

Всемирный день иммунитета



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

Иммунная система состоит из особых клеток и белков, защищающих организм от болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, а также от определенных ядов). Иммунитет – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов.

Он заложен в человеке с рождения, начинает формироваться еще у эмбриона в материнской утробе. Помимо врожденного иммунитета, выделяют еще и приобретенный. Эффективность иммунной системы зависит от наследственности, однако правильное питание и здоровый образ жизни могут значительно повысить ее активность.

Органы, входящие в иммунную систему: лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус) костный мозг, селезенка. Однако ученые установили, что большая часть клеток-защитников – до 80% – располагается в кишечнике. Вот почему особенно важно поддерживать здоровье микробиоты (микроорганизмы, которые живут в кишечнике), в том числе с помощью правильного питания.

Как проводится Всемирный день иммунитета

1 марта в России и во многих других странах мира проходят мероприятия и просветительские акции, направленные на повышение осведомленности жителей о важности и особенностях работы иммунной системы. Устраивают тематические конференции, на которых обсуждаются вопросы, связанные с укреплением иммунитета, влиянием ряда факторов и лекарственных средств (а также БАДов) на работу иммунной системы.

Цели проведения Всемирного дня иммунитета:

- разъяснить, 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.

Помните, что силы иммунитета на 50% зависят от образа жизни, который ведет человек.

Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:

длительный стресс;
вредные привычки;
нерациональное питание (голодание, переедание);
дефицит витаминов и микроэлементов;
физические перегрузки;
перенесенные травмы, ожоги, операции;
загрязнение окружающей среды;
бесконтрольное употребление лекарств.

Частые простудные заболевания, герпес на губах, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, сонливость или бессонница, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, регулярные головные боли, появление высыпаний на коже – все это признаки снижения иммунной активности.

Что необходимо человеку для поддержания иммунитета?

1. Полноценное здоровое питание.
2. Отказ от курения и употребления алкоголя.
3. Бережное отношение к своей психике.
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.
6. Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни.

Доказано, что чрезмерные нагрузки могут негативно влиять на иммунитет. По данным ВОЗ, всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Всемирный день иммунитета – еще одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни. Своевременно корректируя нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение заболеваний многих органов и систем. Для хорошего самочувствия и правильной работы внутренних органов правильно питайтесь, укрепляйте естественный иммунитет и проводите своевременную вакцинацию.