Автор: http://whiteclinic.ru/
16.02.2011 09:29 - Обновлено 16.05.2018 14:09

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 на
ша
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 го
ворить
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 сн
ижения
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 квалиф
ицированные
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
лимфопролиферататив ные
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
,
богаты
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 B3 помогает нашему организму справляться с мигренями, повышенной утомл
яемостью
,
плохим
аппетитом
.
Много
этого
витамина
содержится
в
мясе
,
картофеле
,
капусте
,
томатах
,

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

Мощнейшим антиоксидантом является витамин С, который повышает иммунитет и игр
ает
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 инфекц
ий . 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
,
плаваньем
,
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
помогу
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 содержать 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

Лицензия № ЛО-61-01-001709

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