

## Всемирный день иммунитета



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.

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 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. 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.

Каждое мгновение нас окружают миллиарды бактерий, вирусов и аллергенов. Никто не думает об опасности для своего организма, пока здоровье защищает иммунитет. Иммунная система формируется ещё в утробе матери и с рождения ребёнка поддерживается материнским молоком. Вакцинация усиливает иммунность и защищает от смертельных болезней. В период взросления человека, экология, стрессы, несбалансированное питание, пагубные привычки, критические физические нагрузки пагубно влияют на иммунитет и здоровье. Люди начинают задумываться над этим, когда появляются проблемы со здоровьем или серьёзные заболевания.

Всемирный день иммунитета отмечается 1 марта. Первый весенний день не зря был выбран для этого праздника. После зимы иммунная система организма человека более ослаблена и начинает давать сбои. Зимние простуды, авитаминоз, синдром хронической усталости угнетающе действуют на организм в целом и на иммунную систему. Поэтому важно подумать о поддержании иммунитета весной, заняться профилактикой здоровья и отказаться от вредных привычек.

Первые несколько лет всемирный день иммунитета отмечали медицинские работники, проводили семинары и встречи, обсуждали методы решения проблемы. Позже было решено посвятить этот день разъяснению гражданам важности поддержания иммунной системы. Сегодня праздник охватывает все слои населения многих стран.

В начале 21 века медики разных стран стали бить тревогу в связи со снижением иммунитета жителей планеты в целом. По результатам исследований Международной Ассоциации иммунологов от 7 до 15% населения в мире страдают от снижения иммунитета. Надёжной крепкой системой обладают всего 10% жителей земли, а у 10% наблюдается врождённое отсутствие иммунитета.

Обратить внимание широкой общественности на проблемы снижения функционирования иммунной системы, ВОЗ в 2002 г. выступила с предложением посвятить один день празднованию поддержания иммунитета человека. С тех пор каждый год медики более 50 мировых государств

проводят различные мероприятия для повышения знаний населения в области сохранения и повышения иммунитета.

В этот день в школах и детских садах проводят доступные для детского понимания лекции, знакомящие детей с особенностями иммунной системы и принципами здорового образа жизни. Врачи рассказывают, как правильно питаться, как заниматься спортом, чтобы сохранить своё здоровье.

На производстве и в средствах массовой информации медицинскими сотрудниками проводятся мероприятия объясняющие пользу здоровой жизни, важность заботы о здоровье и повышении иммунитета. Медики рассказывают о причинах снижения иммунитета, о методах его укрепления и поддержания.

Проводятся семинары и лекции, на которых обсуждаются вопросы повышения надёжности иммунной системы человека. Рассматривается действие БАДов и разных медикаментов на иммунитет.

Научный медицинский анализ показал, что около 80% защитных клеток организма находятся в кишечнике, поэтому правильное питание -залог важного условия хорошего иммунитета. Каши, овощи, фрукты, полиненасыщенные жиры должны обязательно быть в рационе питания.

Надёжность иммунитета на 50% обусловлена образом жизни человека. Факторы, снижающие иммунитет:

- Табак, алкоголь, наркотики.
- Чрезмерное потребление кофе.
- Некачественная пища, фастфуд.
- Переедание.
- Приём лекарств, самолечение.
- Сидячий образ жизни, низкие физические нагрузки.
- Постоянные стрессы.
- Непродолжительный беспорядочный сон.
- Загрязнение окружающей среды.
- Отказ от вакцинации.

Американские ученые выяснили, что частое употребление чая способствует повышению сопротивляемости иммунитета в 5 раз, благодаря чайной

аминокислоте Л-Тианину. Любители сахара, конфет и сладкой газировки чаще страдают такими заболеваниями.

Всемирный день иммунитета это одна из возможностей донести до обычных людей важность поддержания здоровья и иммунитета для сохранения продолжительной активной жизни.

По данным Ассоциации клинических иммунологов, в разных странах мира от 8 до 15% населения имеют нарушения иммунной системы, которые могут частично проявляться в детстве, молодом и среднем возрасте. Человеческий организм – это сложная биохимическая машина, в которой все процессы взаимосвязаны, и если происходит сбой, страдают все органы жизнедеятельности. Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды человеку помогает иммунитет.

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.

