**Страничка профилактики: Всемирный день иммунитета**

Ежегодно в начале марта отмечается «Всемирный день иммунитета». Этот день стал отмечаться сначала медицинской общественностью по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с 2002 года. Цель этого дня  заключена в привлечении широкого общественного внимания к проблемам, связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.

Слово «Иммунитет» происходит от латинского слова «immunitas», что 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.

Начало весны – приятное и долгожданное время года, когда природа вокруг нас начинает оживать, но не стоит забывать о том, что наш иммунитет, напряженно работая всю зиму, стоит в преддверии нового периода не менее серьезных испытаний.

Изменение светового дня, нарушение сна, дисбалланс в питании, снижение и отутствие оптимальных физических нагрузок, загрязненная окружающая среда, вредные зависимости,  и мн др – все это ведет к стрессу для организма и снижению функций иммунной системы.    Исследования Ассоциации клинических иммунологов показали, что во всех странах от 7 до 15% жителей страдают от ослабления иммунитета.

Интересные факты

* Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%. Следовательно, сбалансированное питание является одной из основ крепкого иммунитета. В рационе человека должны присутствовать полноценные белки (мясо, рыба, бобовые), овощи и фрукты, содержащие витамины A, B5, C, D, F, PP  цельнозерновые каши, кисломолочные продукты, особенно те, которые содержат живые бактерии. Разнообразные биокефиры и биойогурты усиливают выработку интерферона. Содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма. Покупая, обращайте внимание на срок годности (от 3 до 5 дней биокультуры в них жизнеспособны!).
* Люди, злоупотребляющие рафинированным сахаром, конфетами, газированными напитками (сладкими), чаще других подвергаются заболеваниям иммунной системы.
* Последние исследования немецких врачей показали, что любой антибиотик, даже если он употребляется по назначению, понижает иммунный статус организма на 50 -75 %. Вывод: самолечение исключить! Лечение должен назначать только врач!
* В настоящее время наблюдается повышенная агрессивность бактерий, вирусов, грибков, простейших. Даже бактерии, которые считались ранее условно патогенными, начали проявлять агрессивность и озлокачествляться. Вывод - соблюдайте личную гигиену, гигиену своего жилища и рабочего места! Микробиологи подсчитали, что в обычной кухонной губке содержится около 320 миллионов болезнетворных бактерий, из них примерно 3000 бактерий попадают на руки и затем в рот. Этого количества микроорганизмов может быть достаточно для развития заболевания.

Природными натуральными средствами, повышающими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк. Принимать травяные настои и отвары можно как с лечебной, так и с профилактической целью (если нет аллергии и лечащий врач рекомендует).

Закаливающие процедуры - плавание, обливания, контрастный душ помогут вам окрепнуть. Чередование высоких и низких температур – замечательная тренировка иммунной системы. Отличное закаливающее действие у бани и сауны (если нет противопоказаний).А также помните основное правило закаливающих процедур – постоянство и постепенность.

Полезны физические упражнения: гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, скандинавская ходьба, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры... Выбирайте наиболее приемлемое по вкусу, настроению и финансам. Но во всем необходим разумный подход, а возможно и консультация врача - специалиста.

Существует масса упражнений на расслабление. Освойте несколько из них, которые подходят именно вам. Это прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не даст стрессу снизить иммунитет.

Подготовлено отделом медицинской профилактики Клинической поликлиники №5 Кемерово.