

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

**Цели** проведения Всемирного дня иммунитета:

- 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.

**Как проводится всемирный день иммунитета?**

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

**Иммунитет** – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет заложен в человеке с рождения. Эффективность иммунной системы зависит от наследственности, однако правильное питание и здоровый образ жизни могут значительно повысить ее активность.

**Иммунная система** – это система особых клеток и белков, защищающих организм от болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, а также от определенных ядов). Иммунная система контролирует развитие раковых клеток, своевременно выявляя и уничтожая те, которые растут бесконтрольно.

Органы, входящие в иммунную систему: лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус) костный мозг, селезенка. Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%.

Различают врожденный иммунитет и приобретенный (активный, пассивный). Иммунитет начинает формироваться еще до рождения человека – в материнской утробе. Пассивный иммунитет формируется в организме после введения вакцины.

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;

· перенесённые 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, частые головные боли, появление высыпаний на коже – всё 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 – это ещё 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 необходимо укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную вакцинацию.