



Щороку 1 березня відзначається Всесвітній день імунітету. Це рішення було прийнято ВООЗ у 2002 році для привернення уваги громадськості до проблем, які пов'язані з поширеністю різних імунних захворювань, а також для залучення суспільства до створення умов збереження і зміцнення імунітету.

З чого складається захисна система організму

Саме слово «імунітет» походить від латинського слова «immunitas», що в перекладі означає «звільнення». Тож імунітет – це здатність організму звільнитися від чужорідних чинників (вірусів, бактерій, найпростіших, гельмінтів, їхніх токсинів тощо) та сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися.

Захисна система організму складається з центрального лімфатичного органу – тимусу, та кісткового мозку. В цих органах формуються специфічні клітини захисту: Т-лімфоцити, моноцити, нейтрофіли, еозинофіли, базофіли, які захищають нас від вірусів та бактерій. Також до імунітету належить лімфатична система, селезінка, мигдалини та аденоїди.

Імунна система відповідає за два важливі процеси: заміну пошкоджених клітин різних органів та захист від проникнення різних чужорідних агентів. Таким чином забезпечується протиінфекційний, протипухлинний захист і генетична стабільність організму.

Розрізняють вроджений і набутий імунітет. Вроджений імунітет передається спадково. Набутий імунітет виникає внаслідок перенесеної інфекції або вакцинації і спадково не передається. Велика робота в цьому напрямку ведеться з імунізації – створення штучного імунітету.

Найважливіший крок до підвищення імунітету – здоровий спосіб життя

Навесні не варто забувати, що наш організм напружено працював усю зиму. У поєднанні зі стресом, викликаним війною, це призводить до суттєвого зниження імунітету та його захисних функцій. Тому напередодні нового періоду не менш серйозних випробувань варто його підкріпити.

За даними Асоціації клінічних імунологів, у різних країнах світу від 8 до 15% населення мають порушення імунної системи, які можуть частково виявлятися в дитинстві, молодості чи середньому віці. Тому зараз перед населенням постають найактуальніші питання — як захиститися від неприємних, а подекуди й небезпечних захворювань.

Сьогодні здоров'я пересічного громадянина повсякчас підпадає під небезпеку з боку таких інфекцій, як COVID-19, ГРВІ, грип, кір, краснуха тощо. Ситуація ускладнюється військовими діями, стресовими станами, погодними умовами, екологічними чинниками. Існують різні засоби захисту організму. Один із них – зміцнення та підвищення імунітету.

Велику роль у підтриманні міцного імунітету відіграє спосіб життя людини. Шкідливі звички, стрес, переїдання, гіподинамія неминуче призводять до порушення здоров'я, зниження імунітету та підвищують ризик розвитку патології. Все це у поєднанні з погіршенням екологічної ситуації, стресом внаслідок війни призводить до зниження загальної імунологічної опірності популяції, що проявляється зростанням імунозалежних захворювань (алергічні, аутоімунні захворювання).

Велике значення у пригніченні клітин імунної системи мають лімфотропні вірусні інфекції. Найбільш відомим представником цієї групи є ВІЛ.

Існує також безліч інших інфекційних збудників: вірус Епштейна-Барра, персистуючий у В-лімфоцитах; віруси герпесу 6, 7 типів; віруси гепатитів В і С, що пригнічують Т-лімфоцити тощо.

Останнім часом спостерігається підвищення частоти імунодефіцитів, аутоімунних, алергічних, імунопроліферативних захворювань, зокрема лімфом. Усі ці патології вимагають тривалого і вартісного лікування.

Також особливу увагу на стан імунної системи необхідно звертати жінкам у період вагітності і грудного вигодовування та пацієнтам у післяопераційний період чи після перенесених захворювань.

Основними проявами порушень у роботі імунної системи є часті застуди, тривале підвищення температури, синдром хронічної втоми, больові відчуття в суглобах і м'язах, збільшені лімфовузли. Серед тривожних ознак також можна назвати порушення сну, частий головний біль, появу висипань на шкірі.

Саме тому Всесвітній день імунітету не втрачає своєї актуальності і сьогодні, коли кожен українець страждає через військову агресію. Адже здоровий імунітет дозволяє людині уникнути більшості захворювань, прожити здорове і повноцінне життя.

12 КОРИСНИХ ЗВИЧОК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ІМУНІТЕТУ



ВЖИВАЙТЕ
ОВОЧІ
І ФРУКТИ



ЗБАГАЧУЙТЕ
СВІЙ
РАЦІОН



ОБМЕЖТЕ
ВЖИВАННЯ
АЛКОГОЛЮ



ВІДМОВТЕСЯ
ВІД КУРІННЯ



ДОТРИМУЙТЕСЬ
ГІГІЄНИ



СПІТЬ НЕ МЕНШЕ
7 ГОДИН



КОХАЙТЕСЯ
РЕГУЛЯРНО



БІЛЬШЕ
ТА ПОЗИТИВНО
ЕМОЦІЙ



ЖИВІТЬ
АКТИВНО



ДОЗУЙТЕСЯ
СТРЕС



ЗАЙМАЙТЕСЯ
ЧИ ІНШИМИ
ВИДАМИ
РЕЛАКСАЦІЇ



ЧАСТО
НА СІДІ
ПОВІТРЯ

