

1 марта отмечался Всемирный день иммунитета

Ежегодно 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, учрежденный ВОЗ в 2002 году.

Основная цель – **привлечение внимания общества к теме функционирования и укрепления иммунной системы и проблемам, связанным с распространением иммунных заболеваний.**

Иммунитет – **важная система человеческого организма, которая распознает и уничтожает опасные инфекции, бактерии и токсины.**

По данным ВОЗ – всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% часто болеют, потому что имеют врожденный иммунодефицит.

У оставшихся 80% **эффективность защитных функций организма зависит от условий и образа жизни.** Также эффективность иммунитета **зависит как от наследственности, так и от питания и образа жизни человека.**

Иммунная система начинает формироваться у человека ещё на этапе развития плода в утробе матери, на 3-8 неделе беременности.

Наибольшая часть – **до 80% клеток иммунной системы находится в кишечнике.** Также к системе защиты организма относятся **лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа, костный мозг, селезенка.**

Иммунная система состоит из особых клеток и белков, защищающих организм от источников заболеваний, **в том числе контролирует развитие раковых клеток,** выявляя и уничтожая активно размножающиеся.

Снизить эффективность иммунитета могут **длительный стресс, вредные привычки, расстройства пищевого поведения, дефицит витаминов и микроэлементов и чрезмерное употребление лекарств, усталость и травмы, а также опасные факторы окружающей среды.**

Снижение иммунитета можно определить по таким распространенным симптомам: **учащение простудных заболеваний, либо герпеса, хроническая усталость и нарушения сна, боль в мышцах и головная боль, высыпания на коже.**

Чтобы поддержать и усилить свой иммунитет **важно правильно полноценно питаться, отказаться от вредных привычек, спать не менее 8 часов в сутки в хорошо проветриваемом помещении, закаляться и заниматься спортом.**

Всемирный день иммунитета – это ещё одна возможность подчеркнуть **важность и значимость здорового образа жизни.**

Для хорошего самочувствия и правильной работы внутренних органов **необходимо укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную вакцинацию.**