Приложение к письму

Департамента здравоохранения

Ивановской области

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_

**Информационный материал для размещения**

**на сайтах и в социальных сетях**

1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Он был учрежден в 2002 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), чтобы привлечь внимание к проблемам распространения иммунных заболеваний.

**Иммунитет** – способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Иммунитет заложен в человеке с рождения. Эффективность иммунной системы зависит от наследственности, однако правильное питание и здоровый образ жизни могут значительно повысить ее активность.

**Иммунная система** – система, представленная органами, клетками, молекулами, которая призвана защищать организм от «врагов»: болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, а также от определенных ядов). Иммунная система контролирует развитие раковых клеток, своевременно выявляя и уничтожая те, которые растут бесконтрольно.

Органы, входящие в иммунную систему: лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус) костный мозг, селезенка. Ученые установили, что большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%.

Есть 2 типа иммунитета: врожденный и приобретенный (активный, пассивный). Врожденный иммунитет это как первая линия защиты организма, у него нет специфичности. А вот приобретенный является высокоспецифичным, то есть «работает» против конкретного микроорганизма.Силы иммунитета на 50% зависят от образа жизни, который ведет человек.

**Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:**

· длительный стресс;

· вредные привычки;

· нерациональное питание (голодание, переедание);

· дефицит витаминов и микроэлементов;

· физические перегрузки;

· перенесённые травмы, ожоги, операции;

· загрязнение окружающей среды;

бесконтрольное употребление лекарств, частые простудные заболевания, герпес на губах, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, сонливость или бессонница, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже – всё это **признаки снижения иммунной активности.**

Для хорошей работы иммунной системы требуется **полноценное разнообразное питание, занятия спортом, достаточный сон, закаливание и вакцинация.**

А вот негативно на работе иммунной системы могут сказаться неправильный образ жизни, недостаточный сон, стресс, декомпенсированные хронические заболевания.

**Укрепление иммунитета – самая лучшая профилактика от различных заболеваний.**

**Как укрепить иммунную систему?**

Для поддержания и укрепления иммунной системы важно следовать нескольким рекомендациям:

1.   Правильное питание. Употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами (особенно витаминами C и D), минералами (цинк, селен) и антиоксидантами, помогает поддерживать иммунную систему. Фрукты, овощи, орехи и цельнозерновые продукты должны составлять основу рациона.

2.   Физическая активность. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и повышению уровня энергии, что в свою очередь, помогает улучшить иммунитет. Даже простая прогулка на свежем воздухе может оказать положительное влияние.

3.   Сон и отдых. Недостаток сна может негативно сказаться на иммунной системе. Взрослым рекомендуется спать 7- 9 часов в сутки. Качественный сон способствует восстановлению и укреплению защитных функций организма.

4.   Управление стрессом. Хронический стресс может ослабить иммунный ответ. Практики релаксации, такие как медитация, йога или простые дыхательные упражнения, могут помочь справиться со стрессом и поддержать здоровье.

5.   Отказ от вредных привычек. Курение и чрезмерное употребление алкоголя могут ослабить иммунную систему. Избегание этих привычек способствует улучшению общего состояния здоровья.

6.   Регулярные медицинские обследования. Профилактические осмотры и вакцинация могут помочь предотвратить многие инфекционные заболевания и поддерживать иммунную систему в хорошем состоянии.

Всемирный день иммунитета - это важная инициатива, которая способствует повышению осведомленности о здоровье и функционировании иммунной системы. Понимание того, как работает наш организм и как мы можем поддерживать его защитные механизмы, имеет решающее значение для профилактики заболеваний и улучшения качества жизни. Участие в различным мероприятиях, посвященных этому дню, помогает не только получить новые знания, но и вдохновляет людей заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких.

**Предлагаем рекомендации по улучшению работы иммунной системы:**

1. **Сбалансированное питание:**

-Употребляйте разнообразные продукты, богатые витаминами и минералами, такие как фрукты, овощи, злаки, орехи и бобовые.

-Включите в рацион продукты с высоким содержанием витамина C (цитрусовые, ягоды, киви) и витамина D (жирная рыба, яичные желтки, молочные продукты).

