



# ИММУННАЯ СИСТЕМА



**- защитник человека**

**от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.**

**В большинстве случаев мы просто не замечаем тревожных сигналов организма, списывая симптомы общей слабости на плохую погоду и усталость.**





## ЧТО НЕБЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ:



Неправильный образ жизни  
(употребление алкоголя, курение,  
малое количество физической  
активности)



Стрессы, депрессивное  
состояние, повышенная  
раздражительность,  
усталость и плохой сон



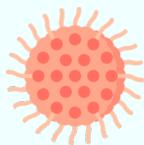
Окружающая среда



Неправильное питание



## ПРИЗНАКИ ИММУННОГО СБОЯ:



частые рецидивы  
герпетических  
высыпаний



частые ОРЗ



плохое  
заживление  
ран



гнойничковые  
поражения  
кожи



боли  
в суставах  
и мышцах



синдром  
хронической  
усталости



продолжительное  
повышение температуры  
или отсутствие  
температурной реакции  
при острых инфекционных  
заболеваниях



частые обострения  
хронических  
инфекционных  
заболеваний



увеличение  
лимфатических  
узлов

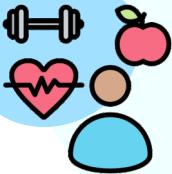




## УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА:



**СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.** 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.



**АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – это один из самых простых способов поддержания здорового иммунитета. Полезно гулять на свежем воздухе по 30 минут ежедневно.



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.** Во время дыхательных упражнений ускоряется кровообращение в слизистой оболочке носоглотки, гортани, бронхов.



**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.** Сон не менее 8 часов в сутки в хорошо проветренном помещении.



**СВОЕВРЕМЕННОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ВАКЦИНАЦИИ,** которая создает «иммунную память». Организм выстраивает защиту против болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями.





## **ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК:**

Взрослые  
от **18** лет

ревакцинация против дифтерии, столбняка каждые 10 лет от момента последней ревакцинации

**18-55**  
лет

не привитые ранее против вирусного гепатита В

**18-25**  
лет  
(включительно)

### **ЖЕНЩИНЫ**

не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведения о прививках против краснухи

**18-35**  
лет  
(включительно)

не болевшие, не привитые, привитые однократно против кори, не имеющие сведения о прививках против кори

**36-55**  
лет  
(включительно)

### **ОТНОСЯЩИЕСЯ К ГРУППАМ РИСКА**

не болевшие, не привитые, привитые однократно против кори, не имеющие сведения о прививках против кори

**Вакцинация от гриппа – ЕЖЕГОДНО**

