**1 марта Всемирный день иммунитета**

Всемирный день иммунитета – это ещё 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 правильной работы внутренних органов необходимо укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную вакцинацию.

**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: кишечник, лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус), костный мозг, селезенка.

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.

**Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:**

- длительный стресс, вредные привычки, нерациональное питание, дефицит витаминов и микроэлементов, физические перегрузки, перенесённые травмы, ожоги, операции, 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.**

Иммунная система человека начинает свое формирование до рождения ребенка, продолжается на протяжении всего периода детства. В процессе развития иммунной системы ребенка выделяют «критические» периоды, т.е. периоды максимального риска развития инфекционных заболеваний, связанных с недостаточностью функций иммунной системы.

 Первый критический период приходится на возраст до 28 дней жизни, второй – до 4–6 мес., третий – до 2 лет, четвертый – до 4–6 лет, пятый – до 12–15 лет.

Первый критический период характеризуется тем, что иммунная система ребенка подавлена. Имму­нитет имеет пассивный характер и обеспечивается материнскими антителами. Собственная им­мунная система находится в состоянии формирования. В этот период харак­тер­на склонность к микробно–воспали­тель­ным процессам, к септическим состояниям, к вирусным инфекциям, против которых он не за­щи­щен материнскими антителами.

Второй критический период обусловлен разрушением материнских антител. Недостаточность системы местного иммунитета про­является повторными ОРВИ, кишечными инфекциями, дисбактериозом, кожными заболеваниями, ротавирусу, вирусам пара­гриппа, аденовирусам. Атипично протекают коклюш, корь, не оставляя иммунитета. Резко нарастает частота пищевой аллергии, маскируя у детей атопические проявления.

Третий критический период. Значительно расширяются контакты ребенка с внешним миром (свобода передвижения, социализация). Система местного иммунитета остается незрелой. Поэтому дети остаются чувствительными к вирусным и микробным инфекциям органов дыхания, ЛОР–ор­ганов. Проявления пищевой аллергии постепенно ослабевают. По иммунобиологическим характеристикам значительная часть детей второго года жизни не готова к условиям пребывания в детском коллективе.

Четвертый критический период отличается довольно частыми паразитарными инфекциями – лямблиозом, гельминто­зами. Может нарастать аллергическая патология.

Пятый критический период происходит на фоне бурной гормональной перестройки (приходится на 12–13 лет у девочек и 14–15 лет – у мальчиков). На фоне повышения секреция половых гормонов идёт подавление клеточного звена иммунитета. Окончательно формируются иммунный ответ.

Иммунореабилитационные мероприятия, проводимые в детских садах: вакцинопрофилактика, рациональное и сбалансированное питание, физическая активность, закаливание, соблюдение норм личной гигиены, профилактика кариеса, являются основополагающими факторами сохранения и восстановления здоровья воспитанников.



 