



*БУЗ ВО «Воронежский областной клинический центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»*



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

ВОРОНЕЖ 2022

1 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

По предложению Всемирной организации здравоохранения с 2002 года ежегодно отмечается Всемирный день иммунитета.



Цели:

- привлечение внимания общественности и медицинских работников к проблемам распространенности различных иммунных заболеваний;
- повышение информированности населения о значении иммунной системы и способах ее укрепления, важности здорового образа жизни в поддержании здоровья.

ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ?

Иммунитет — это биологическая система защиты организма от чужеродных веществ, измененных клеток, болезнетворных агентов (в том числе бактерий и вирусов).

По данным ВОЗ:

- лишь 10% людей наделены хорошим иммунитетом, который защищает их почти от всех заболеваний;
- 10% часто болеют из-за врожденного иммунодефицита;
- около 70% россиян имеют сниженный иммунитет, но часто об этом не догадываются.



ВИДЫ ИММУНИТЕТА



Необходимо постоянно тренировать иммунитет, чтобы он мог быстро отвечать на атаки чужеродных агентов

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ:

- частые стрессы,



- нерациональное питание,



- нарушение сна,



- нарушение режима труда и отдыха,

- неправильно подобранные физические нагрузки,



- бесконтрольное потребление лекарств,



- вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики.



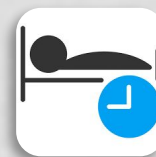
ПРИЗНАКИ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА:

- сонливость,
- постоянное ощущение усталости,
- нарушение концентрации внимания,
- высыпания на коже,
- желудочно-кишечные расстройства,
- частые простуды,
- бессимптомное увеличение лимфоузлов.



ЧТО УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ:

- физическая активность;
- прогулки на свежем воздухе;
- закаливание;
- правильное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- хороший сон;
- формирование устойчивости к нестандартным ситуациям;
- отказ от пагубных привычек.



РОЛЬ ВАКЦИНАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ ИММУНИТЕТА

Профилактические прививки активизируют и укрепляют неспецифические защитные факторы организма, а также предупреждают ряд опасных заболеваний инфекционного характера (таких как корь, менингит, столбняк, полиомиелит и другие).



По оценкам ВОЗ, только детские вакцины спасают более 4 миллионов жизней каждый год.

ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬ ВАКЦИН

Первым ученым, внесшим значительный вклад в иммунологию, стал английский врач Эдвард Дженнер.

Еще в 1796 году он заметил, что молочницы, которые работают с коровами, больными коровьей оспой, намного реже болеют человеческой оспой.

Это наблюдение и натолкнуло его на создание нового метода борьбы с вирусными заболеваниями.

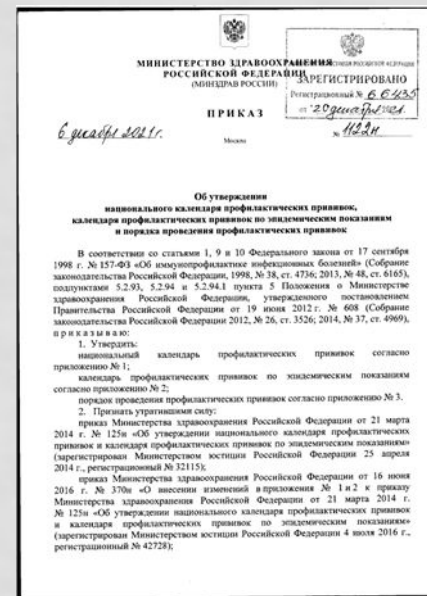
Дженнер стал первым, кто смог привить оспу.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

Это схема обязательных вакцинаций, осуществляемых в определенном возрасте детям и взрослым, дающая наиболее полноценную защиту от инфекций.

Все эти прививки проводятся в государственных и муниципальных организациях здравоохранения бесплатно, детям — с согласия родителей.



ИЗМЕНЕНИЯ В НАЦИОНАЛЬНОМ КАЛЕНДАРЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

В!

- Раньше у нас была возможна вакцинация от полиомиелита детям шести месяцев и ревакцинация через год могла проводиться живой вакциной, сейчас — только инактивированной.
- Сместился срок третьей ревакцинации против полиомиелита — с возраста 14 лет на возраст 6 лет.
- В нацкалендаре по эпидемическим показаниям появилась вакцина против коронавирусной инфекции «Спутник М» — для вакцинации подростков от 12 до 17 лет.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Всемирный день иммунитета – еще один повод задуматься о своем здоровье и принять все меры для его укрепления!

