****

**1 марта Всемирный день иммунитета**

 Впервые он появился в 2002 году, по инициативе ВОЗ. Цель праздника – привлечь внимание общества к вопросу распространения патологий, связанных с работой иммунитета, и свести их к минимуму. Дата выбрана не случайно – первый день весны. В этот период иммунная система максимально ослаблена, она может давать сбои в работе, не быть подготовлена к «переходному» периоду времени. Самое время заняться профилактикой хронических заболеваний, а также отказаться от вредных привычек!

**Что такое иммунитет?**

 **Иммунитет** – это способность человеческого организма противостоять вирусам, бактериям и другим организмам, которые поступают извне. Иммунитет помогает ликвидировать и вывести старые клетки, а также способствует размножению новых, здоровых клеток. В этом случае они не будут разрушать организм.

 Данные статистики свидетельствуют, что:

* 15% людей имеют сильный иммунитет – он способен защитить их от многих заболеваний, в том числе – вирусных и инфекционных;
* 20% людей имеют выраженный защитный механизм;
* и большинство людей, 65% имеют слабую иммунную систему, им приходится формировать ее (повышать) своими силами.

 В факторе риска находятся младенцы, а также дети до 1 года – центральное место в защите их организма играет материнское молоко. Сюда относят людей, образ жизни или работа которых связана со стрессовыми ситуациями, физическими нагрузками, а также пенсионеров. Среди причин развития заболеваний иммунной системы выделяют две: наличие иммунодефицита и аутоиммунные заболевания. В первом случае речь идет о «травмированных» генах вследствие наследственности (родители были больны ВИЧ, СПИД). Во втором случае иммунитет активно борется со всеми клетками.

**Работа иммунной системы**

 Иммунная система состоит из центральных и периферических органов.

К органам центральной части относят тимус и костный мозг. К органам периферической части относят селезенку, лимфоузлы и лимфоидную ткань. На поверхности лимфоузлов находятся клетки иммунитета. Они связаны с другими органами и системами, оказывают на них прямую или косвенную связь.

 Сила иммунитета, а, соответственно – и наше здоровье, на 75% зависит от образа жизни, который мы ведем. Главными «врагами» в этом случае считаются: стресс, питание, отсутствие здорового сна, пассивный образ жизни, чрезмерное пребывание на солнце. Особое место занимают вредные привычки (курение, алкоголь).

 Врачи рекомендуют обратить внимание на экологию. Плохой воздух, грязная вода, наличие гербицидов и прочее негативно влияют на состояние человека. Иммунитет снижается вследствие постоянного приема антибиотиков – даже препарат, который был введен по назначению, снижает уровень защиты организма на 50%.

**Виды иммунитета**

 Виды иммунитета условно делят по трем признакам. **Врожденный и приобретенный иммунитет**. Первый вариант передается по наследству, от родителей к ребенку. Наличие дефектов приводит к тому, что в будущем у человека развиваются заболевания, включая аллергические реакции. Второй вариант связан с образом жизни – он формируется благодаря опыту и поведению человека. Его особенность заключается в том, что он не может передаваться генетически.

**Гуморальный и клеточный иммунитет.** В состав первого варианта входят элементы, которые имеют молекулярное происхождение. Они находятся в жидкостях: крови, сыворотке, слюне, плазме и прочее. Клеточный иммунитет, что ясно из названия, включает в себя клетки (цитокины, тимус, лимфоциты и прочее).

**Местный и системный иммунитет.** Местный иммунитет дает защиту поверхности слизистой, кожным покровам на основании специальных секреторных антител. В другом случае система включает элементы не внешней, а внутренней среды организма.

**Как укрепить иммунитет?**

 Существует несколько простых правил, которые помогут поддержать иммунитет:

1. Не игнорируйте вакцинацию, которая проводится регулярно (ежегодно). Сюда стоит отнести вакцинацию против гриппа.
2. Обеспечьте здоровое питание, во время которого в организм будет попадать правильное соотношение БЖУ. Следует сделать акцент на белке – врачи называют его строительным элементом для иммунной системы.
3. Отдыхайте. Восьмичасовой сон нормализует здоровье и дает энергию.
4. Постарайтесь минимизировать стрессовые ситуации. Нервоз, раздражительность и т.д. становятся причиной снижения функций сопротивляемости организма. Спокойствие и хорошее настроение – залог здорового самочувствия.
5. Всегда следует быть в активной физической форме. Занимайтесь спортом. Бегайте, гуляйте на свежем воздухе, меньше сидите за компьютером и результат не заставит себя ждать – процесс кровообращения усилит работу иммунитета.
6. Также специалисты советуют вовремя лечить хронические заболевания.
7. Откажитесь от вредных привычек, особенно – если вам больше 40 лет. Сюда относят курение, прием алкоголя, наркотических веществ и прочее.

**Интересные факты про иммунитет**

 **Факт 1.** Центральной базой для поддержания здоровья является генетика. Каждый человек – уникален и неповторим, и его иммунитет контролирует работу организма.

 **Факт 2.** Отдельно врачи выделяют такое состояние, как физиологический иммунодефицит. В этот период человек наиболее восприимчив к инфекциям извне. Таких периодов существует несколько: возраст до 6 лет, гормональная перестройка в 12-15 лет, беременность у женщины и возраст старше 65, когда обменные процессы замедляются.

 **Факт 3.** Все клетки имеют память, благодаря которой они запоминают вирус и в следующий раз могут его распознать. На этой функции организма основан процесс вакцинации – лимфоциты формируют память при встрече с «настоящей» болезнью.

 **Факт 4.** Одним из самых прогрессивных заболеваний сегодня называют аллергию. Среди причин выделяют: наследственность и плохую экологию. Аллергия может возникать на любой патоген: пыль, пыльцу деревьев, растения, ворс животных, еду и т.д.

 **Факт 5.** Благодаря иммунитету женщина может выносить и родить здорового ребенка. Хотя плод на 50% состоит и биоматериала отца, он не квалифицируется организмом, как чужой. Наоборот, иммунитет активно защищает его.

 **Факт 6.** В 1 случае на 10 тыс. рождается ребенок, который имеет «генетическую» поломку. Его организм не может самостоятельно бороться с инфекцией. В качестве терапии применяется пересадка костного мозга – довольно дорогостоящая операция.

 **Будьте здоровы!!!**