[Что нужно знать об иммунитете](http://centrpro.omskzdrav.ru/index.php/en/homei/80-icetheme/sample-news/1560-2020-02-18-09-24-20)



**1 марта по инициативе ВОЗ отмечается Всемирный день иммунитета**

**Целью Всемирного дня иммунитета является повышение знаний о значении, особенностях функционирования и способах укрепления иммунной системы. Первый день весны для этого события выбран не случайно, ведь именно в начале весны наш иммунитет особенно нуждается в поддержке и внимании.**

Этот день – хороший повод вспомнить о здоровье и образе жизни, который сможет обеспечить поддержку нашему иммунитету в нелёгкий период межсезонья. Ведь не секрет, что одним из показателей здоровья человека является правильная работа его иммунной системы, которая обеспечивает целостность и постоянство внутренней среды организма.

 Что такое иммунитет?
Само слово «иммунитет» происходит от латинского слова «immunitas» и означает – освобождение. Иммунитет – способность иммунной системы сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма. Иммунная система отвечает за два важных процесса: замену трансформированных или поврежденных клеток различных органов тела и защиту от проникновения разного рода чужеродных агентов. Таким путем обеспечивается противоинфекционная, противоопухолевая защита и генетическая стабильность организма.

Если коротко, то иммунитет – это и защитник нашего организма, и оружие человека в борьбе с болезнями. Иммунная система вначале обезвреживает чужеродные клетки (инфекции, вирусы), а затем их разрушает.

Иммунная система, как и все в человеке, сложна и многолика. Сила иммунитета, как и наше самочувствие в целом, примерно на 50% зависит от образа жизни, который мы выбираем. Если вы будете понимать, как эта система функционирует и как на нее влияет то, что происходит с нами ежедневно, вы сможете помочь ей быть еще эффективной.

**Иммунитет всегда начеку**.

Ваша иммунная система выискивает и уничтожает бактерии, вирусы и другие патогены, которым нечего делать внутри вашего организма. Например, если вы вдохнете вирус через нос, ваша иммунная система его выявит и либо остановит его, либо начнет готовить вас к выздоровлению. Чтобы побороть инфекцию, понадобится определенное время и иногда помощь в виде лекарств, но иммунитет является фундаментальным элементом в процессе профилактики и восстановления здоровья.

**Иммунитету нравится, когда вы отдыхаете**.

Делайте все возможное, чтобы уменьшить стресс в вашей жизни. Если вы постоянно находитесь в состоянии нервного напряжения, ваш иммунитет не работает так хорошо, как тогда, когда вы спокойны и расслаблены.

**У иммунитета есть спецагенты, которые ему помогают**.

Иммунная система – одна из самых сложных систем вашего организма.

Она состоит из тканей, клеток и органов, таких как:
• миндалины,
• пищеварительная система;
• костный мозг,
• кожа,
• лимфоузлы,
• селезенка,
• слизистые.
Все они помогают создавать или хранить клетки, которые работают круглосуточно, чтобы поддерживать ваш организм здоровым.
**Иммунитет учится на предыдущем опыте.**
Вы рождаетесь с определенным уровнем защиты. Но эту защиту можно улучшить. Ваша иммунная система создает своеобразный «банк» антител, которые возникают вследствие болезни в первый раз, а потом использует их для борьбы с будущими «врагами».
Вакцины работают по такому же принципу. Они «включают» наш иммунитет за счет ведения в организм небольшого количества вирусов (обычно погибших или ослабленных). Ваше тело вырабатывает антитела, которые защищают организм от таких болезней как корь, коклюш, грипп или менингит. Если в дальнейшем вы вступите в контакт с этим вирусом в вашей повседневной жизни, ваш иммунитет начнет борьбу уже подготовленным, и вы не заболеете.

**Вы можете помочь своему иммунитету.**Все, что полезно для всего вашего организма, поможет и вашей иммунной системе:
• полезная еда;
• активный образ жизни;
• здоровый уровень веса;
• отказ от курения;
• разумное количество алкоголя.

**Кто в группе риска?**

Отмечено, что чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках. Поэтому в группу риска вносят людей, чьи профессии так или иначе с этим связаны. Это космонавты, летчики, бизнесмены, профессиональные спортсмены, подрывники и так далее.

Иммунитет у новорожденных и грудных детей очень несовершенный, поэтому большую роль в защите ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев играет грудное вскармливание и профилактика дисбактериоза.

Под угрозой находятся и люди, которые в связи со спецификой работы вынуждены не соблюдать режим сна, приема пищи и физических упражнений. Лица пожилого возраста тоже попадают в группу риска.

Среди главных **разрушителей иммунитета** специалисты называют частые стрессы, неправильное питание, постоянные недосыпания, долгое пребывание на солнце, слишком большие физические нагрузки и, наоборот, сидячий образ жизни. Ну и, конечно, вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики.

Первые  признаки, свидетельствующие   о снижении иммунитета

•          постоянная усталость и быстрая утомляемость;

•          трудности с концентрацией внимания;

•          бессонница, либо, напротив, сонливость;

•          частые головные боли;

•          ломота в теле.

Если вы заметили несколько подобных признаков, стоит прислушаться к своему организму, потому что дальше возможны уже осложнения: появления различных болезней, от ОРВИ до заболеваний тяжелого характера.

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