

**Неделя поддержания
и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)
(24.02.2025 – 02.03.2025)**



Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма. Иммунитет бывает врожденный и приобретенный.

Врожденный иммунитет — это способность организма распознавать и обезвреживать различные бактерии и вирусы по общим признакам. Как понятно из названия, это базовое свойство организма, которое он получает при рождении. Адаптивный иммунитет распознает более специфические, индивидуальные патогены, он формируется в процессе столкновения с ними, после болезней или прививок.

Признаки иммунного сбоя

- частые ОРЗ
- частые обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит, аднексит т. д.)
- частые рецидивы герпетических высыпаний
- гнойничковые поражения кожи

- боли в суставах и мышцах
- продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях
- увеличение лимфатических узлов
- плохое заживление ран
- злокачественные новообразования
- слабость
- синдром хронической усталости.

Что неблагоприятно влияет на иммунитет:

1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
3. Окружающая среда;
4. Неправильное питание.

Как укрепить иммунитет?

1. Закаливание – это, по сути, тренировка иммунной системы. Главный принцип закаливания: умеренность, постепенность и регулярность. Начните с малого: больше гуляйте, чаще проветривайте квартиру, ходите по дому босиком, обтирайтесь смоченными прохладной водой губкой или полотенцем, умывайтесь прохладной водой. Потом можно переходить к более серьезным процедурам: обливанию холодной водой, контрастную душу.
2. Питание. Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.
3. Пробиотики и витамины. На первом месте среди средств для укрепления иммунитета витамин Д, или кальциферол. Его выработка происходит в коже под влиянием ультрафиолета у всех взрослых людей. Но в зимний сезон, в северных широтах, где солнечного света мало, организму не хватает кальциферола. Можно повышать содержание кальциферола рыбьим жиром, употребляя большое количество морской рыбы, яйца

(желток), молочные продукты, водоросли, икру, кукурузное масло, некоторые виды лесных грибов.

Витаминные средства группы В включают несколько типов веществ. Доказано, что повышение иммунитета обеспечивают витамины В2, В6, В12.

Токоферол, или витамин Е. Он усиливает способность организма противостоять разрушительному влиянию вредных экологических факторов, вирусов. Этот витамин помогает повысить выработку антител, а также блокирует размножение опухолевых клеток. Чаще всего его эффект усиливают аскорбиновая кислота и ретинол, которые вместе формируют антиоксидантный комплекс.

Помимо витаминов, для укрепления иммунной системы важны пробиотики. Они призваны восстановить нарушенный баланс микроорганизмов, населяющих различные слизистые человека, и поэтому применяются для лечения и профилактики иммунодефицита, дисбактериозов и связанных с ними заболеваний.

Людам в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка