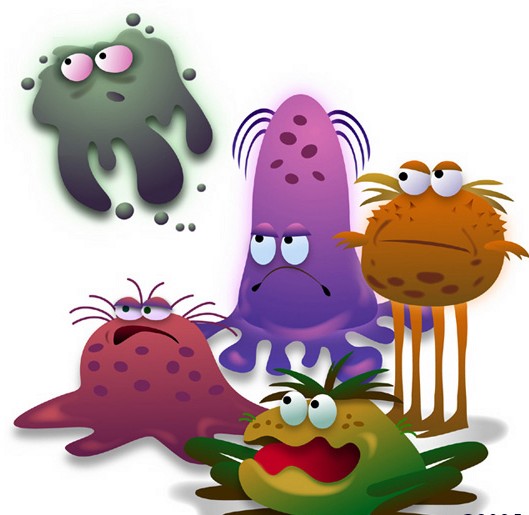
***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

**Памятка для пациента:**

Как защитить себя от инфекций и вирусных заболеваний

**Факты об инфекциях и вирусных заболеваниях:**

* На сегодняшний день медикам известно около 1200 различных инфекций, в той или иной мере опасных.



* На инфекционные болезни в структуре всех заболеваний приходится от 20 до 40%.
* По данным ВОЗ, ежегодная смертность только от ОРВИ и их осложнений составляет почти 4,5 млн. человек.
* Благодаря вакцинации удалось победить ряд смертельно опасных заболеваний, только от натуральной оспы в прошлом ежегодно погибало 5 миллионов человек.Если бы полностью выполнялась программа по вакцинации, удалось бы предотвратить ежегодно 350000 смертей от коклюша; 1,1 млн. - от кори; 800000 - от гепатита, 300000 - от столбняка, 30000 - от желтой лихорадки, 30000 - от менингита, 500000 - от уродств, связанных с врожденной краснухой.

**Инфекционные заболевания** — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) [микроорганизмов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%8B).

С патогенными микроорганизмами мы сталкиваемся ежедневно, но заболеем мы или нет, зависит не только от агрессивности микроба, но и от состояния нашего организма – насколько хорошо он умеет защищаться.

Способность организма защищаться от бактерий, вирусов, других микроорганизмов, различных чужеродных веществ называется **иммунитетом.**

Кожа, слизистые оболочки, выделяемые ими жидкости (слюна, слезы, пот и др.)

– 1-й барьер на пути микробов

**ФАКТОРЫ**

**ИММУНИТЕТА**

Клетки фагоциты сами приходят к местам скопления микробов и поглощают их

Лейкоциты вырабатывают антитела и делают микроорганизмы беззащитными

Существует еще очень много других средств защиты, которыми пользуется организм

**К сожалению все чаще и чаще иммунитет у людей ослаблен!**

**У 40% взрослых есть проявления нарушения иммунитета, приводящие к частым, затяжным инфекционным вирусным болезням.**



**К часто болеющим детям в России относят от 20 до 65% детского населения, на долю острых и обострений хронических вирусных и бактериальных инфекций верхних дыхательных путей приходится до 81–83,2% всех заболеваний.**

**Факторы риска, воздействие которых ослабляет иммунитет:**

* острый и хронический стресс, недостаток сна;
* несбалансированное питание;
* «истощающие заболевания» (анемия, алкоголизм, наркомания и др.);
* длительный прием антибиотиков и некоторых других препаратов;
* эндокринная патология (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы и др.);
* пожилой и старческий возраст, беременность и др. состояния.

