**Как сохранить и поддержать иммунитет**

 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: 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. Силы иммунитета, в том числе, зависят от образа жизни, который ведет человек.

**Факторы, негативно воздействующие на иммунитет:**

· длительный стресс;

· вредные привычки;

· нерациональное питание (голодание, переедание);

дефицит витаминов и микроэлементов;

· физические перегрузки;

· перенесённые травмы, операции;

· загрязнение окружающей среды;

- бесконтрольное употребление лекарств.

Если у вас 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, то всё это признаки снижения иммунной активности.

**Что необходимо для поддержания иммунитета?**

1.Полноценное здоровое питание.

2. Отказ от курения и употребления алкоголя.

3. Здоровый сон (не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении).

4. Прогулки на свежем воздухе.

5. Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни. Доказано, что чрезмерные нагрузки могут негативно влиять на иммунитет, поэтому, во всём нужно знать меру.

По данным ВОЗ - всего 10% людей обладают 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.

Будьте здоровы!!

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна