**1 марта — Всемирный день иммунитета.**

**С 2002 года по инициативе ВОЗ 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Не случайно он отмечается в первый день весны, так как после зимы организм человека истощен, повышается потребность в витаминах и минеральных веществах и, как следствие, снижается сопротивляемость организма к различным болезням, т.е. ослаб иммунитет.** Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним и внутренним факторам. День и ночь он неустанно борется с бактериями и вирусами, выводит токсины и уничтожает чужеродные клетки. Таким путем обеспечивается противоинфекционная, противоопухолевая защита и генетическая стабильность организма. **Иммунитет можно назвать телохранителем нашего организма, благодаря которому он противостоит огромному числу болезнетворных агентов.**

Различают врожденный и приобретенный иммунитет.

**Врожденный** (он же наследственный) иммунитет— это выработанная закрепленная, передающаяся по наследству невосприимчивость человека к какому-либо антигену (или микроорганизму).

**Приобретенный иммунитет** - это невосприимчивость к болезнетворному агенту, приобретаемая в результате перенесенного заболевания или после вакцинации.

**Причины снижения иммунитета**

1.   Плохая экология(загрязнения воздуха, почвы и воды производственными отходами).

2.   Вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания).

3.   Образ жизни: неправильное питание, недостаточная физическая активность, частые стрессы, физические и умственные перегрузки, хроническое недосыпание.

4.  Нерациональное использование антибиотиков.

5.  Вирусные инфекции, микробы, бактерии.

**Признаки снижения иммунной активности:**

1)  быстрая утомляемость;

2)  хроническая усталость;

3)  сонливость или, наоборот, бессонница;

4)   головная боль;

5)   ломота в мышцах и суставах;

6)   частые, длительные простудные заболевания, а также обострения хронических.

**Как повысить иммунитет?**

Если говорит в целом, то все факторы, связанные со здоровым образом жизни, положительно сказываются на состоянии защитных сил организма.

1. Своевременно делайте профилактические прививки. Именно благодаря правильной вакцинальной тактике человечеству удалось преодолеть натуральную оспу и полиомиелит, снизить заболеваемость корью в 500 раз, эпидемическим паротитом – в 150 раз, дифтерией – в 200 раз.
2. Ведите активный образ жизни, гуляйте больше на свежем воздухе - пешие прогулки в течение 20-30 минут каждый день. Как минимум старайтесь делать зарядку каждое утро.
3. Хорошо высыпайтесь. Спите не менее 7-8 часов в сутки.
4. Улыбайтесь чаще, оптимисты болеют реже, чем пессимисты.
5. Закаляйтесь, принимайте контрастный душ, посещайте баню (естественно, при здоровом сердце и нормальном давлении).
6. Избегайте стрессов.
7. Откажитесь от вредных привычек.
8. Правильно питайтесь. Именно питание — залог защиты от вирусов и болезней и важнейший фактор, способствующий улучшению защитных сил организма. Питание должно быть максимально рациональным в количественном и качественном отношениях. В вашем меню должны присутствовать белки животного и растительного происхождения. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молоке, а растительные — в горохе, фасоли, гречневой и овсяной крупах. Благотворно влияют на деятельность иммунной системы говяжья печень и морепродукты — креветки, мидии, кальмары. Хорошо поддерживают иммунитет пряности — имбирь, барбарис, гвоздика, кориандр, корица, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист и хрен. Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Их недостаток можно восполнить с помощью мультивитаминных комплексов, но в целом лучше получать витамины и микроэлементы естественным путём. Витамины А можно почерпнуть из моркови, винограда, зелени — он есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Витамин С есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте, особенно квашеной. Витамин Е — в подсолнечном, оливковом или кукурузном маслах. Витаминов группы В много в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах. Из микроэлементов положительно действуют на иммунитет цинк и селен. Цинк содержится в рыбе, мясе, печени, в тех же орехах, в фасоли и горошке. Селен стоит «добывать» из рыбы, морепродуктов, чеснока. Минеральные вещества — железо, медь, магний и цинк — содержатся в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде.

Особое внимание на состояние иммунной системы необходимо обращать женщинам в период беременности и грудного кормления, а также пациентам в послеоперационный период или после перенесенных заболеваний.

Теперь вы знаете, как укрепить иммунитет. Думаю, соблюдать эти несложные рекомендации в ваших интересах.

Заботьтесь о своем иммунитете и будьте здоровы!

**Врач-эпидемиолог ГУЗ « Чаплыгинская РБ» Н.Ю. Слисконос**