24 февраля - 2 марта Неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)

С 24 февраля по 2 марта 2025 года проходит **неделя поддержания и укрепления иммунитета**, приуроченная ко Всемирному дню иммунитета, который отмечается 1 марта.

Слово «иммунитет» происходит от латинского «immunis» (на английском — «immunity»), что означает «чистый от чего-либо», невосприимчивый к чему-либо. Иммунная система возникла одновременно с многоклеточными организмами и развивалась как их верный помощник в выживании. Она представляет собой совокупность органов и тканей, которые обеспечивают защиту организма от генетически чужеродных клеток и веществ, поступающих из окружающей среды, таких как вирусы и бактерии (далее по тексту — патогены), а также от собственных клеток, которые могут выйти из-под контроля, например, опухолевых.

Иммунная система включает три уровня: органный, клеточный и молекулярный (гуморальный). В человеческом организме функционирует целостная система: в иммунных органах созревают иммунные клетки, а клетки вырабатывают специальные молекулы.

Ученые условно разделяют врожденный и приобретенный (адаптивный) иммунитет. Врожденный иммунитет присутствует у человека с рождения и его механизмы немедленно реагируют на внешние угрозы, но реагируют на все патогены одинаково. Приобретенный (адаптивный) иммунитет вырабатывается позднее. При первой встрече с возбудителями заболеваний адаптивный иммунитет «запоминает» патоген (например, бактерию или вирус), а также программу реагирования на случай повторной угрозы. Однако на это требуется время — обычно 2-3 недели. Благодаря этому механизму «запоминания», при повторной встрече с конкретным патогеном обеспечивается быстрое реагирование и его быстрая ликвидация.



Основной задачей иммунной системы является охрана организма от болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от собственных клеток, вышедших из-под контроля.

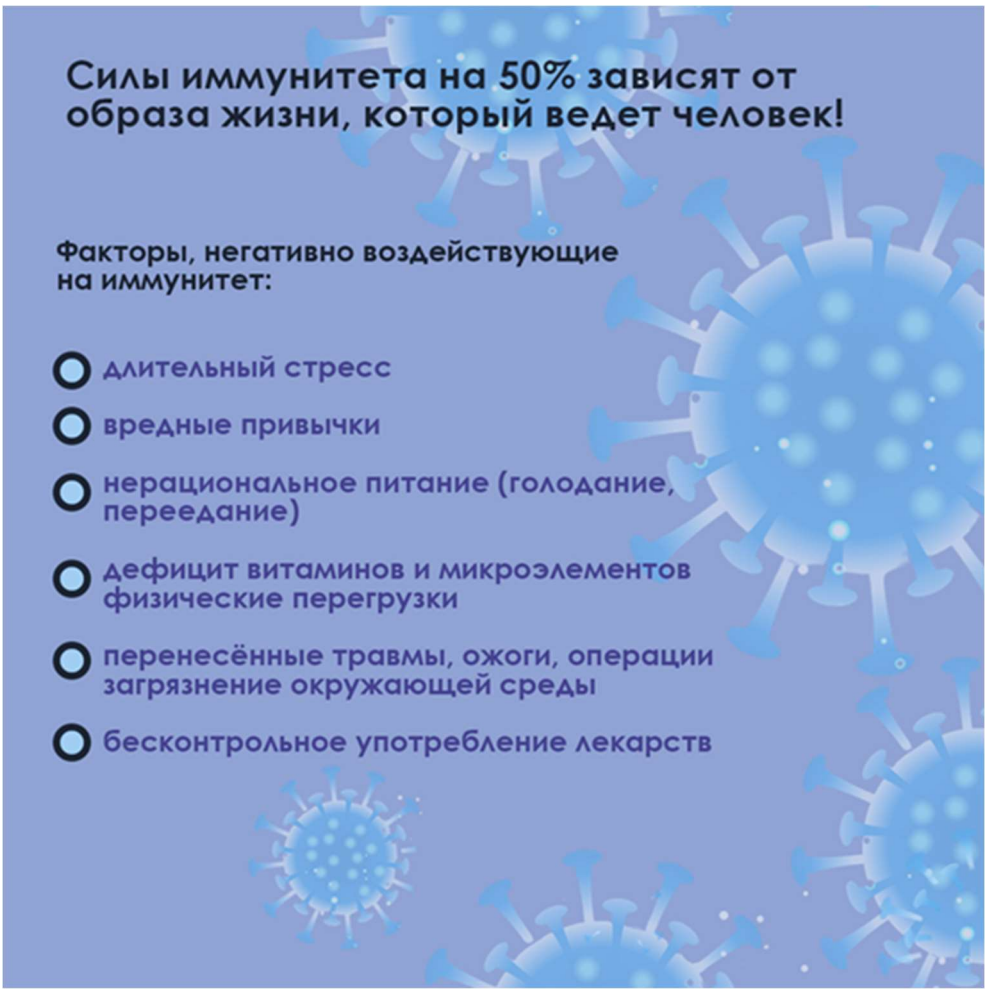
Факторы, которые негативно влияют на снижение иммунитета:

♦ Неправильный образ жизни: употребление алкоголя, курение, недостаток физической активности.

