



## **Всемирный день иммунитета.**

### **Что необходимо для поддержания иммунитета.**

Всемирный день иммунитета - это важная инициатива, которая способствует повышению уровня знаний 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.

**Здоровье - наша главная инвестиция в будущее.**

**Иммунитет** - это способность организма защищаться от инфекций, болезнетворных микроорганизмов и других чуждых веществ. Это сложная, многоуровневая система защиты организма, включающая в себя множество органов и клеток, работающих слаженно для распознавания и уничтожения чужеродных агентов - вирусов, бактерий, паразитов, грибов, а также собственных поврежденных или мутировавших клеток, потенциально опасных для организма. Это не просто «щит» против внешних угроз, но и тонкий механизм поддержания внутреннего гомеостаза.

Зима, с ее коротким световым днем, недостатком солнечного витамина D и дефицитом свежих овощей и фруктов ослабляет иммунную систему. Организм, становится более восприимчив к инфекциям. Таким образом, начало весны - это период, когда иммунная система находится в переходном состоянии, когда она еще не полностью восстановилась после зимнего стресса и поэтому особенно уязвима.

**Для укрепления иммунной системы важно следовать нескольким рекомендациям:**

1. **Правильное питание.** На активность иммунитета **влияют** многие факторы и один из ключевых – микрофлора кишечника: здесь находится около 80% всех иммунокомпетентных клеток. Именно от качества и количества микробов зависит иммунное равновесие организма.

Состояние микрофлоры, в свою очередь, напрямую зависит от пищи, которую мы употребляем. Известно, что многие питательные вещества играют важную роль в поддержании нормального иммунного ответа, поэтому рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, то есть в организм должны поступать в оптимальном количестве белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, минеральные соли и витамины. Мясо, рыба, крупы, молочные продукты, орехи, бобовые, фрукты, овощи и цельнозерновые продукты должны составлять основу рациона.

Некоторой пищи следует избегать. Не стоит включать в рацион ультрапереработанные продукты, которые содержат добавочные ингредиенты: соль, сахар, жиры, красители, стабилизаторы и консерванты. К таким продуктам относятся замороженные блюда и мясные полуфабрикаты, фастфуд, кондитерские изделия и др.

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 не менее 7-8 часов в сутки. Качественный сон способствует восстановлению 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.

6. Регулярные медицинские обследования и вакцинация. Вакцинация предотвращает многие инфекционные заболевания и поддерживает иммунную систему в активном состоянии.

Принятие мер по укреплению иммунитета - это не разовая акция. Это постоянная работа над собой, но результаты стоят приложенных усилий.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru>