**01.03. – 10.03.23г. Декадник:**

**«Что необходимо знать о специфическом и неспецифическом иммунитете» (к Всемирному дню иммунитета – 01 марта).**

1 марта в России и во многих других странах мира проводятся просветительские мероприятия и акции, направленные на повышение осведомлённости жителей о важности и особенностях работы иммунной системы.

**Цель**этого ежегодного мероприятия – информировать население о значении, особенностях функционирования иммунной системы и способах ее укрепления (прежде всего это изменение образа жизни).

Основу нашего здоровья закладывают такие простые факторы, как здоровый сон, дозированные физические нагрузки и полноценное сбалансированное питание.

Иммунитет — способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов.

Иммунитет заложен в человеке с рождения.

 Иммунная система — это система особых клеток и белков, защищающих организм от болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, а также от определённых 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, селезёнка. Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике — 80%.

Иммунитет делится на   **врождённый   и    приобретенный.**

* ***Врождённый (неспецифический, конституционный)*** ***иммунитет*** обусловлен анатомическими, физиологическими, клеточными или молекулярными особенностями, закрепленными наследственно.

 Как правило, не имеет строгой специфичности к антигенам, и не обладает памятью о первичном контакте с чужеродным агентом.

***Приобретенный иммунитет*** делится на ***активный и пассивный.***

* ***Приобретенный активный*** ***иммунитет*** возникает после перенесенного заболевания или после введения [**вакцины**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0).
* ***Приобретенный пассивный иммунитет*** развивается при введении в организм готовых антител в виде [**сыворотки**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%8B%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8) или передаче их новорожденному с [**молозивом**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D0%B2%D0%BE#.D0.98.D0.BC.D0.BC.D1.83.D0.BD.D0.BD.D1.8B.D0.B5_.D1.84.D0.B0.D0.BA.D1.82.D0.BE.D1.80.D1.8B_.D0.BC.D0.BE.D0.BB.D0.BE.D0.B7.D0.B8.D0.B2.D0.B0) матери или внутриутробным способом.

Также ***иммунитет*** делится на **естественный и искусственный.**

* ***Естественный иммунитет*** включает врожденный иммунитет и приобретенный активный (после перенесенного заболевания). А также пассивный при передаче антител ребёнку от матери.
* ***Искусственный иммунитет*** включает приобретенный активный после прививки (введение вакцины) и приобретенный пассивный (введение сыворотки).

Как правило, человек задумывается о роли и возможностях ее поддержания лишь во время тяжелого заболевания. Однако само по себе заболевание уже является следствием иммунной недостаточности.

Еще раз обращаем Ваше внимание - ***иммунитет начинает формироваться ещё до рождения человека — в материнском чреве. Пассивный иммунитет формируется в организме после введения вакцины.***

Силы иммунитета на 50% зависят от образа жизни, который ведёт 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?**

* Полноценное здоровое питание.
* Отказ от курения и употребления алкоголя.
* Бережное отношение к своей психике.
* Здоровый сон (не менее 8-ми 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.

Всемирный день иммунитета – это ещё одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни, сохранения главного ресурса человечества – здоровья.

***Здоровый иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний, прожить здоровую и полноценную жизнь.***

**Будьте здоровы!**