

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА



**1** марта

*Иммунитет – защитник нашего организма  
и оружие в борьбе с болезнями.*

## **ИММУНИТЕТ —**

первая линия защиты нашего организма  
против инфекций и болезней

чтобы поддерживать здоровье круглый год,  
важно уделять внимание укреплению  
иммунной системы



# Признаки первичного иммунодефицита у взрослых

1



Положительные данные о наследственном анамнезе по ПИД

2



Два или более новых отита в течение года

3



Хроническая диарея с потерей веса

4



Два или более синусита в течение года

5



Случаи немотивированных подъёмов температуры

6



Частые и длительные грибковые инфекции слизистых и кожи

7



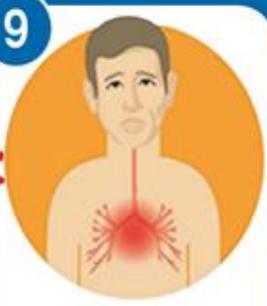
Длительная (до 2-х месяцев и больше) внутривенная антибактериальная терапия, без эффекта

8



Аутоиммунные и/или гранулематозные заболевания

9



Рецидивирующие системные инфекции, вызванные атипичными микробактериями

10



Рецидивирующие глубокие абсцессы кожи и мягких тканей, тяжёлые инфекции в течение года

11



Две пневмонии перенесённых в течение года или одна пневмония ежегодно в течение нескольких лет

12



Повторные вирусные инфекции (герпес, опоясывающий лишай, бородавки, кандидомы, стоматит, урогенитальные инфекции у женщин)

При наличии двух и более из 12стораживающих признаков больному необходима консультация специалиста-иммунолога.

# Виды иммунитета



# Патологические состояния иммунитета

**Иммунодефициты** – состояния, при которых иммунитет не может бороться с инфекциями или с определенными их типами. Они могут появиться в результате генетической поломки или развиваются из-за инфекций (например, ВИЧ), сопутствующих патологий (например, при химиотерапии), вредных внешних воздействий

Возможна и **излишняя активность иммунной системы**, когда иммунитет атакует собственные органы и ткани. В этом случае возникают аутоиммунные заболевания. А если он видит угрозу в обычных микрочастицах, как, например, пыльца растений, тогда имеет место аллергия (гиперчувствительность)

Для оценки состояния иммунной системы (иммунитета) рекомендуется исследование иммунного статуса – **иммунограммы**, комплекса количественных показателей, по результатам которого в дальнейшем решается вопрос о назначении иммунотерапии





## КАК ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ?

**Первый ориентир** — богатый химический состав.

**Второй ориентир** — удовольствие от употребления именно этого продукта.

Если вам не нравится полезный продукт, или ваш кишечник реагирует на него вздутием или другими неприятностями, пользы от него вы, скорее всего, не получите.

**Третий ориентир** — надо помнить, что нормальная микрофлора кишечника помогает иммунной системе защищать организм. Если вы недавно принимали антибиотики, то микрофлору кишечника необходимо восстанавливать пробиотиками и пребиотиками за счет продуктов или специальных препаратов.

---

# ВРЕД И ПОЛЬЗА

## ВРЕД



Люди, которые спят 6 и менее часов в день в 4 раза чаще болеют инфекциями дыхательных путей.

Люди, которые ложатся спать не позже 22 часов болеют меньше.

100 г. углеводов из этих продуктов в 1,5-2 раза снижает активность иммунитета (фагоцитоза) на срок до 5 – 6 часов.

Соль увеличивает количество воспалений в организме и тем – снижает активность иммунитета. Употреблять не более 1-2,5 г/день.

Сало, масло, гхи, жиры увеличивают воспаления кишечника и тем – снижают иммунитет.

Недостаток фруктово-овощной клетчатки ухудшает состав микрофлоры, это повышает уровень воспалений кишечника.

Более 19% белка в целом и более 4-6% животного белка от калорийности пищи повышают уровень воспалений в организме и этим - снижают иммунитет.

### МЕНЕЕ 6-8 ЧАСОВ СНА



ОБОСНОВАНИЯ И ОПТИМАЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ – В СТАТЬЯХ И ВИДЕО НА САЙТЕ [WWW.MOVEAT.EXPERT](http://WWW.MOVEAT.EXPERT)

### САХАР, МЁД, ХЛЕБ



### СОЛЬ, СОЛЁНОЕ



### ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



### НЕДОСТАТОК КЛЕТЧАТКИ



### ИЗБЫТОК ЖИВОТНОГО И ЛЮБОГО БЕЛКА



# ДЛЯ ИММУНИТЕТА

## ПОЛЬЗА

### МОРСКИЕ ОМЕГА-3



### КВАШЕННЫЕ И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ



### СЕМЕНА ТЫКВЫ



### ГРИБЫ



### МОРСКАЯ КАПУСТА



### КАПУСТЫ, ПАПРИКА, КИВИ, ПЕТРУШКА, ЦИТРУСОВЫЕ



Около 800-1200 мг омега-3 (DHA + EPA) в день снижает смертность от респираторных заболеваний на 20%

Квашенные овощи, мочёные яблоки, йогурт и кефир уменьшают воспаления в кишечнике и этим повышают иммунитет.

