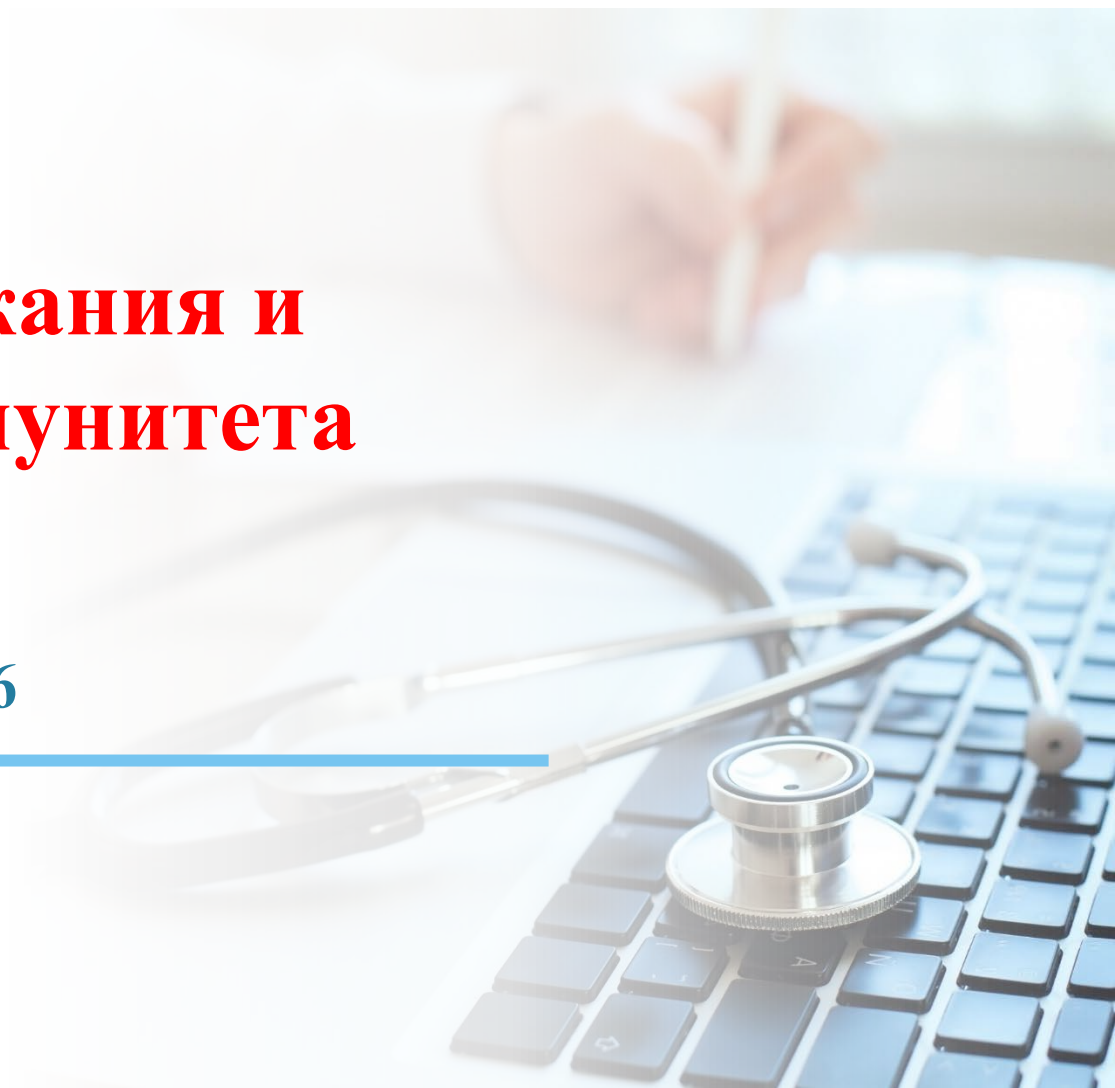


Неделя поддержания и укрепления иммунитета

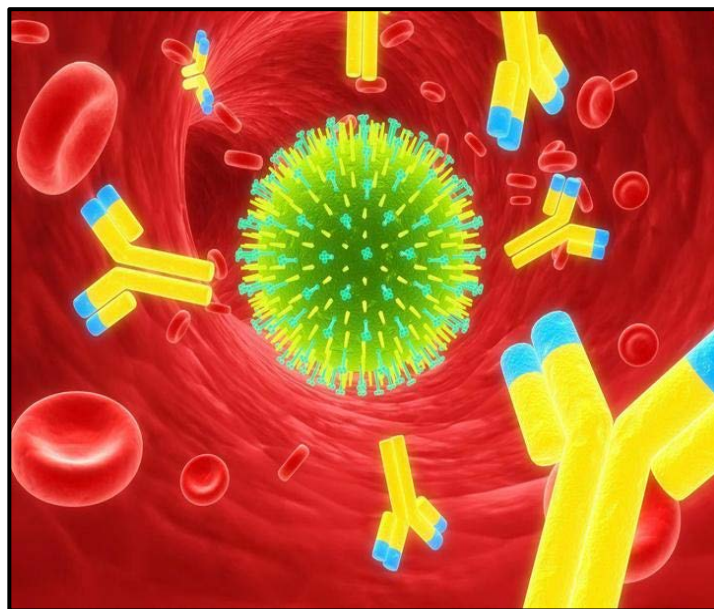
23 февраля – 1 марта 2026





Предназначение иммунной системы – охрана организма от воздействия чужеродных организмов – бактерий, вирусов, паразитов, грибов и продуктов их жизнедеятельности

Иммунитет – это способность организма избавляться от чужеродных клеток и соединений и благодаря этому сохранять постоянство внутренней среды организма, как химическое, так и биологическое



Собственно иммунная система состоит из органов и тканей, которые делятся на центральные и периферические.

Центральные - костный мозг и тимус, в которых создается и «обучается» большинство клеток иммунной системы

