

1 марта - Всемирный день иммунитета

С 2002 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета.

Цель этого мероприятия – привлечь внимание населения к проблеме снижения иммунитета, информирование населения о способах ее укрепления.

Иммунитет – способность иммунной системы сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма. Таким путем обеспечивается противоионфекционная, противоопухолевая защита и генетическая стабильность организма.

Нарушение сна, несбалансированное питание, отказ от здорового образа жизни – все это ведет к снижению функций иммунной системы.

Частые простудные заболевания, сонливость, общая слабость – всё это признаки снижения иммунной активности.

Для поддержания иммунитета необходимо:

- полноценное здоровое питание;
- отказ от курения и употребления алкоголя;
- здоровый сон, не менее 8 часов в сутки;
- регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни.

Всемирный день иммунитета - это отличный повод для того, чтобы принять все меры для поддержания иммунитета.