

1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Данный праздник был учрежден по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2002 году. Основная цель Всемирного дня иммунитета – привлечь внимание общества к проблемам распространения различных иммунных заболеваний во всем мире, а также напомнить о важности сохранения и укрепления иммунной системы.

Иммунитет (лат. *immunitas* — освобождение) — способность организма поддерживать свою биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов, а также собственных видоизменённых опухолевых клеток).

Иммунитет в организме обеспечивает иммунная система.

Иммунная система исторически описывается состоящей из двух частей — системы гуморального иммунитета и системы клеточного иммунитета. В случае гуморального иммунитета защитные функции выполняют особые белковые комплексы - антитела, находящиеся в плазме крови, в случае клеточного иммунитета защитная функция связана именно с клетками иммунной системы.

Органы, входящие в иммунную систему: лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус), костный мозг, селезенка. Ученые установили, что большая часть клеток-защитников – до 80% – располагается в кишечнике. Вот почему особенно важно поддерживать здоровье микробиоты (микроорганизмы, которые живут в кишечнике), в том числе с помощью правильного питания.

Иммунитет также классифицируют на врождённый и адаптивный.

Врождённый (неспецифический, наследственный) иммунитет обусловлен способностью идентифицировать и обезвреживать разнообразные патогены по наиболее консервативным, общим для них признакам, дальности эволюционного родства, до первой встречи с ними.

Осуществляется большей частью клетками миелоидного ряда, не имеет строгой специфичности к антигенам, не имеет клонального ответа, не обладает памятью о первичном контакте с чужеродным агентом.

Адаптивный (приобретённый, специфический) иммунитет имеет способность распознавать и реагировать на индивидуальные антигены, характеризуется клональным ответом, в реакцию вовлекаются лимфоидные клетки, формируется иммунологическая память.

Классифицируют адаптивный иммунитет на активный и пассивный.

- Активный иммунитет возникает после перенесённого заболевания или после введения вакцины.
- Пассивный иммунитет развивается при введении в организм готовых антител в виде сыворотки или передаче их новорождённому с молозивом матери или внутриутробным способом.

Другая классификация разделяет иммунитет на естественный и искусственный.

- Естественный иммунитет включает врождённый иммунитет и приобретённый активный (после перенесённого заболевания), а также пассивный иммунитет при передаче антител ребёнку от матери.

- Искусственный иммунитет включает приобретённый активный после вакцинации (введение вакцины или анатоксина) и приобретённый пассивный (введение сыворотки).

Иммунитет — это сложная система защиты организма от различных инфекций, вирусов и бактерий. Укрепление иммунитета — важный аспект поддержания здоровья и предотвращения заболеваний. Вот несколько ключевых способов, как укрепить иммунную систему:

### 1. Здоровое питание

Питание играет ключевую роль в поддержании сильного иммунитета. Рацион должен включать следующие элементы:

- Фрукты и овощи: богаты витаминами и антиоксидантами, особенно важны витамин С (цитрусовые, киви, болгарский перец), витамин А (морковь, тыква).

- Белки: необходимы для построения клеток иммунной системы. Источники белка включают мясо, рыбу, яйца, бобовые.

- Жирные кислоты Омега-3: содержатся в рыбе (лосось, скумбрия), орехах, семенах льна. Они помогают уменьшить воспаление и поддерживать здоровье клеточных мембран.

- Пробиотики: полезные бактерии, содержащиеся в йогурте, кефире, квашеной капусте, способствуют здоровью кишечника, который тесно связан с иммунной системой.

- Цинк и селен: минералы, важные для работы иммунной системы. Цинк содержится в морепродуктах, мясе, орехах, а селен — в бразильских орехах, морепродуктах.

### 2. Физическая активность

Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, способствуют выведению токсинов через пот и повышают уровень эндорфинов, что положительно влияет на настроение и стрессоустойчивость.

### 3. Сон и отдых

Недостаток сна ослабляет иммунную систему, делая организм более уязвимым к болезням. Взрослым рекомендуется спать 7–9 часов в сутки. Во время сна организм восстанавливает силы и производит клетки, необходимые для борьбы с инфекциями.

#### 4. Управление стрессом

Хронический стресс повышает уровень кортизола, гормона, подавляющего иммунную функцию. Важно находить способы справляться со стрессом: медитация, йога, прогулки на свежем воздухе, хобби, общение с близкими людьми.

#### 5. Гидратация

Обезвоживание негативно сказывается на общем состоянии здоровья, включая работу иммунной системы. Пейте достаточное количество воды ежедневно, особенно в жаркую погоду или при физической активности.

#### 6. Закаливание

Умеренное закаливание помогает организму адаптироваться к изменениям температуры и улучшает циркуляцию крови. Это может быть контрастный душ, обливание холодной водой или регулярные прогулки на свежем воздухе.

#### 7. Витамины и добавки

Иногда рацион питания не может обеспечить достаточное количество необходимых витаминов и минералов. В таком случае можно принимать витамины и добавки после консультации с врачом. Особенно важны:

- Витамин D: важен для регуляции иммунной функции. Его недостаток часто встречается у людей, живущих в северных широтах с недостатком солнечного света.

- Витамин С: антиоксидант, способствующий защите клеток от повреждений.

- Пробиотические добавки: поддерживают микрофлору кишечника, важную для общего состояния здоровья.

#### 8. Избегайте вредных привычек

Курение и чрезмерное употребление алкоголя негативно влияют на иммунную систему. Курение ухудшает состояние дыхательных путей, делая их более восприимчивыми к инфекциям, а алкоголь угнетает защитные механизмы организма.

#### 9. Личная гигиена

Регулярное мытье рук, особенно перед едой и после посещения общественных мест, помогает предотвратить распространение микробов. Используйте дезинфицирующие средства для рук, когда нет возможности помыть руки с мылом.

## 10. Вакцинация

Вакцины стимулируют иммунную систему вырабатывать антитела против конкретных болезней. Регулярно обновляйте календарь прививок и следуйте рекомендациям врачей относительно вакцинации.

Что снижает иммунитет:

- неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
- стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
- окружающая среда;
- неправильное питание;
- бесконтрольное употребление лекарств.

Признаки иммунного сбоя: частые острые респираторные заболевания; обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит, аднексит т.д.); частые рецидивы герпетических высыпаний; гнойничковые поражения кожи; боли в суставах и мышцах; продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях; увеличение лимфатических узлов; плохое заживление ран; злокачественные новообразования; слабость; синдром хронической усталости.

Всемирный день иммунитета – еще одна возможность подчеркнуть важность и значимость здорового образа жизни. Своевременно корректируя нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение заболеваний многих органов и систем. Для хорошего самочувствия и бесперебойной работы внутренних органов правильно питайтесь, укрепляйте естественный иммунитет и проводите своевременную вакцинацию.