

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://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

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, пос  
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

,

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

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  
состояние

, к  
примеру



, как  
хронический  
лимфолейкоз

.

### *Питание с пользой для иммунитета*

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

, богатые  
на  
микроэлементы  
и  
минералы

.

Расскажем  
о  
наиболее  
важных

.

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

итамина

,

то

иммунитет

дает

сбой

—

понижается

сопротивляемость

к

заболеваниям

.

Особенно

богаты

этим

витамином

молочные

продукты

,

печень

рыб,

икра

,

говяжья

печень

.

Витамин В3 помогает нашему организму справляться с мигренями, повышенной утомляемостью

,

плохим

аппетитом

.

Много

этого

витамина

содержится

в

мясе

,

картофеле

,

капусте

,

томатах

,

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. Так же этот микроэлемент способствует лучшему усваиванию

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 про  
хладной  
водой

.  
Полноценный  
отдых  
и  
массажи  
помогут  
вам в  
борьбе  
за  
здоровый  
и  
сильный  
иммунитет

. И,  
конечно  
же

,  
смейтесь  
чаще

,  
ведь  
уже  
давно  
доказано  
, что

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](#)

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](mailto:klinika@vvi-klinika.ru)

Лицензия № ЛО-61-01-001709

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

к

.