированное питание является одной из основ крепкого иммунитета. В рационе человека должны присутствовать овощи, фрукты, каши и кисломолочные продукты.

Повысить иммунитет может обычный чай. Американские исследователи установили, что постоянное его употребление повышает сопротивляемость клеток иммунной системы в пять раз. Это происходит благодаря содержанию в нем «чайной» аминокислоты L-Theanine (L-теанин).

Сладкое разрушает иммунитет. Люди-сладкоежки которые в больших количествах употребляют рафинированный сахар, конфеты или газированные напитки (сладкие), не только портят зубы, но и чаще других подвергаются заболеваниям иммунной системы.

У новорожденных малышей собственный иммунитет очень плохо развит. Формирование защитных механизмов происходит под воздействием компонентов грудного материнского молока.

Недоедание разрушает иммунитет

Будьте здоровы и счастливы!

От доброты и заботы родных

Важно не только иммунитет!

Клетки – бдительны и умны!

Следуйте здоровому питанию!