Регулярное употребление йогурта укрепляет иммунную систему и защищает организм от различных инфекций. Есть данные о том, что йогурт обладает антиканцерогенными свойствами (защищает организм от рака толстой кишки, мочевого пузыря и молочной железы), снижает количество антител, вырабатываемых иммунной системой в ответ на любую аллергию, уменьшает воспаление в организме (что является причиной большинства заболеваний) за счет пробиотиков.

Йогурт является источником кальция, что делает его идеальным продуктом для поддержания здоровья костей. Регулярное употребление йогурта сохраняет массу и прочность костей, тем самым снижая риск переломов и остеопороза. Пробиотики, входящие в состав йогурта, помогают снизить тревожность и стресс. Употребление йогурта поддерживает регулярный стул, улучшает кишечную флору и делает пищеварительную систему более здоровой.

Высокое содержание белка вызывает чувство сытости, снижает аппетит и уменьшает потребление «пустых» калорий, что, в свою очередь, способствует снижению веса.

1. **Регулярная физическая активность:**

- Занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю. Это может быть ходьба, бег, плавание или любые другие виды спорта, которые вам нравятся. Физическая активность помогает улучшить циркуляцию крови и поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.

Леса полезны для нашего физического и психического здоровья. Проведение времени возле деревьев помогает укрепить нашу иммунную систему, снижает кровяное давление и способствует расслаблению.

При прогулках в зеленых парковых зонах более 5 часов в месяц, а также в лесу за пределами города не менее 2–3 раз в месяц, усиливаются положительные ощущения. Регулярные физические упражнения на природе напрямую связаны с эмоциональным благополучием человека. При прогулках на свежем воздухе улучшается концентрация внимания и происходит быстрое восстановление после стресса в естественной для человека среде.

После прогулки в лесу уменьшается уровень гормона стресса кортизола, частота сердечных сокращений и стабилизируется артериальное давление. Даже кратковременное пребывание в лесу связано с расслабляющим эффектом. Близость к природным пространствам способствует повышению физической активности.

Прогулки по лесу, погружение в его звуки и запахи, взаимодействие с флорой и фауной – способны защитить и восстановить психику человека. Ежедневные прогулки в природных пространствах рекомендованы пациентам с тревогой и депрессией. Воздействие природных пространств потенциально может снижать риск развития многочисленных патологий (в частности, сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела и сахарного диабета 2 типа), поскольку благотворное воздействие идет по разным направлениям: повышение физической активности, восстановление после стресса с улучшением самочувствия и даже изменения в микробиоте кишечника.

3. **Полноценный сон:**

- Стремитесь спать 7-9 часов в сутки. Хороший сон обеспечивает восстановление организма и укрепление иммунной системы.Создайте комфортные условия для сна: темнота, тишина и приятная температура в комнате.

1. **Эмоциональное равновесие:**

- Применяйте техники управления стрессом, такие как медитация, йога или дыхательные упражнения.Постарайтесь находить время для отдыха и хобби, которые приносят вам радость и расслабление.

1. **Питьевой режим:**

-Поддерживайте достаточный уровень жидкости в организме, выпивая не менее 1.5-2 литров воды в день. Регулярное потребление воды помогает поддерживать нормальное функционирование всех систем организма. Организм человека более чем на 50% состоит из воды, и она считается базовым элементом в работе всех его систем.

1. **Отказ от вредных привычек:**

- Избегайте курения и чрезмерного потребления алкоголя, так как они ослабляют иммунные функции и делают организм более уязвимым.

1. **Вакцинация, медосмотры и диспансеризация:**

- Регулярно проходите медицинские обследования и следите за своим состоянием здоровья. Это поможет выявить проблемы на ранней стадии. Не забывайте о прививках и вакцинации, так как они помогают защитить организм от многих инфекционных заболеваний.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете укрепить свою иммунную систему и повысить устойчивость к заболеваниям.

**Ссылка на портал ТАК ЗДОРОВО.RU:**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/5-veshchestv-nedostatok-kotorykh-oslablyaet-immunitet/>

https://www.takzdorovo.ru/stati/zdorovoe-pitanie-soderzhanie-razlichnykh-vitaminov-v-produktakh-pitaniya/