



С 24 февраля по 2 марта — Неделя поддержания и укрепления иммунитета

Эти даты выбраны неслучайно: они приурочены ко Всемирному дню иммунитета, который отмечается 1 марта.

Что такое иммунитет?

Слово «иммунитет» происходит от латинского «*immunis*» — «чистый от чего-либо», невосприимчивый. Это и защитник нашего организма, и главное оружие человека в борьбе с болезнями. Иммунная система обеспечивает защиту от генетически чужеродных клеток и веществ, поступающих из окружающей среды (вирусов, бактерий и других патогенов), а также следит за собственными клетками, которые могут выйти из-под контроля — например, стать опухолевыми.

Два уровня защиты

Ученые разделяют иммунитет на врожденный и приобретенный (адаптивный):

- Врожденный иммунитет дан нам с рождения. Его механизмы срабатывают мгновенно при любой внешней угрозе.
- Приобретенный иммунитет вырабатывается в течение жизни. При первой встрече с возбудителем он «запоминает» патоген и программу реагирования. Благодаря этой иммунной памяти при повторной атаке организм распознает врага и обезвреживает его максимально быстро.

Когда стоит насторожиться?

Вот признаки, которые могут сигнализировать о сбое в работе иммунной системы:

- частые ОРЗ;
- частые обострения хронических инфекций;
- рецидивы герпетических высыпаний;
- гнойничковые поражения кожи;
- боли в суставах и мышцах без видимой причины;
- длительное повышение температуры или ее отсутствие при острых инфекциях;
- увеличение лимфатических узлов;
- плохое заживление ран;
- злокачественные новообразования;
- постоянная слабость и синдром хронической усталости.

Важно помнить!

Нарушения в работе иммунной системы могут привести к развитию иммунодефицитных состояний, аутоиммунных заболеваний или аллергических реакций. Самая эффективная мера профилактики — здоровый образ жизни. Именно он помогает сохранить защитные силы организма в норме.

Берегите себя и будьте здоровы!