

## Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 года №1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2021 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.

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 – это система особых клеток и белков, защищающих организм от 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%.

Различают врожденный иммунитет и приобретенный (активный, пассивный). Иммунитет начинает формироваться еще до рождения человека – в материнской утробе. Пассивный иммунитет формируется в организме после введения вакцины.

Силы иммунитета на 50% зависят от образа жизни, который ведет человек.

#### **Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:**

1. длительный стресс;
2. вредные привычки;
3. нерациональное питание (голодание, переедание);
4. дефицит витаминов и микроэлементов;
5. физические перегрузки;
6. перенесённые травмы, ожоги, операции;
7. 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.

#### **Что необходимо человеку для поддержания иммунитета?**

1. Полноценное здоровое питание.
2. Отказ от курения и употребления алкоголя.
3. Бережное отношение к своей психике.
4. Здоровый сон (не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении).

5. Закаливание (обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур.

6. Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни. Доказано, что чрезмерные нагрузки могут негативно влиять на иммунитет.

«Коллективный иммунитет», известный также как «популяционный иммунитет», является косвенной защитой от инфекционного заболевания, которая возникает благодаря развитию иммунитета у населения либо в результате вакцинации, либо в результате перенесенной ранее инфекции. ВОЗ выступает за достижение коллективного иммунитета посредством вакцинации вместо того, чтобы допускать распространение заболевания среди каких-либо слоев населения, поскольку это приводит к случаям заболевания и смерти, которых можно было бы избежать.

Коллективный иммунитет против COVID-19 должен обеспечиваться путем защиты людей посредством вакцинации, а не путем воздействия на

них патогена, вызывающего заболевание.

Для безопасного достижения коллективного иммунитета против COVID-19 потребуется вакцинация значительной части населения, что приведет к уменьшению общего количества вируса, способного распространяться среди всего населения. Одна из целей усилий по обеспечению коллективного иммунитета заключается в обеспечении безопасности и защиты от этого заболевания для уязвимых групп населения, которые не могут быть вакцинированы (т. е. из-за состояния здоровья, например из-за аллергических реакций на вакцину).

Доля людей, которым необходимо иметь иммунитет для обеспечения коллективного иммунитета, варьируется в зависимости от болезни. Например, для обеспечения коллективного иммунитета к кори требуется вакцинировать около 95% населения. Остальные 5% будут защищены благодаря тому, что корь не будет распространяться среди вакцинированных людей. Для полиомиелита пороговый уровень составляет около 80%. Доля населения, которая должна быть вакцинирована против COVID-19, для того чтобы начал формироваться коллективный иммунитет, неизвестна и, вероятно, будет варьироваться в зависимости от общины, вакцины, групп населения, приоритизированных для вакцинации, и других факторов.

Обеспечение коллективного иммунитета с помощью безопасных и эффективных вакцин делает болезни более редкими и позволяет спасти человеческие жизни.

И. о. главного врача ГБУЗ ЯО «ЦОЗ и МП»

З. Б. Дзейтов