

## 1 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА



Инициатором проведения даты – Всемирного Дня иммунитета – в 2002 году выступила Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). Его цель - напомнить о важности укрепления иммунитета и привлечь внимание людей к проблемам, которые вызывают всевозможные инфекционные и иммунные заболевания.

Всемирный день иммунитета – это ещё одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни, сохранения главного ресурса человечества – здоровья. Ведь здоровый иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний, прожить здоровую и полноценную жизнь.

В России и во многих других странах мира проводятся мероприятия и просветительские акции, направленные на повышение осведомленности жителей о важности и особенностях работы иммунной системы. Медицинские работники устраивают конференции и тематические брифинги. На них обсуждаются вопросы, связанные с укреплением иммунитета, влиянием всевозможных лекарств на работу иммунной системы, о важности вакцинопрофилактики.

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

**Иммунитет** (лат. *immunitas* — освобождение, избавление от чего-либо) — невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекциям и инвазиям чужеродных организмов (в том числе — болезнетворных микроорганизмов), а также воздействию чужеродных веществ, обладающих антигенными свойствами. Иммунные реакции возникают и на собственные клетки организма, измененные в антигенном отношении. Иммунитет бывает врождённый (наследственный) и приобретённый.

#### *Интересные факты*

Нарушение сна, несбалансированное питание, неправильно подобранные физические нагрузки, экология и отказ от здорового образа жизни – все это ведет к стрессу для организма и снижению функций иммунной системы. Исследования Ассоциации клинических иммунологов показали, что во всех странах от 7 до 15% жителей страдают от ослабления иммунитета.

Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%. Следовательно, сбалансированное питание является одной из основ крепкого иммунитета. В рационе человека должны присутствовать овощи, фрукты, каши и кисломолочные продукты.

Врождённый иммунитет у человека и животных передаётся от одного поколения к другому. Приобретённый иммунитет человек приобретает в течение жизни. Любой контакт с каким-нибудь микробом и аллергеном запоминается иммунной системой. И на каждый вирус и микроб ответ будет свой. На этом строится система вакцинопрофилактики.

Искусственный активный иммунитет создается введением в организм живых и убитых вакцин. Целью иммунизации является формирование специфического иммунитета к инфекционному заболеванию посредством искусственного создания инфекционного процесса, который в большинстве случаев протекает бессимптомно или в легкой форме. Иммунизация проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям. Приказом Министерства здравоохранения Российской

Федерации от 21 марта 2014 г. № 125н утвержден новый Национальный календарь.

В соответствии с новым Национальным календарем установлены категории и возраст граждан, подлежащих обязательной профилактической вакцинации, а также порядок проведения гражданам профилактических прививок в рамках «Национального календаря профилактических прививок и прививок по эпидемическим показаниям».

В качестве обязательной названа вакцинация против туберкулеза, пневмококковой и гемофильной инфекций, дифтерии, коклюша, полиомиелита, вирусного гепатита В, столбняка, кори, краснухи, эпидемического паротита. Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям включает вакцинацию против туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого вирусного энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, холеры, брюшного тифа, вирусного гепатита А и пр. Кроме того, показаниями к вакцинации являются появление или угроза распространения инфекционного заболевания, а также возникновение вспышек или эпидемий тех или иных инфекций.

В настоящее время в мире создано более 100 различных вакцин, с помощью которых медики могут контролировать более 40 различных инфекций.

**Применение вакцин не только позволяет сохранить здоровье и даже жизнь миллионам людей, но и дает огромный экономический эффект. ВОЗ считает вакцинацию наиболее эффективным способом борьбы с инфекционной заболеваемостью.**

Информация подготовлена с использованием <http://rb-shatsk.uzrf.ru/publik/vakcina/>  
<https://www.minzdravri.ru/index.php/home/1375-immunoprofilaktika-infektsionnykh-zabolevanij>  
<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/15411>