Периферические – миндалины, лимфоидные бляшки тонкой кишки, одиночные и групповые лимфоидные узелки, селезенка, лимфатические узлы, в которых развивается иммунный ответ, отслеживаются и уничтожаются патогены – бактерии и вирусы



ВИДЫ ИММУНИТЕТА

ВРОЖДЕННЫЙ
(передается по наследству)

ПРИБРЕТЕННЫЙ
(приобретается в течение жизни)

ЕСТЕСТВЕННЫЙ

ИСКУССТВЕННЫЙ

АКТИВНЫЙ
(формируется после перенесенного инфекционного заболевания)

ПАССИВНЫЙ
(возникает за счет передачи антител от матери к ребенку)

АКТИВНЫЙ
(формируется после проведения профилактических прививок)

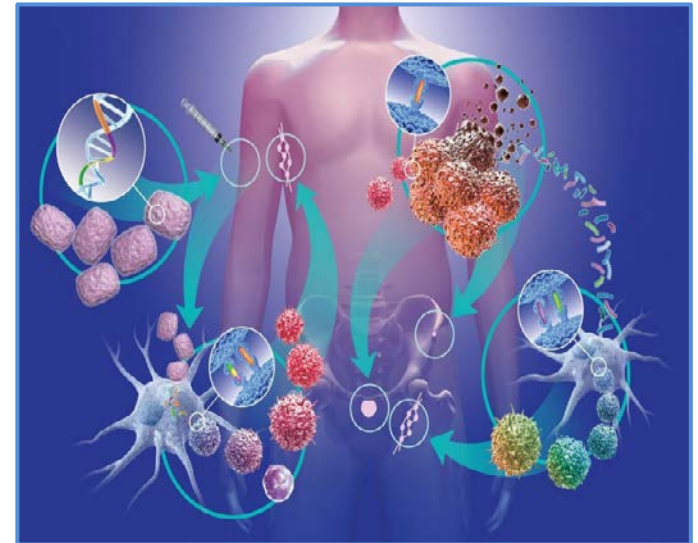
ПАССИВНЫЙ
(появляется после введения в организм специальных сывороток и антител)

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 сохранить иммунитет?