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 противоионфекционная, 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. 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.

Причины снижения иммунитета

1. Плохая экология: вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды. Наши бабушки и дедушки жили в лучших экологических условиях, поэтому не простужались от открытой форточки и не “схватывали” ангину от глотка холодной воды.

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

3. Образ жизни:— неправильное питание, в т.ч. дефицит витаминов и микроэлементов;

— голодание и вечные диеты;

— недостаточная физическая активность;

— частые стрессы;

— физические и умственные перегрузки;

— хроническое недосыпание.

4. Бесконтрольный прием антибиотиков, также не идет на пользу иммунной системе. Антибиотики. Последние исследования немецких врачей показали, что любой антибиотик, даже если он употребляется по назначению, понижает иммунитет организма на 50-75 процентов. Поэтому совет: ни в

кчем случае не занимайтесь самолечением и не приобретайте “на свой вкус” антибиотики в аптеках, даже если они продаются без рецепта!

5. Агрессия бактерий, вирусов, грибков, а так же других паразитов и простейших. В последнее время наблюдается повышенная агрессивность параллельного мира, даже бактерии, которые считались ранее условно патогенными, начали проявлять агрессивность, так микробиологи подсчитали, что в обычной кухонной губке содержится около 320 миллионов болезнетворных бактерий. Без иммунитета этого количества микроорганизмов с избытком может хватить для развития заболевания.

### **Как сохранить иммунитет?**

Хотите быть здоровыми – измените образ жизни. Ваш девиз: «нет» лежанию на диване, даешь физические упражнения и свежий воздух! Стресс – главный враг иммунитета, гоните от себя подальше переживания и не нервничайте. Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций.

Но начать укрепление иммунитета нужно, конечно, с питания.

#### **1. Питание**

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. Все, что мы едим или ослабляет, или усиливает нашу иммунную обороноспособность

Полноценные белки; мясо, рыба, бобовые. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а вот фасоль, горох или чечевицу можно употреблять 1-2 раза в неделю;

овощи, фрукты и ягоды. Морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, орехи, хрен, чеснок, лук, а также красное виноградное вино, соки с мякотью (виноградный, свекольный, томатный, гранатовый) т.к. они содержат витамины А, В5, С, D, F, РР наиболее важные для иммунной системы;

морепродукты. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Но длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста, которые в большом количестве содержат минералы, такие как селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец.

Лидер по содержанию минеральных веществ из растительных продуктов – орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад.

продукты, содержащие калий. Больше всего его в картофеле, испеченном в мундире, в урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах; кисломолочные продукты: особенно те, которые содержат живые бактерии.

Кисломолочные продукты, в которых содержатся бифидо- и лактобактерии, борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворных микробов. Разнообразные биокефиры и биоогурты усиливают выработку интерферона, так что смело пейте их и даже используйте для заправки салатов и холодных супов. Содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма; зеленый чай - лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

Помните, что большое количество сладостей не только портят зубы и подрывают работу поджелудочной железы, что чревато сахарным диабетом. Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

Пробиотики.

Необходимо есть больше продуктов, увеличивающих рост полезных бактерий в организме. Они известны как «пробиотические» продукты и в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы

2. Дары природы - адаптогены.
3. Природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются: эхинацея, жень-шень, солодка, элеутерококк, лимонник. Принимать травяные настои и отвары можно как с лечебной, так и с профилактической целью

4. Сон не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

5. Закаливание

Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть. Чередование высоких и низких температур – это замечательная тренировка иммунной системы. Отличное закаливающее действие у бани и сауны. Если нет возможности ходить в баню или сауну или есть противопоказания, то подойдет обыкновенный контрастный душ. Не забудьте после душа энергично растереть тело влажной мочалкой или грубым полотенцем. А также не забывайте основное правило закаливающих процедур – постоянство и постепенность достижения низких температур воды

6. Активный образ жизни

Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры: Из этого



разнообразия, безусловно, можно выбрать что-то по вкусу, настроению и карману. Но нельзя увлекаться! Доказано, что чрезмерные нагрузки во вред иммунитету.

#### 7. Расслабление

Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза, и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

И не забывайте: оптимизм – путь к здоровью и долголетию.

Знайте, что оптимисты болеют реже и выздоравливают быстрее!