**Проверьте, а все ли в порядке с иммунитетом у Вас?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Да** | **Нет** | **Баллы** |
| **1.** Вы регулярно занимаетесь спортом? |  |  |  |
| **2.** В холодную погоду вы быстро замерзаете? У вас постоянно ледяные ноги и руки? |  |  |  |
| **3.** Вы умеете быстро справляться со стрессом, ни­когда не расстраиваетесь по пустякам и любую свободную минуту используете для полноценного отдыха? |  |  |  |
| **4.** Вы простужаетесь чаще 4 раз в год? |  |  |  |
| **5.** Любой недуг пытаетесь побороть только с помо­щью лекарств? |  |  |  |
| **6.** В вашем рационе много овощей и фруктов, зимой и весной вы обязательно принимаете витамины? |  |  |  |
| **7.** Вы общительны, у вас много друзей? |  |  |  |
| **8.** Вы счастливы в любви и довольны семейной жиз­нью? |  |  |  |
| **9.** Вы любите свежий воздух и много гуляете? |  |  |  |
| **10.** Вы курите? |  |  |  |
| **11.** Время от времени вы пьете хорошее вино? |  |  |  |
| **12.** Вы живете в городе? |  |  |  |
| **13.** Вы тщательно следите за своей фигурой? |  |  |  |
| **14.** Вы часто пользуетесь общественным транспор­том? |  |  |  |
| **15.** Вы работаете в большом коллективе? |  |  |  |
| **16.** Вы пьете достаточно много воды или чая (до 1,5 л в день)? |  |  |  |
| **17.** Вы много времени проводите в теплом помещении? |  |  |  |
| **18.** У вас тяжелая ответственная работа, на вас ле­жат еще и домашние дела? |  |  |  |
| **19.** Вы регулярно ходите в баню или сауну? |  |  |  |
| За каждый ответ **«да»** на вопросы **1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 16,19** и **«нет»** на вопросы **2, 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 18** - запишите себе по бал­лу. Сложите количество полученных баллов. | ИТОГО: | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Состояние иммунитета** | **Рекомендации** |
| **1-6** | Ваш иммунитет практически на ну­ле. | Отсюда частые недомогания, апатия. Вам не­обходима консультация врача. |
| **7-12** | В обороне вашего организма есть бреши. | Измените образ жизни и питания, начинайте утро с контрастного душа, увеличьте количество витаминов. |
| **13-18** | У вас сильная иммунная система | Укрепляйте ее и поддерживайте ее в оптимальном состоянии. |

**Профилактические меры для поддержания и укрепления иммунитета:**

* неспецифическая профилактика: повышение [сопротивляемости организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) [гигиеной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0), [физкультурой](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), физическими и лекарственными средствами;
* [карантинные](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD_(%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5)) мероприятия и уничтожение источника инфекции;
* проведение [профилактических](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) прививок.

**При проведении профилактических прививок нужно знать и помнить:**

* Что вред от прививки минимальный в сравнении с последствиями инфекции, поэтому старайтесь делать прививки себе и детям по национальному календарю.
* В ответ на введение вакцины развивается местная и общая реакция. Местная реакция проявляется в виде покраснения и уплотнения в месте введения, общая - повышением температуры до тела до 38,5°С, головной болью, недомоганием.
* За привитыми важно наблюдать, особенно в первые 30 минут, когда могут развиться немедленные аллергические реакции.
* Прививки, не входящие в национальный календарь, ставятся по показаниям.

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК**

|  |  |
| --- | --- |
| **Категории и возраст граждан, подлежащих профилактическим прививкам** | **Наименование прививки** |
| **Новорожденные в 1-е 24 часа жизни** | **1-я вакцинация против вирусного гепатита В – все, если нет противопоказаний.** |
| **Новорожденные на 3 - 7 день жизни** | **Вакцинация против туберкулеза – в зависимости от распространенности туберкулеза в регионе и факторов риска.** |
| **Дети в 1 месяц** | **Вторая вакцинация против вирусного гепатита В – все, если нет противопоказаний** |
| **Дети в 2 месяца** | **3-я вакцинация против вирусного гепатита В – дети из групп риска, если нет противопоказаний.** |
| **Дети в 3 месяца** | **1-я вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, если нет противопоказаний.** |
| **1-я вакцинация против гемофильной инфекции – проводится детям из групп риска.** |
| **1-я вакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.** |
| **Дети в 4,5 месяцев** | **2-я вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, если нет противопоказаний детям данной возрастной группы, получившим первую вакцинацию в 3 месяца.** |
| **2-я вакцинация против гемофильной инфекции, по показаниям детям данной возрастной группы, получившим первую вакцинацию в 3 месяца.** |
| **Вторая вакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.** |
| **Дети в 6 месяцев** | **Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, получившие первую и вторую вакцинацию в 3 и 4,5 месяца соответственно, если нет противопоказаний.** |
| **3-я вакцинация против вирусного гепатита В – все, не относящиеся к группам риска, получившим первую и вторую вакцинацию в 0 и 1 месяц, если нет противопоказаний.** |
| **3-я вакцинация против гемофильной инфекции – все дети групп риска, получившие первую и вторую вакцинацию в 3 и 4,5 месяца соответственно.** |
| **3-я вакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.** |
| **Дети в 12 месяцев** | **Вакцинация против кори, краснухи, эпидемическо­го паротита – все, если нет противопоказаний.** |
| **4-я вакцинация против вирусного гепатита В – все дети из групп риска, если нет противопоказаний.** |
| **Дети в 18 месяцев** | **1-я ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка – все, если нет противопоказаний.** |
| **1-я ревакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний** |
| **Ревакцинация против гемофильной инфекции, проводят однократно детям, привитым на первом году жизни.** |
| **Дети в 20 мес.** | **2-я ревакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний** |
| **Дети в 6 лет** | **Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемическо­го паротита – все, если нет противопоказаний.** |
| **Дети в 6 - 7 лет** | **2-я ревакцинация против дифтерии, столбняка – все, если нет противопоказаний** |
| **Дети в 7 лет** | **Ревакцинация против туберкулеза проводится не инфицированным микобактериями туберкулеза туберкулиноотрицательным детям.** |
| **Дети в 14 лет** | **3-я ревакцинация против дифтерии, столбняка – все, если нет противопоказаний** |
| **3-я ревакцинация против полиомиелита – все, если нет противопоказаний.** |
| **Ревакцинация против туберкулеза в 14 лет проводится в регионах с высокой заболеваемостью туберкулезом туберкулиноотрицательным детям, не получившим прививку в 7 лет.** |
| **Взрослые от 18 лет** | **Ревакцинация против дифтерии, столбняка – все, если нет противопоказаний, проводится взрослым от 18 лет каждые 10 лет с момента последней ревакцинации.** |
| **Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет** | **Вакцинация против вирусного гепатита В –проводится всем, не привитым ранее, по схеме 0-1-6 (1 доза - в момент начала вакцинации, 2 доза - через месяц после 1 прививки, 3 доза - через 6 месяцев от начала иммунизации).** |
| **Дети от 1 года до 18 лет, девушки от 18 до 25 лет** | **Иммунизация против краснухи проводится детям, от 1 года до 18 лет, не болевшим, не привитым, привитым однократно против краснухи, и девушкам от 18 до 25 лет, не болевшим, не привитым ранее.** |
| **Дети с 6 месяцев, учащиеся 1- 11 классов; студенты ВУЗов и СПТУ; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям; взрослые старше 60 лет** | **Вакцинация против гриппа, проводится указанным категориям граждан ежегодно.** |
| **Дети в возрасте 15-17 лет включительно и взрослые в возрасте до 35 лет** | **Иммунизация против кори проводится детям в возрасте 15 - 17 лет включительно и взрослым в возрасте до 35 лет, не привитым ранее, не имеющим сведений о прививках против кори и не болевшим корью ранее. Лица, привитые ранее однократно, подлежат проведению однократной иммунизации с интервалом не менее 3-х месяцев между прививками.** |

