Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
16.03.2011 11:45 - Обновлено 16.05.2018 14:09

В организме человека существует собственная внутренняя армия, которая обеспечивает оборону от любой агрессии по всем правилам военного искусства. Здесь строго охраняются границы, выстраиваются многочисленные хитроумные линии защиты, налажена служба внутренней безопасности, внешняя разведка, действуют группы быстрого реагирования и отдельные снайперы-киллеры – своеобразный «спецназ».

ЧИТАЙ ТАКЖЕ

-

Диагностика и лечение в Таганроге

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Что это за бойцы невидимого фронта и как усилить их бойцовские качества?

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Цветочная пыльца . Путь к здоровью

Эта сложная оборонительная конструкция является частью иммунной системы нашего организма, но многие ее функции находятся за пределами иммунитета – действуют автономно, но с той же целью:

сохранить
наше
здоровье
.

Первая линия защиты: «пограничники» фагоциты

Фагоциты как раз действуют вне общей системы иммунитета. Эти клетки (фаги, или фагоциты) постоянно курсируют
по
кровеносным и лимфатическим сосудам и первыми встречают болезнетворные микробы, попадающие в организм. В отличие
от
иммунных клеток, фаги не классифицируют объект
по
происхождению и степени опасности, они нацелены только на
оборону
«своих»
от
«чужих» и стремятся поглотить как можно больше микробов. Если «врагов» слишком много, количество фагоцитов в крови быстро растет.

Вторая линия защиты: макрофаги и другие герои

Вредоносные микробы и вирусы, сумевшие преодолеть границы организма, встречают отпор уже собственно
иммунной
системы
. Иерархия в
иммунной
системе выстроена очень четко:
клетки
постоянно
анализируют данные о поступивших неприятелях, вырабатывают наиболее
эффективные методы
защиты
против каждого и передают информацию о нем в «вышестоящую организацию» – более интеллектуальным защитникам.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Женский иммунитет

Вначале с микробом работают макрофаги – «большие пожиратели». Прежде чем уничтожить, «врага» расщепляют, а данные о нем поступают к Т-хелперам – лимфоцитам с более высоким «интеллектом». Они способны не только различать тип микробов, но и определить, встречался ли с ними организм прежде. Проанализировав ситуацию

,
Т-хелпер
активизирует
В-лимфоциты
,
которые
готовят
атаку
против
идентифицированного
«
врага
»:
вырабатывают
в
кровь
особые
белки
–
иммуноглобулины
, или
антитела
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Предрасположенность к заболеваниям в зависимости от группы крови

Антитела вырабатываются адресно – именно против того микроба, который попал в организм. И тут у вредителей шансов нет! Антитела борются с антигенами (токсичными веществами микробов) на совесть, используя индивидуальный подход. Например, реакция агглютинации, спровоцированная антителами, микробов склеивает, не давая им действовать во вред, реакция преципитации – осаждает и выводит из организма, антитела-лизины микробов просто растворяют, а опсонины присоединяются к микробу, чтобы сделать его более привлекательным для фагов – то есть играют роль «приправы», повышающей фагам аппетит. В любом случае микробы погибают.

Третья линия защиты: найти и уничтожить

Естественные (натуральные) киллеры – это клетки-убийцы, которые входят в состав лейкоцитарной части крови и постоянно присутствуют в организме. Это убийцы очень высокой квалификации. Их цель – распознать «предателей», переметнувшихся на сторону врага, найти их и уничтожить. С обычными микробами и бактериями справляются фагоциты и макрофаги, в крайнем случае, с ними разбираются

антитела . А вот коварный вирус не просто прячется , а внедряется в клетку и заставляет ее работать на себя : пораженная клетка начинает производить новые вирусы . Именно такие клетки распознают и уничтожают натуральные киллеры (NK).

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Аллергии – нет!

Вообще, вирус – это очень серьезная атака на организм. Кроме естественных киллеров вирусу противостоит и собственная внутренняя система защиты каждой клетки: если организм поражается вирусом, в клетках тут же вырабатывается

специальный противовирусный белок – интерферон.

Натуральные киллеры также активно борются с перерождающимися раковыми клетками. В помощь натуральным киллерам в организме начинает синтезироваться особый противовоспалительный внеклеточный белок цитокин – фактор некроза опухоли (ФНО). Его задача – блокировать размножение переродившихся клеток и мобилизовать всю армию защитников на борьбу с теми, что уже появились, «заинтересовать» и стимулировать макрофагов и киллеров на скорейшее уничтожение раковых клеток.

Как помочь защитникам?

Казалось бы, если в нашем организме так много факторов защиты, мы вообще не должны болеть. Однако защитная система безупречно работает только в очень здоровом теле. Иными словами, для того, чтобы защита от агрессивных вирусов и микробов была эффективной, организм нужно содержать в порядке, давать ему возможность восстанавливаться и, разумеется, в трудные моменты оказывать ему всяческую поддержку.

Содержать армию защитников в полной боевой готовности помогут следующие полезные действия.

- Уникальные способности естественных киллеров усиливает природный биокорректор селен. Включите в рацион питания продукты, богатые селеном (ржаной хлеб; бурый рис; лосось, треску, тунца; бразильский орех).
- Противостоять вирусным инфекциям будет легче, если включить в ежедневный рацион продукты, богатые витамином С (цитрусовые; ягоды; болгарский перец; апельсины; зелень; брокколи).
- В сезон вирусной активности в помощь собственному интерферону можно использовать одноименный лекарственный препарат (капли в нос Интерферон), благодаря которому клетки будут более эффективно противостоять воздействующему на них вирусу.
- Эффективную работу фактора некроза опухоли обеспечивает здоровый образ жизни. Если вы курите, то фактор некроза опухоли не справляется с раковыми клетками; если вы злоупотребляете ультрафиолетом, то усложняете его работу; если у вас избыточный вес, то жир выделяет ракообразующие вещества, против которых фактор некроза опухоли бессилен. Не мешайте собственному организму бороться за ваше здоровье.

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