**Информационно – методическое письмо**

Иммунная система обеспечивает биологическую охрану внутренней среды человека от всего чужеродного, что может попасть в организм извне или появиться в нем в результате мутационных процессов. Чужеродными для организма могут быть как биологические агенты, так и химические вещества, включая лекарства и яды.

В широком смысле к иммунной системе относят всё то, что выполняет защитные функции.

Участвуют в этой защите клетки практически всех органов и систем, но в разной степени по-разному. Это и определенные клетки пограничных тканей (кожи и слизистых), это и клетки соединительных тканей. Продуктами жизнедеятельности некоторых клеток, относящихся к иммунной системе, являются растворимые молекулы белков, циркулирующие в плазме крови и лимфе и способны убивать микробы или мешать им размножаться. Огромную роль в иммунной защите играют клетки крови - лейкоциты.

Иммунитет бывает врожденный и адаптивный (приобретенный).

Врожденный иммунитет - это способность организма распознавать и обезвреживать различные бактерии и вирусы по общим признакам. Это базовое свойство организма, которое он получает при рождении. Приобретенный иммунитет распознает более специфические, индивидуальные патогены, он формируется в процессе столкновения с ними, после болезней или прививок.

Признаками иммунного сбоя являются:
• частые ОРЗ
частые обострения инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит и т.д.)
• гнойничковые поражения кожи
• боли в суставах и мышцах
• продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях
• увеличение лимфатических узлов
• плохое заживление ран
• злокачественные новообразования
• слабость
• синдром хронической усталости

Иммунная система формируется еще в утробе матери и немало зависит от наследственности. Но и весьма значительную роль играет образ жизни. И если с наследственностью мы ничего не сможем сделать, то укрепить иммунитет, выполняя определенные правила - в наших силах!
Как укрепить иммунитет?

*Закаливание* - это, по сути, тренировка иммунной системы. Главный принцип закаливания: умеренность, постепенность и регулярность.

*Питание.* Для укрепления организма необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами т.е. питание должно быть максимально разнообразным.

Помимо этого нашему организму необходимы жиры, поскольку они помогают усваивать витамины А и Е.

*Витамины и пробиотики.* Многочисленные исследования показывают, что в России, да и в других странах тоже, подавляющее большинство людей страдает от гиповитаминоза – нехватки витаминов. Соответственно, необходимо регулярно принимать поливитаминные препараты. Помимо витаминов, для укрепления иммунной системы важны пробиотики. Пробиотики – это лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат в составе живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человека. Они призваны восстановить нарушенный баланс микроорганизмов, населяющих различные слизистые человека, и поэтому применяются для лечения и профилактики иммунодефицита, дисбактериозов и связанных с ними заболеваний. Пробиотики и витамины не стоит назначать себе самостоятельно, лучше, если это сделает врач.

*Режим и физическая активность.* Для нормальной работы всего организма и хорошего самочувствия человека очень важен режим. Регулярная физическая активность благотворно влияет на иммунитет. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии, кровь обогащается кислородом, улучшаются сон и аппетит. Физические нагрузки помогают избавиться от стресса, в организме вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»).

*Отказ от вредных привычек.* Вредные привычки – курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными и наркотическими препаратами – очень сильно ослабляют иммунную систему организма. Ухудшают функционирование многих органов, губят сосуды, мозг, легкие, повышают риск развития заболеваний.

*Позитивный жизненный настрой.* Между физической и эмоциональной составляющими у людей есть теснейшая взаимосвязь. Если человеку жизнь не приносит радость и удовольствие, то запускаются биологические механизмы самоуничтожения. Нужно быть позитивными, радоваться каждому дню – для этого всегда есть повод. Умение позитивно воспринимать любую действительность — это без преувеличения залог здоровья и долголетия.

В укреплении иммунитета также помогут регулярные прогулки пешком или на велосипеде, выполнение дыхательных упражнений, занятия плаванием или периодические походы в баню или в сауну. Для большинства людей не составит труда следовать приведенным советам по профилактике сбоя в иммунной системе - всё можно делать дома или на улице с минимальными затратами. Поддержание здоровья заметно дешевле и проще, чем усилия по его восстановлению.