♦ Стрессы, депрессивные состояния, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон.

♦ Окружающая среда.

♦ Неправильное питание.



Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры необходимы для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма: лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды и миндаль.

Для «измерения» иммунитета по «науке» сегодня широко используется иммунограмма. Она позволяет оценить наличие основных компонентов иммунной системы и их состояние.

Важно помнить, что нарушения в работе иммунной системы могут привести к развитию иммунодефицитных состояний, аутоиммунных заболеваний или аллергических реакций (гиперчувствительности). Эффективной мерой для сохранения иммунной системы в нормальном состоянии является здоровый образ жизни.



Что укрепляет иммунитет:

· Рациональное питание. Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

· Активный образ жизни – это один из самых простых и доступных способов поддержания здорового иммунитета. Не переусердствуйте, ведь излишняя нагрузка, наоборот, ослабляет организм. Полезно гулять на свежем воздухе по 30 минут ежедневно. Лучше не в городе, а в парке или лесу, подальше от загазованности и в любую погоду.

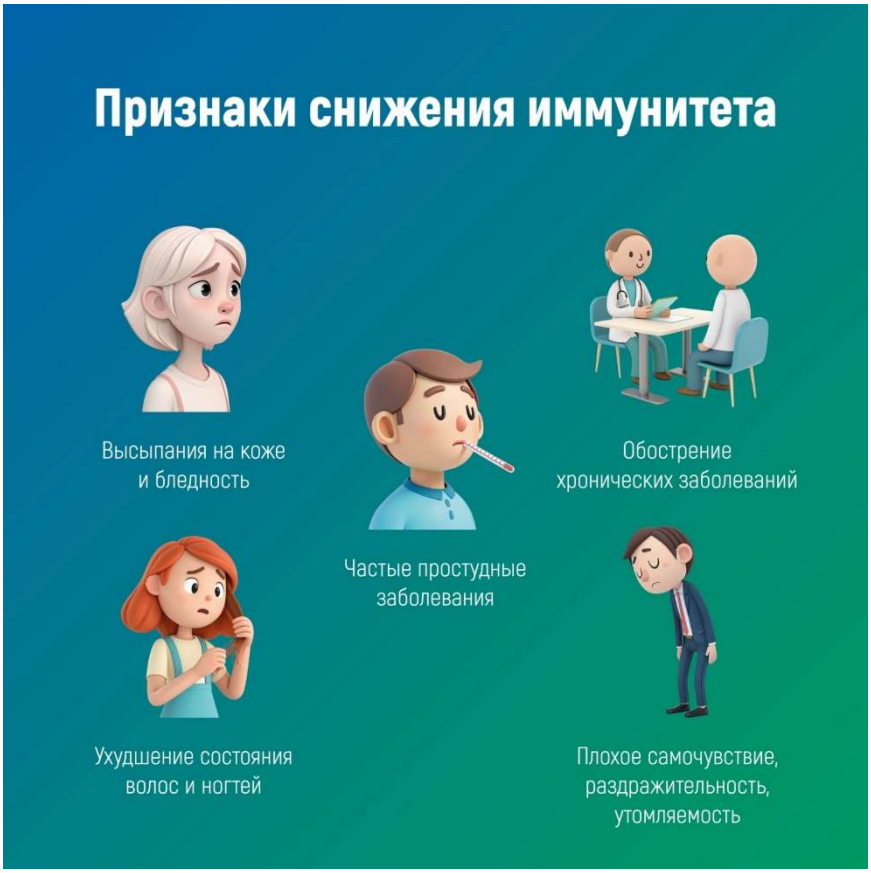
· Режим труда и отдыха. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Стремитесь спать 7-9 часов в сутки. Хороший сон обеспечивает восстановление организма и укрепление иммунной системы.

· Своевременное прохождение вакцинации играет огромную роль в поддержании иммунной системы, благодаря ей организм способен противостоять ряду тяжелых заболеваний: полиомиелит, столбняк, менингит и др. Людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка. Список обязательных прививок и возрастные категории, в которых рекомендуется проводить ту или иную вакцинацию, указаны в национальном календаре профилактических прививок.



Укрепление иммунитета – это долгосрочная стратегия, которая требует постоянного внимания и усилий. Но

результаты стоят того: крепкий иммунитет позволит вам наслаждаться жизнью, не беспокоясь о частых заболеваниях.





Правила укрепления иммунитета

- Питайтесь сбалансировано;
- Занимайтесь спортом;
- Гуляйте на свежем воздухе;
- Прививайтесь;
- Откажитесь от вредных привычек;
- Спите не менее 8 часов в сутки



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

- фрукты и овощи
(не менее 400-500 грамм в сутки)
- каши из цельного зерна
- кисломолочные продукты
- лимон
- имбирь
- зеленый чай
- ягоды
- миндаль



Служба здоровья