**Неспецифическая профилактика инфекций и вирусных заболеваний:**

1. Движение - это жизнь! Активный образ жизни: плавание, бег, прогулки пешком, занятия гимнастикой помогают повысить иммунитет, способствуя изменению гормонального, химического состава крови и обновлению иммунных клеток.



1. Мощным эффектом с позиции повышения иммунитета является закаливание. Необходимо начинать постепенно, но довести интенсивность и продолжительность процедур до существенных величин. Например, начать с 1 минуты пребывания под прохладной водой в душе и, постепенно, довести это время до 5-10 минут.
2. Сходите в баню! Укрепление иммунитета через парную в русской бане - весьма эффективный прием. Контрастная смена низких и высоких температур – идеальный способ поднять иммунитет (имеются противопоказания).
3. Говорить о том, как повысить иммунитет при недосыпании - бесполезное занятие. При сегодняшнем темпе жизни мы забываем, что 8-ми часовой сон - это необходимость для нормального функционирования организма.
4. Умейте расслабляться и бороться со стрессами: быстро отходите от проблем сегодняшнего дня и переключайтесь на приятные моменты жизни.
5. Для повышения иммунитета очень важно поддерживать внутреннюю среду организма в чистоте. Не допускайте систематического попадания в организм токсических веществ. Следует исключить курение.
6. Содержите в чистоте Ваш дом, рабочее место.
7. Следите за собой, соблюдайте личную гигиену.
8. Умейте правильно питаться.

**Можно сразу выделить десятку лидеров *продуктов – защитников иммунитета:***



1. **ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ,**
2. **ЧЕСНОК И ЛУК,**
3. **ЦИТРУСОВЫЕ И КИВИ,**
4. **ЙОГУРТ (КЕФИР),**
5. **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ,**
6. **МОРКОВЬ,**
7. **ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ,**
8. **ЧЕРНИКА, СМОРОДИНА, КЛЮКВА,**
9. **ЗЕЛЕНЬ – ПЕТРУШКА, УКРОП, СПАРЖА и др.,**
10. **ПРЯНОСТИ – ИМБИРЬ, КОРИЦА и др.**

**ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ,**

**ВЕЩЕСТВА В СОСТАВЕ ПИЩИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ:**

**БЕЛКИ**

**ВИТАМИН С**

**ЦИНК**

**ВИТАМИНЫ В**



**ВИТАМИН А**

**ВИТАМИН Е**

**ЙОД**

**СЕЛЕН**

**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА**

**БИФИДО- И ЛАКТОБАКТЕРИИ**

**ФИТОНЦИДЫ**

**НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ**