

## **Март – месяц укрепления иммунитета**

### Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Март – месяц укрепления иммунитета, его слоган: «Вакцинопрофилактика – правильная тактика!».**

В 2002 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) предложила ежегодно отмечать 1 марта как Всемирный день иммунитета. Дата была выбрана не случайно, ведь именно в начале весны проблемы, связанные со снижением функции иммунной системы, выражены особенно ярко. Цель дня – привлечение внимания общественности и медицинских работников к проблеме снижения иммунитета, информирование о значении, особенностях иммунной системы и способах ее укрепления.

По данным Ассоциации клинических иммунологов, в разных странах мира от 8 до 15% населения имеет нарушения иммунной системы. По данным ВОЗ, лишь 10% людей наделены хорошим иммунитетом, который защищает их почти от всех заболеваний. Еще 10% часто болеют из-за врожденного иммунодефицита. У оставшихся 80% функция иммунной системы зависит от условий и образа жизни. Всемирный день иммунитета – еще одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни. Своевременно корректируя нарушения защитных сил организма, можно предотвратить многие заболевания. Для хорошего самочувствия и правильной работы организма необходимо укреплять естественный иммунитет и своевременно вакцинироваться. С каждым годом устойчивость микроорганизмов к антибактериальным препаратам растет, поэтому лечение становится затруднительным. Многие инфекции, от которых проводится вакцинация, протекают молниеносно, приводят к летальным исходам или инвалидности. По данным ВОЗ, в мире ежегодно умирает более 12 миллионов детей, 2/3 из этих смертей могли быть предотвращены при помощи прививки.

Вакцинопрофилактика – система мероприятий, осуществляемых в целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных болезней путем проведения профилактических прививок. Вакцина – биологически активный медицинский препарат, содержащий антиген для выработки иммунного ответа, который защищает привитого от соответствующего инфекционного заболевания. В России иммунизация проводится согласно Национальному календарю профилактических прививок. Это схема обязательных вакцинаций, осуществляемых в определенном возрасте детям и взрослым, которая позволяет наиболее полноценно защитить от инфекций. Календарь предусматривает проведение массовой вакцинации против опасных инфекционных болезней – туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, краснухи, эпидемического паротита, вирусного гепатита В, гриппа, гемофильной и пневмококковой инфекций и др. Все эти прививки осуществляются в государственных и муниципальных организациях здравоохранения бесплатно, детям - с согласия родителей.

Слово иммунитет происходит от латинского слова «immunitas» и означает – «освобождение». Это способность иммунной системы сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма. Защитные силы примерно на 50%

зависят от образа жизни человека. К главным разрушителям иммунитета специалисты относят частые стрессы, неправильное питание, постоянные недосыпания, долгое пребывание на солнце, чрезмерные физические нагрузки, сидячий образ жизни. А также вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики.

*Первые признаки снижения иммунитета:*

- постоянная усталость и быстрая утомляемость;
- трудности с концентрацией внимания;
- бессонница или сонливость;
- частые головные боли;
- ломота в теле.

*Причины снижения иммунитета:*

1. Плохая экологическая обстановка – загрязнение воды и воздуха, инсектициды, радионуклиды и т.д.
2. Вредные привычки – курение, алкоголизм, наркомания.
3. Неправильное питание, в т.ч. дефицит витаминов и микроэлементов.
4. Голодание и различные диеты.
5. Недостаточная физическая активность.
6. Частые стрессы.
7. Физические и умственные перегрузки.
8. Хроническое недосыпание.
9. Бесконтрольный прием антибактериальных препаратов.

Исследования немецких врачей показали, что любой антибиотик, даже если он употребляется по назначению, понижает иммунитет организма на 50–75%.

*Как сохранить иммунитет?*

Вести активный образ жизни: «нет» лежанию на диване, «да» физическим упражнениям и свежему воздуху!

Иммунитет во многом зависит от работы кишечника, ведь именно в нем находятся 80% «клеток» иммунной системы. Все, что мы едим, ослабляет или, повышает «обороноспособность» организма. Поэтому укреплять иммунитет следует с помощью питания.