Самое основное – **соблюдение принципов здорового образа жизни**

Не надо пытаться искусственно стимулировать иммунитет – это небезопасно



УКРЕПИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ

Употребляйте
овощи и
фрукты



Полноценный
сон



Пейте
достаточно
воды



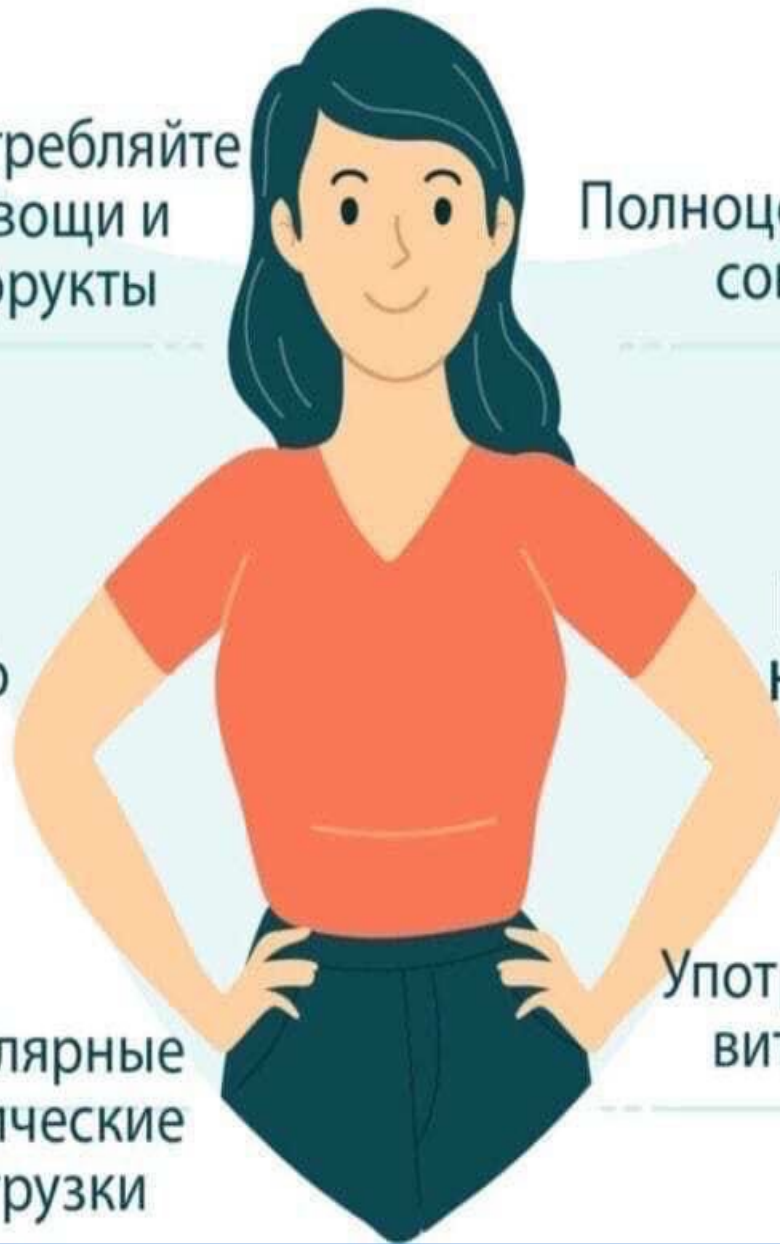
Прогулки
на свежем
воздухе



Употребляйте
витамины



Регулярные
физические
нагрузки



Питание и иммунитет



Отметим, что помимо красного костного мозга, лимфатических узлов, селезенки и тимуса, защитные свойства организма обеспечиваются еще и лимфоидной тканью, около 70% которой находится в желудочно-кишечном тракте в виде слизистой оболочки. Поэтому в самом начале важно скорректировать именно питание.

Неправильное питание снижает иммунитет. Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. **Белковая пища** обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. **Жиры** нужны для построения иммунных клеток, а **углеводы** дают энергию для функционирования иммунной системы.



