

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК



ФБУН Хабаровский НИИ эпидемиологии и микробиологии Роспотребнадзора

Март 2020г.

Этот социально значимый день отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с 2002 года.

Цель ежегодного проведения Всемирного Дня иммунитета – привлечь внимание людей к проблемам, которые вызываются всевозможными инфекционными и иммунными заболеваниями, напомнить о важности укрепления 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.



Всемирный день иммунитета - повод задуматься о своем здоровье и принять все меры для его укрепления.

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

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.

Учеными доказано, что после зимы симптомы, свидетельствующие об ослаблении иммунной системы, выражены наиболее ярко.

По данным исследований Ассоциации клинических иммунологов, во всех государствах от 8 до 15% жителей так или иначе страдают от ослабления иммунной системы.

Для того, чтобы укрепить иммунитет, необходимы:

- физическая активность, прогулки на свежем воздухе;
- правильное питание; соблюдение питьевого режима;
- чистое и проветренное помещение, хороший сон не менее 7 часов;
- приём препаратов, укрепляющих иммунитет, и витаминов;
- благоприятное внутреннее состояние, избегание стресса;
- отказ от вредных (пагубных) привычек;
- своевременная вакцинация согласно Национального календаря прививок или по эпидпоказаниям.

Иммунный статус – количественная и качественная оценка основных факторов иммунитета. Данный анализ позволяет: узнать количество клеток иммунной системы (лейкоцитов и лимфоцитов) и их соотношение, оценить фагоцитарную активность лейкоцитов (способность клеток поглощать бактерии) и их способность синтезировать антитела. Оценка иммунного статуса крайне важна для часто и тяжело болеющих людей, страдающих аутоиммунными заболеваниями и аллергией, пациентов с онкологическими заболеваниями, а также при выявлении патологий при беременности.

Вокруг нас живут миллионы бактерий, вирусов, аллергенов. Сталкиваемся мы с ними ежесекундно, но благодаря иммунной системе, призванной защищать нас от «врагов» извне, мы не заболеваем. Без иммунной системы человек «подхватывал» бы болезнь за болезнью, борясь с ними как в первый раз. При этом есть факторы, которые ведут к стрессу для организма и подрывающие иммунную систему.

Иммунитет бывает врождённый (наследственный) и приобретённый. 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.

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.