# 1 марта – Всемирный день иммунитета

В 2002 году Всемирная организация здравоохранения утвердила новую дату в календаре медицинских событий.

**1 марта** определен как **«Всемирный день иммунитета»**. Выбор именно этого дня неслучаен: первый день весны питает нас радостью и хорошим настроением, но наш иммунитет, напряженно работая всю зиму, находится в состоянии, требующем серьезного внимания.



Принятие решения ВОЗ имело своей целью привлечение общественного внимания к проблемам, связанным с широким распространением различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета.

**Иммунитет** – это способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Здоровый иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний, прожить здоровую и полноценную жизнь, но существует множество факторов, негативно влияющих на состояние иммунной системы, связанных с образом жизни человека и относительно легко поддающихся коррекции. Каждый человек должен знать о значении подобных воздействий и обеспечивать условия, необходимые для нормальной сопротивляемости организма.

## **Несколько советов по укреплению иммунитета:**

- Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами.
- Старайтесь больше времени проводить на природе.
- Поддерживайте хорошую физическую форму: делайте утреннюю зарядку или пробежку.



- Откажитесь от вредных привычек.
- Вовремя проходите вакцинацию.
- Избегайте стрессов.
- Регулярный, полноценный сон не менее 7-8 часов.



**Иммунитет – важнейший процесс нашего организма, помогающий поддерживать его целостность, защищающий его от вредных микроорганизмов и чужеродных агентов.**

# Анкета. Насколько правильный и здоровый образ жизни Вы ведёте

С помощью этой анкеты Вы сможете определить насколько вы ведёте **здоровый образ жизни**, какие направления Вашей жизни нуждаются в изменении, для достижения **физической красоты и здоровья**.

§ 1. Как часто в неделю Вы **занимаетесь спортом** на протяжении хотя бы двадцати минут без отдыха?

- три дня или больше 10
- один или два дня 4
- никогда 0

§ 2. Сколько Вы **курите**?

- не курю 10
- очень редко 5
- временами 3
- каждый день 0

§ 3. Сколько **алкоголя** Вы употребляете?

- вообще не пью 10
- не больше одной рюмки(50г.) в неделю 8
- две, три рюмки в неделю,-но не больше двух раз в день 6
- четыре, шесть рюмок в неделю,-но не более двух раз в день 4
- четыре, шесть рюмок в неделю и-больше двух в день 2
- больше шести рюмок в неделю 0

§ 4. Как часто Вы **завтракаете**?

- никогда 0
- 1 или 2 раза в неделю 2
- 3 или 4 раза в неделю 5
- пять или шесть раз в неделю 8
- семь раз в неделю 10

§ 5. Сколько раз на протяжении дня Вы **перекусываете**?

- никогда 10
- редко 8
- иногда 6
- часто 4
- почти всегда 2
- постоянно 0

§ 6. Сколько Вы **спите**?

- больше десяти часов в сутки 4
- девять или десять часов в сутки 8

-семь или восемь часов в сутки 10

-пять или шесть часов в сутки 6

-менее пяти часов в сутки 0

§ 7. Какое соотношение Вашего **веса к идеальному** для Вашего пола и роста?

-больше на 30 и более процентов 0

-больше на 21-30 процентов 3

-больше на 11-20 процентов 6

-плюс, минус 10 процентов 10

-меньше на 11-20 процентов 6

-меньше на 21-30 процентов 3

-меньше на 30 и более процентов 0

**Сложите все очки**

**60-70 очков:** Вы правильно следите за своим здоровьем. Так держать! Возможно многие болезни обойдут Вас стороной.

**50-59 очков:** Ваше отношение к своему здоровью можно оценить как хорошее, но не стоит расслабляться.

**40-49 очков:** Многое в Вашем отношении к своему здоровью следует изменить.

**30-39 очков:** Вы не очень хорошо следите за собой. Нужно почаще контролировать себя.

**Менее 30 очков:** Вам наплевать на своё здоровье. С таким отношением к себе у Вас могут начаться проблемы с ним.

## **Форма отчета анкетирования по**

### **здоровому образу жизни**

Всего человек:

В т.ч.: мужчин –

женщин –

Сумма набранных очков	У мужчин	У женщин	Общее кол-во
60-70 очков			
50-59 очков			
40-49 очков			
30-39 очков			
Менее 30 очков			