



ГБПОУ
«Медицинский колледж № 6»

**1 МАРТА –
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА!**

1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Данный праздник был учрежден по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2002 году.

Основная цель Всемирного дня иммунитета – привлечь внимание общества к проблемам распространения различных иммунных заболеваний во всем мире, а также напомнить о важности сохранения и укрепления иммунной системы.



Иммунитет - это тот защитный барьер, который не позволяет вирусам, бактериям, микробам, аллергенам проникнуть в организм, благодаря крепкой иммунной системе человек реже болеет и легче переносит заболевания.

Поскольку иммунитет играет ключевую роль в регуляции жизненных процессов человеческого организма, особенно важно своевременно обращаться за помощью при нарушении его работы. Диагностикой и лечением заболеваний иммунной системы занимаются врачи – иммунологи - аллергологи.

По данным оперативных мониторингов, в медицинских организациях, подведомственных Департаменту здравоохранения города Москвы, помощь населению оказывают более 160 врачей – иммунологов - аллергологов.



В структуре иммунитета можно выделить 2 вида: **врожденный** и **приобретенный**. **Врожденный иммунитет** действует незамедлительно: фагоциты, интерфероны, медиаторы воспаления замечают проблему и немедленно начинают бороться с ней. **Приобретенный иммунитет** сложнее. При обнаружении угрозы организм формирует иммунный ответ, создает специализированные клетки против этого инфекционного агента, и только потом ликвидирует его. Такой вид иммунитета позволяет запомнить инфекцию и в следующий раз среагировать намного быстрее.

Таким образом, в памяти приобретенного иммунитета есть целый список наших «врагов». Причем у каждого человека этот список индивидуален.

За выработку клеток, участвующих в защите организма, ответственны специальные органы. Это вилочковая железа (или тимус) и костный мозг. В них происходит созревание и отбор клеток. А запуску этих процессов помогают лимфатические узлы, располагающиеся в области крупных суставов (плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных) и в области шеи. Также иммунитет зависит от микрофлоры кишечника. Считается, что 70% иммунной системы находится именно там. Задача этой области — распознать опасные частицы, попадающие через ротовую полость, и нейтрализовать их, а менее опасные пропустить дальше, чтобы организм среагировал на них и выработал защитные клетки.

Таким образом, иммунитет - это совокупность всех органов и клеток в организме, которые распознают и уничтожают чужеродные вещества.

Если иммунная система постоянно на страже, почему некоторые бактерии или вирусы вызывают у нас развитие болезни?

Потому что мы живем в окружении микробов и полностью изолироваться от них невозможно. Но это и не нужно! Ведь есть не только «плохие», но и «хорошие» бактерии. И в малом количестве они как бесплатная вакцина — только повышают наши защитные силы. Поэтому стерилизовать все вокруг и постоянно пить антибиотики совершенно не нужно и даже вредно.

Для того, чтобы предотвратить заражение достаточно поддерживать свою иммунную систему и тщательно мыть руки. Мы не можем повлиять на действия зараженных людей, но можем скорректировать образ жизни и повысить свой уровень защиты.



Признаки сниженного иммунитета

Порой иммунитет становится заторможенным. Он не так хорошо начинает различать инфекции в организме, не так остро на них реагирует - возникает болезнь. А иногда наоборот, слишком активен - начинает атаковать не только чужеродные вражеские клетки, но и безобидные клетки родного организма.

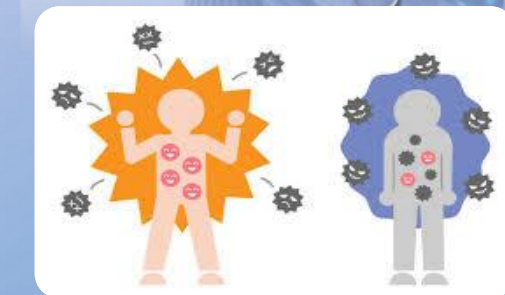
В таких случаях говорят об аутоиммунных процессах, к ним относятся: непереносимость глютена, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, красная системная волчанка, аутоиммунный тиреоидит Хашимото.

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



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.

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ОСЛАБЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА

Инфекции,
включая ВИЧ



Возраст: детский
и пожилой

Лейкемия



Эндокринные
патологии

Диарейный
синдром



Генетическая
обусловленность



Что необходимо человеку для поддержания иммунитета?

- ✓ Полноценное здоровое питание.
- ✓ Отказ от курения и употребления алкоголя.
- ✓ Бережное отношение к своей психике.
- ✓ Здоровый сон (не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении).
- ✓ Закаливание (обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур.
- ✓ Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни. Доказано, что чрезмерные нагрузки могут негативно влиять на иммунитет.



Виды иммуностимуляторов

Иммуностимуляторы - это комплексы активных веществ, помогающих нам поддерживать иммунитет в его рабочем состоянии. Иммуностимуляторы довольно разнообразны. Среди них:

- ✓ гомеопатические средства;
- ✓ природные препараты;
- ✓ лекарства на основе бактерий;
- ✓ лекарства на основе интерферона;
- ✓ витамины для защиты иммунитета;
- ✓ средства на основе вилочковой железы.



Всемирный день иммунитета – это ещё одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни, сохранения главного ресурса человечества – здоровья. 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. Ведь здоровый иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний, прожить здоровую и полноценную жизнь.

