

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

В современном мире каждый человек знаком со словом «**иммунитет**». Но далеко не все понимают, что оно значит. В переводе с латинского языка слово «**иммунитет**» обозначает невосприимчивость». Как оказалось, в организме человека есть целая система, которая отвечает за эту «невосприимчивость» к возбудителям различных заболеваний.

Но кроме этого, иммунная система защищает организм от вредных веществ, которые в

Н

его
попадают
, а
также
и
от
"
чужих
"
белков
и
клеток
(к
примеру
,
раковых
).
Именно
поэтому
иммунная
система
человека
является
одной
из
наиболее
важных
и
заслуживает
особого
внимания
.

Читате: [«Предательство» иммунитета](#)

Если бы наш организм не мог сопротивляться различным раздражителям извне, то наша жизнь была бы не слишком длинной
.

Иммунная

система

реагирует
абсолютно

на
все, что
может
нанести

ей
вред

:
раковые
клетки

,
вирусы

,
паразиты

,
бактерии

.

Но бывает, что механизм, который помогает организму различить «свое» от «чужого»

и
уничтожать
только
инородные
объекты

,
дает
сбой

.

[Иммунодефицит](#)

может
привести
к
развитию
болезней

,
которые
называются
аутоиммунными

(
болезнь
Аддисона

,
ревматоидный
артрит

и
пр
.).
Во
время
развития
таких
заболеваний
организм
воспринимает
свои
клетки
, как
чужие
и
уничтожает
их
.

Признаки снижения иммунитета

1. Различные **простудные заболевания**. Если человек болеет более четырех раз в год, тоянно чихает и сморкается, это свидетельствует о том, что иммунитету требуется укрепление.

Также часто кроме этих симптомов появляются грибковые болезни, которые иногда вылечить

сложно

.

2. Головные боли, недомогание, постоянная усталость, сонливость – все это может говорить

о

снижении

иммунитета

.

Также

нужно

насторожиться

,

если

у вас

пропадает

аппетит

или

появляются

его

извращения

.

Также

о

состоянии

[иммунитета](#)

многое

может

сказать

кожа

.

Если

на

ней

появились

воспаления

,

высыпания

,

фурункулы

или

же

она

сильно

побледнела

,

Автор: <http://whiteclinic.ru/>

16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

стоит
обязательно
обратить
на
это
внимание

.

3. Мешки, отеки, и синева под глазами являются особенно серьезными признаками снижения иммунитета

.

Также
об
этом
говорит
повышенное
потоотделение

,

изменение
запаха
пота

.

Могут
начать
тускнеть

,

ломаться
и

выпадать
волосы

.

*ВАЖНО: стоит отметить тот факт, что при любом нарушении иммунной системы квалифицированные
доктора
рекомендуют*

,

*причем
категорически*

-

*сдавать
анализы
крови
(т. е.
иммунограмму*

). Это
делается
для
точного
анализа
состояния
иммунной
системы
в
целом
.

Что такое иммунограмма и лимфоциты

Иммунограмма – это проведение исследования основных показателей иммунной системы .

Как
правило
,
определяются
основные
параметры
иммунной
защиты
,
анализ
состояния
лимфоцитов
количество
и
функциональную
способность
(к
примеру
,
фагоцитарные
индексы
) , т. д.

Лимфоциты – это клетки крови, являющиеся частью иммунной системы. Основная их функция
– это
циркуляция

Автор: <http://whiteclinic.ru/>

16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

в
тканях
и
крови
с
целью
обеспечения
иммунной
защиты

,
которая
направляется
против
проникающих
в
организм
человека
чужеродных
агентов
.

Если в крови количество лимфоцитов повышается, то речь уже идет о лимфоцитозе.

Причинами
которого
могут
быть
достаточно
распространенные
инфекции
как,
например
,
мононуклеоз
и
коклюш
,
либо
неинфекционные
заболевания
непосредственно
среди
которых
лимфопролиферативные
состояния
, к
примеру

Автор: <http://whiteclinic.ru/>

16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

, как
хронический
лимфолейкоз

.

