

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.

Так же – это ещё одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни.

Когда мы говорим об иммунитете, то подразумеваем способность организма с помощью особых клеток и белков уничтожать бактерии, вирусы, грибки, яды. Иммунная система – сложный и точный «механизм», включающий в себя лимфатические узлы, миндалины, вилочковую железу (тимус), костный мозг, селезёнку. 80% клеток-защитников располагается в кишечнике.

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.

Негативно воздействуют на иммунитет:

- длительный стресс,

- употребление алкоголя,

- курение,

- наркотики,

- нерациональное питание (голодание, переедание, фастфуд, чрезмерное потребление кофе), дефицит витаминов и микроэлементов,

- физические перегрузки,

- перенесённые травмы, ожоги, операции,

- загрязнение окружающей среды,

- неконтролируемое употребление лекарств, особенно антибиотиков и противовирусных препаратов.

Чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках. Под угрозой находятся люди, которые в связи со спецификой работы вынуждены не соблюдать режим сна, приёма пищи и физических упражнений. Лица пожилого возраста тоже попадают в группу риска.

Нужно ли «поднимать» иммунитет? В здоровом организме слаженно работают все

звенья иммунитета, обеспечивая сбалансированную работу иммунной системы, которая у большинства взрослых людей в дополнительной стимуляции не нуждается. Лечебное воздействие должно быть направлено на конкретное звено иммунитета, а не на всю иммунную систему. Для того чтобы создать иммунитет против конкретной инфекции проводится вакцинация, с целью восполнения недостающего звена иммунитета при иммунодефицитах проводят заместительную терапию. Но вариант «поднять иммунитет» с помощью таблеток является лишь ловушкой для доверчивых и ленивых людей, которые хотят быть здоровыми, не прилагая никаких усилий для этого.

Чтобы помочь нашей иммунной системе, необходимо создать условия для его нормальной работы, соблюдая следующие основные рекомендации:

1. Вакцинироваться согласно календарю прививок, в том числе ежегодно против гриппа.
2. Полноценно питаться, то есть придерживаться рациона, оптимального по количеству и составу питательных веществ, витаминов и микроэлементов, с акцентом на белок, который является основным строительным материалом для клеток иммунной системы.
3. Обеспечить нормальный ночной сон, так как во сне образуются новые иммунные клетки.
4. По возможности избегать стрессов и поддерживать позитивные эмоции, так как иммунная, нервная и гормональная системы работают в постоянном взаимодействии.
5. Поддерживать себя в нормальной физической форме, больше бывать на свежем воздухе. Хорошее кровообращение позволяет клеткам иммунной системы достичь всех уголков нашего организма и выполнять свою защитную функцию.
6. Своевременно и полностью лечить любые инфекционные заболевания, а для хронических болезней добиваться стойкой ремиссии, выполняя рекомендации врача и ведя здоровый образ жизни.

При сниженном иммунитете у человека наблюдается слабость, ухудшение настроения, сонливость, хроническая усталость, снижение подвижности и частые головные боли.

Так же должны вызвать настороженность «скачки» температуры - снижение в течение дня или подъём к вечеру без каких-либо причин, частые респираторные вирусные заболевания и бактериальные инфекции, поражения легких на фоне респираторных заболеваний с затяжным и тяжелым течением, частые гнойничковые воспаления кожи, грибковые поражения ногтей, кожи, слизистых оболочек, рецидивирующие болезни ЛОР-органов и органов мочеполовой системы, длительно заживление (более 14 дней) раневых поверхностей.

Всё это – повод обратиться к врачу и пересмотреть свой образ жизни.

Берегите свой иммунитет и будьте здоровы!