

СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ - КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Служба
здоровья

ИММУННАЯ СИСТЕМА

- это система особых клеток и белков, защищающих организм от болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков, а также от определенных ядов).

Иммунная система также контролирует развитие раковых клеток, своевременно выявляя и уничтожая те, которые растут бесконтрольно.



Служба
здоровья

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

- Вредные привычки
(употребление алкоголя, курение)
- Низкий уровень физической активности
- Неправильное питание
- Стрессы, депрессивное состояние,
повышенная раздражительность,
усталость и плохой сон
- Загрязнение
окружающей среды



Служба
здоровья

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ ИММУНИТЕТА?

- Ежегодный профилактический осмотр или диспансеризация
- Правильное питание
- Здоровый сон (не менее 7-8 часов в сутки).
- Отказ от вредных привычек
- Активный образ жизни
- Закаливание
- Вакцинация



Служба
здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим:

Белки = аминокислоты для образования антител и других агентов иммунитета

Жиры = материал для построения иммунных клеток

Углеводы = энергия для функционирования иммунной системы



Служба
здоровья

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

- фрукты и овощи
(не менее 400-500 грамм в сутки)
- каши из цельного зерна
- кисломолочные продукты
- лимон
- имбирь
- зеленый чай
- ягоды
- миндаль



Служба
здоровья

ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ?

Аллергия — это нехарактерная реакция иммунной системы на воздействие некоторых внешних раздражителей (химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов, и др.)

Наиболее распространенные аллергены: пыльца растений, продукты питания, клещи домашней пыли, плесень, бытовые химические вещества, лекарства, эпителий, шерсть и продукты жизнедеятельности животных.



Служба
здоровья

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

Среди наиболее частых проявлений аллергии – ринит, дерматит, бронхиальная астма.

Наиболее частые проявления аллергии – насморк, раздражение глаз, слезотечение, сухой кашель, удушье, появляющиеся каждый год в один и тот же период времени.

При их появлении рекомендуем обратиться на прием к врачу.



Служба
здоровья

МЕРЫ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ

- Не реже чем 2 раза в неделю проводите влажную уборку
- Не держите домашних животных, птиц, рыбок и комнатные растения
- Не принимайте лекарственные препараты, на которые у вас аллергия
- Не употребляйте в пищу продукты-аллергены, продукты с плесенью
- Ведите здоровый образ жизни



Служба
здоровья

