

1 березня – Всесвітній день імунітету

Той, хто хоче бути здоровим, частково вже видужує
(Джованні Боккаччо)



**Матеріал підготувала Дремлюга І.А.,
головний бібліотекар**



Титов Л. П. Иммунология : термин. словарь / Л. П. Титов. – Минск : Беларус. навука, 2004. – 351 с.

У словнику систематично викладені близько 1600 термінів, що використовуються в імунології, імунопатології, імунобіологічних процесах. Описано молекули, макрофаги, механізми імунних реакцій.

Щороку, з 2002 року, за ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я,
1-го березня відзначають
Всесвітній день імунітету.

Метою цього дня є привернення суспільної уваги до проблем, пов'язаних з поширенням імунних захворювань, а також збереження і укріплення імунітету людини в цілому

Клиническая иммунология : рук. для врачей / ред.
Е. И. Соколов. – Москва : Медицина, 1998. – 272 с. : ил.

В книзі міститься інформація щодо сучасних уявлень про будову та функції імунної системи, розглядається внесок імунних механізмів в патогенез захворювань. Описується етіологія, патогенез, діагностика захворювань.



В перекладі з латинської мови «**immunitas**» означає «вільний», «захищений».

Імунітет – здатність імунної системи позбавляти організм від генетично чужорідних об'єктів. Імунітет закладений в організмі людини від її народження.

Імунна система – це система особливих клітин і білків, які захищають організм від хвороботворних мікроорганізмів (бактерій, вірусів, грибків тощо).

Імунна система контролює розвиток ракових клітин, своєчасно виявляючи і знешкоджуючи ті, що ростуть неконтрольовано.

Якобисяк М. Імунологія : підручник : пер з пол. / М. Якобисяк ; ред. В. В. Чоп'як. – Вінниця : Нова Книга, 2004. – 672 с. : іл.

У підручнику описані механізми функціонування та регуляції імунних процесів, їх порушення та патології імунної системи.



Фонталін Л. Н. Иммунологическая толерантность / Л. Н. Фонталін, Л. А. Певницкий. – Москва : Медицина, 1978. – 312 с. : ил.

Процеси індукції, підтримки і втрати толерантності аналізуються в книзі на молекулярно-клітковому і тканинному рівнях. Розглядаються різноманітні форми толерантності і методи її отримання. Висвітлюються аспекти проблеми толерантності.





Фрадкин В. А. Диагностические и лечебные аллергены /
В. А. Фрадкин. – Москва : Медицина, 1990. – 256 с.

У монографії систематизовано дані щодо всіх груп алергенів інфекційного і неінфекційного ряду. В описі алергенів використана нова інформація, включаючи звіт щодо їх структури, імунологічної активності. Є розділ присвячений стандартизації алергенів in vivo, in vitro.



Фактори, які негативно впливають на імунітет:

- Довготривалі стреси;
- Шкідливі звички;
- Неправильне харчування;
- Дефіцит вітамінів і мікроелементів;
- Фізичне перенавантаження;
- Забруднення навколишнього середовища;
- Неконтрольоване вживання лікарських препаратів



Дранник Г. Н. Клиническая иммунология и аллергология /
Г. Н. Дранник. – Москва : МИА, 2003. – 604 с. : ил.

В книзі детально розглянуті структура і функції імунної системи людини в нормі і при патології. Представлені останні дані про етіологію, патогенез, імунодефіцити, аутоімунних і алергічних захворювань.





Що необхідно людині для підтримки імунітету?

- Повноцінне здорове харчування;
- Відмова від куріння і вживання алкоголю;
- Дбайливе ставлення до психічного здоров'я;
- Здоровий сон (не менше 8 годин на добу в добре провітрюваному приміщенні);
- Загартовування (обливання і контрастний душ, відвідування лазні);
- Регулярні заняття спортом, рухливий спосіб життя.

За даними ВООЗ - всього **10%** людей мають імунітет, який захищає їх практично від усіх захворювань.

Ще **10%** мають вроджений імунодефіцит: вони хворіють дуже часто. У решти **80%** сила імунної системи залежить від умов і способу життя.

Ласиця О. Л. Алергологія дитячого віку : навч.-метод. посіб.
/ О. Л. Ласиця, Т. С. Ласиця, С. М. Недельська. – Київ : Книга плюс, 2004. – 367 с.

У посібнику подано сучасні теоретичні положення щодо атопії, бронхіальної гіперреактивності, клініко-морфологічної суті алергійного запалення.



Журнали з фонду бібліотеки



Список використаних джерел:

- Всесвітній день імунітету [Електронний ресурс] : // Ділова мова [сайт]. – Електрон. дані – Режим доступу: <https://www.dilovamova.com/index.php?page=10&holiday=403>: (дата звернення 17.01.2020). – Назва з екрану.
- Всесвітній день імунітету [Електронний ресурс] : // [сайт]. – Електрон. дані – Режим доступу: <http://www.gbuzrcmr.ru/prof-niz/akkord-dni/1-marta-vsemirnuu-den-immuniteta/> (дата звернення 17.01.2020). – Назва з екрану.