Питание с пользой для иммунитета

Иммунитет каждого человека должен работать бесперебойно, особенно в межсезонье. Из-за пе

репадов
температур

,
холода

,
нехватки
витаминов

,
которые
истощают
наш
организм

,
иммунная
система
ощущает
повышенную
нагрузку

.

Для правильной работы иммунитета в рацион человека должны быть включены разнообразные продукты

,
богаты
на
микроэлементы
и
минералы

.

Расскажем
о
наиболее
важных

.

Витамин А укрепляет иммунную систему. Если в организм ощущает недостаток этого в

Автор: <http://whiteclinic.ru/>

16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

итамина

,

то

иммунитет

дает

сбой

—

понижается

сопротивляемость

к

заболеваниям

.

Особенно

богаты

этим

витамином

молочные

продукты

,

печень

рыб,

икра

,

говяжьей

печень

.

Витамин В3 помогает нашему организму справляться с мигренями, повышенной утомляемостью

,

плохим

аппетитом

.

Много

этого

витамина

содержится

в

мясе

,

картофеле

,

капусте

,

томатах

,

Автор: <http://whiteclinic.ru/>

16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

крупях
(
особенно
в
гречневой
) ,
пивных
дрожжах
и
пр
.

Мощнейшим антиоксидантом является витамин С, который повышает иммунитет и играет одну из важнейших ролей в обмене веществ

Отличными источниками витамина С являются лук, лимон, перец, квашеная капуста, петрушка

Активно влияет на иммунитет и медь. Она помогает организму защищаться от инфекций. Также этот микроэлемент способствует лучшему усваиванию

Автор: <http://whiteclinic.ru/>

16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

железа

,
обладает
противовоспалительным
действием

,
снижает
риск
возникновения
аутоиммунных
заболеваний

.
Кладезем
меди
являются
орехи
,
морепродукты
,
шоколад
,
хлебобулочные
изделия
,
бобовые
,
грибы
,
клубника
и
др
.

Иммунитет как образ жизни

Для того чтобы помочь своей иммунной системе, необходимо четко понимать, что ее у
крепление
и
защита
— это
не
разовые
процедуры
, а в
первую
очередь

постоянство

.

Занимайтесь
бегом

,

плаванием

,

утренней
гимнастикой

одним
словом

—

ведите
активный
образ
жизни

.

Также хорошо влияет на иммунитет и закаливание — контрастный душ, обливание прохладной водой

.

Полноценный
отдых

и

массажи
помогут

вам в
борьбе

за
здоровый

и

сильный
иммунитет

. И,
конечно
же

,

смейтесь
чаще

,

ведь
уже
давно
доказано
, что

Автор: <http://whiteclinic.ru/>

16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

смех
положительно
влияет
на
жизненно
важные
процессы
в
нашем
организме

.

Правильное и регулярное питание - это еще один шаг на пути к крепкому иммунитету.

Особенно
важны
продукты
,
которые
содержат
витамины
и
микроэлементы

,
помогающие
защите
иммунных
клеток

.

Свежие
овощи
и
фрукты

,
которые
помогают
работе
иммунной
системы

,
особенно
рекомендуется
включать
в
рацион
в
холодное

время

года

.

Стоит обратить внимание и на молочные продукты, которые содержат пробиотики.

Эти

вещества

необходимы

для

правильной

работы

желудочно-кишечного

тракта

.

[Запись на консультацию по телефону: 8 \(8634\) 36 46 01 в Таганроге](http://vvi-klinika.ru)

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: klinika@vvi-klinika.ru

Лицензия № ЛО-61-01-001709

Материал подготовила Наталья КОВАЛЕНКО. Иллюстрации с сайта: © 2013 Thinkstoc
к .