Фастфуд в большей степени представляет собой очень жирную пищу. В таких блюдах обычно мало витаминов, белков и микроэлементов, необходимых нашему иммунитету. Не стоит набивать желудок вредными продуктами



Помимо большого количества сахара, который вредит вашей фигуре, газированные лимонады могут содержать ортофосфорную кислоту, которая «вымывает» из организма кальций, используемый иммунной системой для увеличения числа своих защитных клеток

Стресс

негативно влияет на иммунитет – в стрессовом состоянии вырабатывается гормон кортизол, который подавляет синтез антител и активацию макрофагов

Сон

способствует восстановлению организма. Спать рекомендуется не менее 7-8 часов в сутки

Умеренная физическая нагрузка способствует сохранению иммунитета, а высокая или занятия спортом, наоборот, подавляют его



Отсутствие
стресса



Полноценный
сон



Физические
нагрузки



**хороший
иммунитет**

Закаливание и иммунитет

При закаливании выделяется гормон тестостерон, который стимулирует костный мозг – главный орган нашей иммунной системы, что способствует сохранению иммунитета





Курение снижает производство антител, необходимых для защиты от патогенных микроорганизмов. Макрофаги становятся менее активными, да еще и выделяют вредные вещества, разрушающие ткани легких. Нарушается синтез иммуноглобулинов - белков, принимающих активное участие в формировании иммунитета



Алкоголь блокирует производство сигнальных молекул, которые выполняют крайне важные функции в иммунной системе человека, активируя её



Наркотики разрушают организм, в том числе и иммунитет. Помимо химического воздействия из-за наркотических препаратов происходит нарушение сна, режима питания, психического здоровья, что дополнительно ослабляет иммунитет

Иммунизация и вакцинация -

это процессы, обеспечивающие активную или пассивную биологическую устойчивость организма к определенным инфекционным заболеваниям

Вакцинация - это основной способ профилактики многих тяжелых инфекционных заболеваний. Вакцинация искусственным способом стимулирует организм к воспроизведению иммунного ответа. В результате вырабатываются антитела, которые самостоятельно борются с инфекцией. Вакцинация создает активный иммунитет к определенным заболеваниям

Иммунизация и иммунопрофилактика имеют 2 направления:

Специфическая иммунизация - это метод противостояния конкретной инфекции
Неспецифическая иммунизация - это целый комплекс мероприятий для повышения защитных сил организма без ориентации на какую-то конкретную инфекцию. Она включает в себя закаливание, режим сна, труда, питания, сокращение уровня стрессов. Может включать в себя введение готовых антител для создания пассивного иммунитета

Активная иммунизация

Искусственная - подразумевает введение в организм вещества для искусственной стимуляции иммунитета. Для этого используется вакцина или обезвреженный бактериальный токсин, сохранивший антигенные функции. Благодаря искусственной иммунизации с использованием вакцин организм производит специфический иммунитет, обеспечивающий полную или частичную устойчивость к определенной инфекции на длительное время, возможно и на всю жизнь.

Готовые антитела дают лишь временную устойчивость к заболеванию и требуют повторного введения при повторной инфекции.

Естественная - не предполагает введения вакцин, организм вырабатывает иммунитет в результате инфицирования.



Пассивная иммунизация –

это введение антител к каким-либо антигенам

- С помощью пассивной иммунизации можно создать только временный иммунитет продолжительностью 1-6 недель
-
- Действие пассивной иммунизации проявляется немедленно
- Повторная пассивная иммунизация не усиливает иммунитет и часто сопровождается осложнениями. Ее обычно проводят после контакта с возбудителем и при невозможности активной иммунизации
- К пассивной иммунизации прибегают для создания временного иммунитета после контакта с возбудителем инфекции в тех случаях, когда активная иммунизация по тем или иным причинам не проводится заранее (например, против цитомегаловируса , против бешенства)
- Пассивную иммунизацию применяют также для лечения заболеваний, вызванных бактериальными токсинами (в частности, дифтерии), укусов ядовитых змей, укусов пауков, для специфической (анти-Rh0(D)-иммуноглобулин) и неспецифической (антилимфоцитарный иммуноглобулин) иммуносупрессии



