

1 марта – Всемирный день иммунитета

- Ежегодно, с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения, **1 марта отмечается Всемирный день иммунитета**. Цель этого дня – информировать население о значении, особенностях функционирования иммунной системы и способах ее укрепления.
- Что же такое иммунитет? **Иммунитет** – это уникальная способность организма самостоятельно защищаться от болезнетворных бактерий и вирусов. Иммунная система представляет собой целый мир в нашем организме, образованный различными органами, тканями и клетками, объединенными одной целью – обнаружить и уничтожить внешние и внутренние потенциальные угрозы в нашем организме.

● **Иммунопрофилактика** является одним из важнейших инструментов сохранения здоровья населения. Сегодня во всех цивилизованных странах вакцинация превратилась в элемент здорового образа жизни. **Вакцинация** – наиболее эффективная мера в борьбе с инфекционными заболеваниями. Это средство создания индивидуального и коллективного иммунитета – мощного заслона на пути распространения болезней. Именно прививки помогли во много раз снизить заболеваемость многими инфекциями. Благодаря иммунизации, население Земли избавилось от страшного заболевания – натуральной оспы, нет дифтерии, практически ликвидирован полиомиелит, довольно редкими стали случаи кори, краснухи и врожденной краснухи, почти изжит столбняк.

Для укрепления иммунитета необходимо:

- - полноценное здоровое питание, отказ от диет, особенно в весеннее время, когда организм испытывает авитаминоз;
- - активный образ жизни. Физическая активность – один из самых простых и доступных способов поддержания здорового иммунитета. Полезно гулять на свежем воздухе по 30 минут ежедневно (в парке или лесу, подальше от загазованности и в любую погоду). Водные процедуры - плавание, обливания, контрастный душ. Они очень полезны для организма. Чередование высоких и низких температур – это замечательная тренировка иммунной системы.



● - дыхательная гимнастика. Подойдут разные методики, развивающие глубокое дыхание. Во время дыхательных упражнений (как и при прогулках на свежем воздухе) ускоряется кровообращение в слизистой оболочке носоглотки, гортани, бронхов. Благодаря этому активизируется местный иммунитет, а болезнетворные микробы, которые пытаются проникнуть в организм, уничтожаются. Слизистая лучше очищается от загрязнений.

● - режим труда и отдыха. Необходимо спать не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

