



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека
по Кировской области**
(Управление Роспотребнадзора по Кировской области)

**Территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека
по Кировской области в Юрьянском районе**
(Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Кировской области
в Юрьянском районе)

ул. Кооперативная, д. 35, пгт. Юрья,
Юрьянский р-н, Кировская обл., 613600
тел. (83366) 2-02-13, тел./факс (83366) 2-13-96
Е-mail: to7@43.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 73606176 ОГРН 1054316553653
ИНН/КПП 4345100444 / 434501001

27.02.2025 № 43-07-00/63-1427-2025

На № _____ от _____

О направлении информационного
материала

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Кировской области в Юрьянском районе (далее – территориальный отдел) с целью популяризации основ санитарно-гигиенической грамотности, обучения населения Кировской области правилам и нормам здорового образа жизни направляет в Ваш адрес информационный материал «1 марта - Всемирный день иммунитета», который просим разместить на официальном сайте и официальной странице в социальной сети «ВКонтакте» Вашего муниципального образования Кировской области в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (прилагается).

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Заместитель начальника
территориального отдела



А.В. Соковнин

(83366) 2-13-96



1 марта - Всемирный день иммунитета

Ежегодно, начиная с 2002 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Целью этой даты является привлечение общественного внимания к проблемам, связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.



Древние греки и римляне считали, что **человек с хорошим иммунитетом «свободен» от болезни**. Ведь даже во время грозных эпидемий чумы и натуральной оспы заболевали не все.

Иммунная система, как и все в человеке, сложна и многолика. Сила иммунитета, как и наше самочувствие в целом, примерно **на 50 %** зависит от образа жизни, который мы выбираем.

Среди **главных разрушителей иммунитета** специалисты называют:

- частые стрессы;
- голодание и нерациональное питание;
- постоянные недосыпания;
- долгое пребывание на солнце;
- слишком большие физические нагрузки или наоборот, сидячий образ жизни;
- дефицит витаминов и микроэлементов;
- перенесенные травмы, ожоги, операции;
- загрязнение окружающей среды;
- бесконтрольное употребление лекарств;
- вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики.

Питание и иммунитет

Первый **иммуномодулятор** (вещество, стимулирующее иммунитет) – **материнское молоко!** Отказываясь от грудного вскармливания, многие мамы и не подозревают, что лишают беспомощного кроху главной защиты. Ведь в женском молоке содержатся вещества, необходимые для образования клеток - защитников. Именно они защищают организм младенца, пока его иммунная система не сформировалась. Ни одна искусственная смесь не сможет заменить новорожденному того, что дает молоко матери.

Иммунитет зависит от работы кишечника: 80% «клеток» иммунной системы находится именно в нем. А это значит, все, что мы едим, или ослабляет, или усиливает наших невидимых защитников. **Овощи и фрукты** – растительная пища – должны составлять **50% рациона**.



Кисломолочные продукты, в которых содержатся бифидо и лактобактерии, борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворных микробов.

Большое количество сладостей не только портят зубы и подрывают работу поджелудочной железы, что чревато сахарным диабетом. Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

Бесконтрольный прием антибиотиков, также не идет на пользу иммунной системе. Это не значит, что нужно полностью от них отказаться. Главное – не заниматься самолечением. Назначать лекарства может только врач.

Всего **10%** людей могут похвастаться **мощным иммунитетом**, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще **10 %** имеют **врожденный иммунодефицит**: они болеют очень часто. У оставшихся **80 %**, сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.



Укрепление иммунитета

1. **Полноценное здоровое питание**, отказ от диет, особенно в весеннее время, когда организм испытывает авитаминоз.

Старайтесь чаще употреблять в пищу:

- белковые продукты. Именно из белка вырабатываются иммунные тела, защищающие нас от простуд и вирусов. Лидерами по полезности и усвояемости считаются яйца, молочные продукты (творог), а также говядина, свинина, курица, рыба;
- продукты, богатые витаминами С, А, Е – цитрусовые, печень, морковь, растительные масла;
- продукты с выраженным антиоксидантным действием – черника, голубика, клюква, брусника, малина, шиповник, бобовые, томаты, грецкие орехи;
- зеленые овощи и фрукты, содержащие нужные для здорового иммунитета минеральные вещества;
- морепродукты – кальмары, креветки, крабы, морская рыба, в том числе сельдь, которые содержат в себе цинк, вещество необходимое для восстановления сил;
- отруби, ростки пшеницы, помидоры, чеснок, грибы богатые селеном. Селен позволяет сохранить бодрость духа, тормозит процессы старения.

2. **Активный образ жизни** – это один из самых простых и доступных способов поддержания здорового иммунитета. Не переусердствуйте, ведь излишняя нагрузка, наоборот, ослабляет организм. Полезно гулять на свежем воздухе по 30 минут



ежедневно. Лучше не в городе, а в парке или лесу, подальше от загазованности и в любую погоду.

3. **Водные процедуры** – плавание, обливания, контрастный душ. Они очень полезны для организма. Чередование высоких и низких температур – это замечательная тренировка иммунной системы. Отличное закаливающее действие у бани и сауны. Если нет возможности ходить в баню или сауну, подойдет обыкновенный контрастный душ.

4. **Дыхательная гимнастика.** Подойдут разные методики, развивающие глубокое дыхание. Во время дыхательных упражнений (как и при прогулках на свежем воздухе) ускоряется кровообращение в слизистой оболочке носоглотки, гортани, бронхов. Благодаря этому активизируется местный иммунитет, а болезнетворные микробы, которые пытаются проникнуть в организм, уничтожаются. Слизистая лучше очищается от загрязнений.

5. **Режим труда и отдыха.** Необходимо спать не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.

6. **Психическое здоровье.** Старайтесь избегать стрессов, разрушительного действия таких психологических качеств как злость, ревность, зависть, агрессия. Любовь, забота, внимание к родным и близким не только создают мир в семье, но и делают человека более здоровым и защищенным.

7. **Своевременное прохождение вакцинации,** которая создает «иммунную память» и организм выставляет защиту против таких тяжелых болезней как полиомиелит, дифтерия, корь, коклюш и др.



Всемирный день иммунитета подчеркивает крайнюю важность **здорового образа жизни**, поддержания **основного человеческого ресурса – здоровья**. Ведь исправно функционирующий иммунитет дает нам возможность избежать большей части болезней и жить полноценной жизнью.

