Что такое иммунитет и как его укреплять?

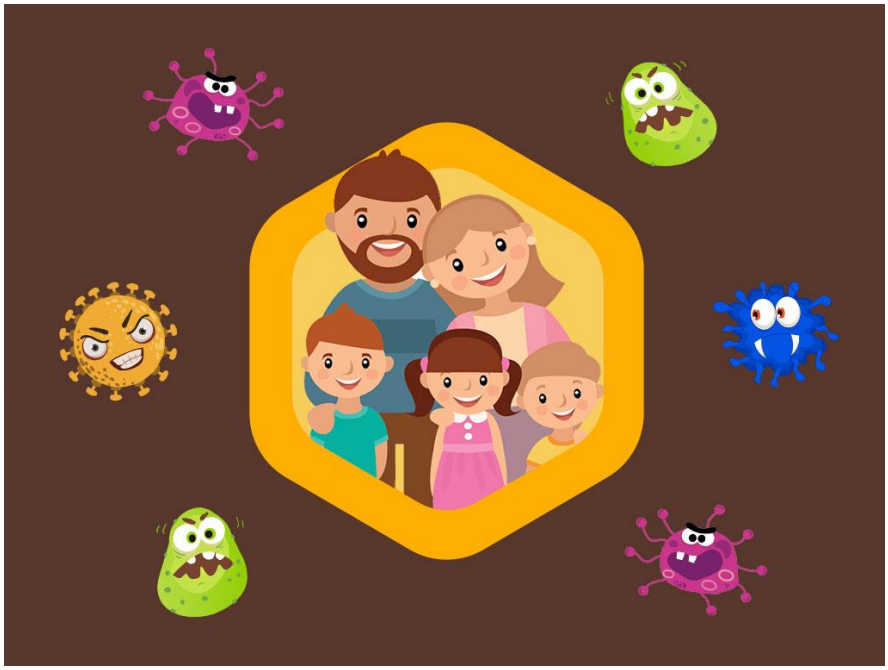
По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения

Болезнь - это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторно-приспособительных механизмов. Болезнь характеризуется общим или частным снижением приспособленности к среде и ограничениями свободы жизнедеятельности больного.

В окружающем нас мире существуют миллиарды бактерий, вирусов, многие из которых, попадая в организм человека, могут вызвать заболевание. Больной человек, общаясь со здоровым, “передает” ему этот возбудитель, а с ним и саму болезнь. Чем больше контактов с больным, тем больше заболевших – так возникают вспышки заболеваний – эпидемии. Но как показывает история, болеют не все – есть люди, устойчивые к действию возбудителей, то есть они обладают иммунитетом.



Иммунитет – это способность организма вырабатывать невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам (антигенам), нейтрализовать и выводить из организма чужеродные агенты и продукты их распада. Вырабатывается он с помощью иммунной системы.

Иммунная система – это система, защищающая организм от инфекции и чужеродных веществ. Это совокупность органов, тканей и клеток (костный мозг, вилочковая железа, селезенка, лимфатические узлы и лимфоидная ткань органов пищеварительной, дыхательной систем и мочеполового аппарата.

Что делать? Как избежать болезней

? Как повысить иммунитет?!

Профилактика состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета. Различают - специфическую и не специфическую профилактику.

Не специфическая:

- дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и проведением влажной уборки

- правильно организованный сон. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков

- употребление полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

- своевременное лечение болезни

- необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

-проводить занятия физкультурой на свежем воздухе, бегать на лыжах, кататься на коньках

- правильно подбирать одежду в соответствии с погодными условиями

- проводить закаливающие процедуры: « воздух, солнце и вода наши лучшие друзья» - обширное умывание, контрастные ванны, обливание, плавание, массаж, само массаж, дыхательная гимнастика

Специфическая:

Вакцинация – это введение в организм человека ослабленной формы вируса т.е. вакцины с целью вызвать невосприимчивость к тому или иному инфекционному заболеванию, то есть создать активный **искусственно-приобретенный** иммунитет.

.