На вашем столе должны быть:

1. Полноценные белки – мясо, рыба, бобовые, орехи. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а фасоль, горох или чечевицу – 1–2 раза в неделю.
2. Овощи, фрукты и ягоды. Морковь, свекла, капуста, фасоль, редька, красный перец, гранаты, изюм, чернослив, черноплодная рябина, курага, яблоки, красный виноград, клюква, хрен, чеснок, лук, соки с мякотью (виноградный, свекольный, томатный, гранатовый), т.к. они содержат витамины А, В<sub>5</sub>, С, D, F, РР наиболее полезные для иммунной системы.
3. Морепродукты. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в них и в рыбе, значительно повышают защитные силы организма, однако длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества. Предпочтительнее всего кальмары и морская капуста, которые в большом количестве содержат селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец.
4. Орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, какао и горький шоколад являются лидерами среди растительных продуктов по содержанию полезных веществ.
5. Продукты, содержащие калий. Больше всего этого микроэлемента находится в картофеле, испеченном в мундире, урюке, орехах, гречневой и овсяной крупах.

6. Кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии, которые создают в кишечнике защитный барьер от болезнетворных микробов. Биокефиры и биоогурты усиливают выработку интерферона, а содержащийся в них метионин способствует выведению радионуклидов из организма.

7. Зеленый чай – лучшее средство для выведения из организма радионуклидов.

8. «Пробиотические» продукты: репчатый лук, лук-порей, чеснок и бананы. Они увеличивают рост полезных бактерий в организме.

9. Природные натуральные средства, повышающие иммунитет – эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник. Принимать настои и отвары из них можно как с лечебной, так и с профилактической целью.

Для сохранения иммунитета важен сон не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

Закаливание – плавание, обливания, контрастный душ. Чередование высоких и низких температур – замечательная тренировка иммунной системы. Отличное закаливающее действие оказывают баня и сауна. Если нет возможности их посещать, принимайте обыкновенный контрастный душ. После этого энергично разотрите тело влажной мочалкой или грубым полотенцем. Не забывайте основное правило закаливающих процедур – постоянство и постепенность достижения низких температур воды.

Полезны физические упражнения – гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг. Но не забывайте, что чрезмерные нагрузки вредят иммунитету.

Стресс – главный враг иммунитета, поэтому не нервничайте. Придя домой с работы, ненадолго прилягте на диван, закройте глаза, постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Это прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций. Доказано – хорошее настроение ведет к здоровью и долголетию, оптимисты болеют реже и выздоравливают быстрее.

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 года № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» и Всемирным днем иммунитета – 1 марта 2019 года, ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» рекомендует главным врачам государственных медицинских организаций Ярославской области:

1. Организовать и провести в медицинских организациях Ярославской области конференции и семинары, посвященные месяцу укрепления иммунитета на тему «Вакцинопрофилактика – правильная тактика!».

2. Информировать население, проживающее на территории обслуживания медицинской организации, о проведении акции «Вакцинопрофилактика – правильная тактика!» путем привлечения средств массовой информации, размещения на стендах и на официальном сайте организации сведений о необходимости защиты иммунитета, сделав акцент на вакцинопрофилактике и здоровом образе жизни.

3. Организовать в амбулаторно-поликлинических учреждениях «уголки здоровья» с размещением информационных материалов по укреплению иммунитета и важности вакцинопрофилактики.

4. Проводить беседы, лекции, школы здоровья и другие

профилактические мероприятия по укреплению иммунитета в трудовых коллективах на территории обслуживания учреждения здравоохранения.

5. Организовать занятия по вопросам вакцинопрофилактики в школах здоровья для пациентов в амбулаторно-поликлинических учреждениях.

6. Использовать в работе по информированию населения материалы по укреплению иммунитета с сайта ГБУЗ ЯО «ОЦМП» [яоцмп.рф](http://яоцмп.рф) из разделов «Информационная кампания для населения «Питайтесь правильно!» и «Информационная кампания «Двигайтесь больше – живите дольше!».

О работе по подготовке и реализации мероприятий месяца укрепления иммунитета, прошу сообщить в ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» по электронной почте: [ospr@zdrav.yar.ru](mailto:ospr@zdrav.yar.ru) в срок не позднее 05 апреля 2019 года.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,  
главный внештатный специалист  
по профилактической работе

С.В. Гамаянова