Рекомендованный календарь профилактических прививок для детей*

Возраст ребенка	Профилактические прививки
Первые сутки жизни	Против вирусного гепатита В (1-я вакцинация)
3-7 день жизни	Против туберкулеза
1 месяц	Против вирусного гепатита В (2-я вакцинация)
2 месяца	Против вирусного гепатита В, группы риска (3-я вакцинация)
	Против пневмококковой инфекции (1-я вакцинация)
3 месяца	Против дифтерии, коклюша, столбняка (1-я вакцинация)
	Против полиомиелита (1-я вакцинация)
	Против гемофильной инфекции типа b (1-я вакцинация)
4,5 месяца	Против дифтерии, коклюша, столбняка (2-я вакцинация)
	Против гемофильной инфекции типа b (2-я вакцинация)
	Против полиомиелита (2-я вакцинация)
	Против пневмококковой инфекции (2-я вакцинация)
6 месяцев	Против дифтерии, коклюша, столбняка (3-я вакцинация)
	Против вирусного гепатита В (3-я вакцинация)
	Против полиомиелита (3-я вакцинация)
	Против гемофильной инфекции типа b (3-я вакцинация)
12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
15 месяцев	Против вирусного гепатита В, группы риска (4-я вакцинация)
18 месяцев	Против пневмококковой инфекции (ревакцинация)
20 месяцев	Против дифтерии, коклюша, столбняка (1-я ревакцинация)
	Против полиомиелита (1-я ревакцинация)
	Против гемофильной инфекции типа b (ревакцинация)
6 лет	Против полиомиелита (2-я ревакцинация)
	Против кори, краснухи, эпидемического паротита (ревакцинация)
6-7 лет	Третья ревакцинация против полиомиелита
	Против дифтерии, столбняка (2-я ревакцинация)
14 лет	Против туберкулеза (ревакцинация)
14 лет	Против дифтерии, столбняка (3-я ревакцинация)
Дети от 1 года до 17 лет (включительно), не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 года до 17 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках	Вакцинация против краснухи, ревакцинация против краснухи
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов	Вакцинация против кори, ревакцинация против кори
Дети в возрасте от 9 месяцев	Вакцинация против гриппа ежегодно
Дети от 12 до 17 лет (включительно) добровольно при наличии письменного заявления родителей	Вакцинация против менингококковой инфекции от 9 месяцев до 2х лет двукратно с интервалом не менее 3 месяцев или после 2х лет однократно
Дети от 1 года, проживающие на эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территориях	Против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2
Дети от 1 года, проживающие на эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территориях	Против клещевого вирусного энцефалита



Рекомендованный календарь профилактических прививок для взрослых*

Профилактические прививки	Граждане, подлежащие обязательной вакцинации
Ревакцинация против дифтерии, столбняка	Лица от 18 лет каждые 10 лет от момента последней ревакцинации
Вакцинация против вирусного гепатита В	Лица от 18 до 55 лет, не привитые ранее
Вакцинация против краснухи	Женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведений о прививках против краснухи
Вакцинация против кори плановая	Лица от 18 до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори
Вакцинация против кори лицам из группы риска	Лица от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу РФ), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори
Вакцинация против гриппа ежегодно	Обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования
Вакцинация против гриппа ежегодно	Лица, работающие по отдельным профессиям и должностям, относящиеся к группе риска
	Беременные женщины
	Лица старше 60 лет
Против клещевого вирусного энцефалита	Лица, подлежащие призыву на военную службу
Против пневмококковой инфекции	Лица с хроническими заболеваниями, в том числе легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением
Против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2	Лица, проживающие на эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территориях
Против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2	Лица, подлежащие призыву на военную службу, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких, лица старше трудоспособного возраста, проживающие в организациях социального обслуживания)
Вакцинация против менингококковой инфекции	Взрослые, относящиеся к группам риска (лица, подлежащие призыву на военную службу, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких, лица старше трудоспособного возраста, проживающие в организациях социального обслуживания)
Вакцинация против менингококковой инфекции	Взрослые
Вакцинация против менингококковой инфекции	Взрослые, относящиеся к группам риска; вводится однократно по эпидемическим показаниям

* Методические рекомендации по проведению профилактических прививок, направленные письмом Минздрава России от 21 января 2022 г. N 15-2/И/2-806

Заключение

- Нарушения в работе иммунной системы приводят к развитию иммунодефицитных состояний, аутоиммунных заболеваний или аллергических реакций (гиперчувствительности)
- Эффективной мерой, позволяющей сохранить иммунную систему в нормальном состоянии является здоровый образ жизни



Наш Телеграмм-канал

t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

