**Март – месяц укрепления иммунитета –**

 **проходит под слоганом «Укрепляй иммунитет!».**

С 2002 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, цель которого напомнить о проблемах, связанных с иммунными заболеваниями, а также о сохранении и укреплении иммунитета.

Иммунитет (от лат. immunitas – освобождение, избавление) – это способность организма противостоять агрессии со стороны любых неблагоприятных факторов, для сохранения его целостности и биологической индивидуальности. Иммунная система помогает сохранять максимальную жизнеспособность клеток, которые противостоят болезнетворным бактериям. **Иммунитет человека на 50% зависит от наследственности и на 50% – от образа жизни.** Хорошее здоровье – это не только налаженная работа всех органов, но и нормальное психоэмоциональное состояние. **Три кита, на которых держатся защитные силы организма, – здоровый сон, физические нагрузки и сбалансированное питание.**

Сегодня эта защита все чаще дает сбой из-за образа жизни, который мы ведем и вредных привычек. Кроме того, постоянно изменяются антигены вирусов, а также таких паразитов, как токсоплазма, микоплазма, хламидии и многие другие. Они способны «обойти» наши защитные механизмы и вызвать хронические заболевания. Каждый человек должен заботиться о своем иммунитете. Частые простудные заболевания, синдром хронической усталости, нарушения сна, головные боли и ряд других симптомов указывают на ухудшение работы иммунной системы, поэтому следует обратиться к врачу.

**Причины снижения иммунитета**

*Плохая экология:* вода, воздух, инсектициды, гербициды, радионуклиды.

*Питание.* Некачественная, искусственная, маринованная пища, содержащая консерванты, стабилизаторы, красители, разрыхлители, а также продукты с высоким содержанием сахара. Кислые, сладкие, шипучие напитки с заменителями сахара. Сокрушительный удар по иммунитету наносят голодание, частые диеты и избыточный вес.

*Дефицит витаминов и микроэлементов*, особенно жизненно-необходимых, которые участвуют в обмене ферментов, таких как цинк и селен. Недостаток витамина A ослабляет реакцию организма на проникновение чужеродного белка. Витамины В группы помогают стимулировать активность в периоды физического стресса и упадка сил. При резком падении уровня витамина В резко снижается способность организма вырабатывать антитела против инфекции. Дефицит витамина C ослабляет реакцию защитных сил на сигнал о патологическом состоянии и уменьшает скорость выработки антител для борьбы с инфекцией.

 *Антибиотики.* Исследования показали, что антибиотик даже если он употребляется по назначению, понижает иммунитет на 50–75%. Не занимайтесь самолечением! Покупайте мясо и птицу в магазинах, которым доверяете. Некоторые производители кормят кур антибиотиками, стимулирующими рост, официально заявляя, что эти препараты предохраняют птиц от заболеваний. Медики считают переизбыток таких лекарств причиной снижения иммунитета и образования бактерий, устойчивых к действию антибактериальных препаратов.

*Стрессы*. Стрессов не избежать, им надо уметь противостоять.

*Физические и умственные перегрузки,* хроническая усталость*.*

*Вирусы,* микробы, бактерии, грибки, паразиты и простейшие. В последнее время наблюдается повышенная агрессивность даже бактерий, которые считались условно патогенными.

 *Хроническое недосыпание.*

*Отрицательно влияют на иммунитет человека также:*

- вредные привычки;

- проживание в неблагоприятных экологических условиях;

- хронические и инфекционные заболевания;

- длительная антибактериальная терапия;

- лучевая и химиотерапия.

 ООМПДП в ОУ ГУЗ ЯО «Городская Детская Больница» 2018