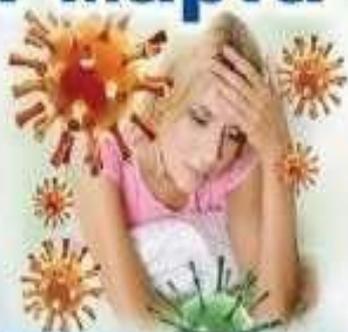
Рекордсмен по содержанию витамина Е и цинка. 40-50 г. в день повысят уровень иммунитета.

Ежедневное употребление обжаренных шампиньонов (100 г. сырых) уже через 1 неделю увеличит активность иммуноглобулинов в слизистых рта и носоглотки на 50%

Содержит нужные иммунитету вещества: 55% витамина К, 45% фолиевой к-ты, 10% цинка, 21% железа, 48% витамина D от дневной нормы в 100 г. размоченной капусты.

Для сильного иммунитета требуется 200 мг. витамина С в день. Эти продукты – рекордсмены по его содержанию

# 1 марта – Всемирный день иммунитета



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.

## Как укрепить иммунитет

### Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:

- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- постоянные стрессы;
- нерациональное питание (голодание, переедание);
- непродолжительный сон;
- сидячий образ жизни, низкая двигательная активность;
- загрязнение окружающей среды;
- бесконтрольное употребление лекарственных средств.



### Что необходимо человеку для укрепления иммунитета:

- отказ от курения и употребления алкоголя;
- снижение уровня стресса;
- полноценное здоровое питание;
- здоровый сон (не менее 7-8 часов);
- регулярные умеренные физические нагрузки, активный образ жизни; закаливание
- приём витаминных и минеральных комплексов (с предварительной консультацией врача);
- индекс массы тела 19-25;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов в день;
- соблюдение норм гигиены тела, труда и отдыха, жилища;
- своевременная вакцинация.

**Укрепление естественного иммунитета и своевременная вакцинация помогут вам сохранить своё здоровье!**

# КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ПЕРЕД ВЕСНОЙ

## ЕЖЕДНЕВНЫЕ 30-МИНУТНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Под воздействием естественного света в организме вырабатывается витамин D. Недостаток этого витамина ведет к снижению иммунитета, повышению риска рака, к развитию рахита у детей.

## ПИЦЦА

Рацион следует усилить овощами и фруктами, нежирной пищей с большим содержанием витаминов. Откажитесь от алкоголя, так как он нарушает процессы кроветворения, снижает выработку лимфоцитов.



## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Умеренные физические нагрузки снижают риск простудных и инфекционных заболеваний. Для стимулирования иммунной системы необходимы ежедневные прогулки или легкий бег. Также можно посещать спортивный зал и бассейн.

## СОН

Даже у абсолютно здорового человека, систематическое нарушение сна повышает уязвимость организма к инфекциям и опухолевым заболеваниям. Нарушение сна сбивает естественные ритмы накопления в крови лейкоцитов и клеток-киллеров. Хороший сон восстановит иммунную систему.



## ПЕЙТЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

Недостаток жидкости замедляет обмен веществ. Сбои в обмене вещества вызывают появление лишнего веса, нарушение сна, снижение иммунитета, риск возникновения рака. Однако следует помнить о вреде газированных напитков и о том, что суточная норма потребления жидкости - обычно составляет 2-3 литра.



## ОТДЫХ

Переутомление и стресс угнетают иммунную систему. Отдыхайте, сменяйте городскую суету на прогулки на природе. Читайте книги, слушайте музыку, встречайтесь с друзьями и получайте больше положительных эмоций.



## Основные признаки слабого иммунитета у ребенка



**01**

Часто повторяющиеся респираторные заболевания.

**02**

Нарушение работы пищеварительной системы.

**03**

Осложнения, возникающие после каждого случая простуды.

**04**

Плаксивость, вялость, сонливость.

**05**

Долгое восстановление после болезни.

**06**

Бледность кожи.

**07**

Отсутствие прибавки в весе и росте.

# Правила укрепления иммунитета

- **Питайтесь сбалансировано;**
- **Занимайтесь спортом;**
- **Гуляйте на свежем воздухе;**
- **Прививайтесь;**
- **Откажитесь от вредных привычек;**
- **Спите не менее 8 часов в сутки**



**Укрепляйте иммунитет!  
Живите активно!**

