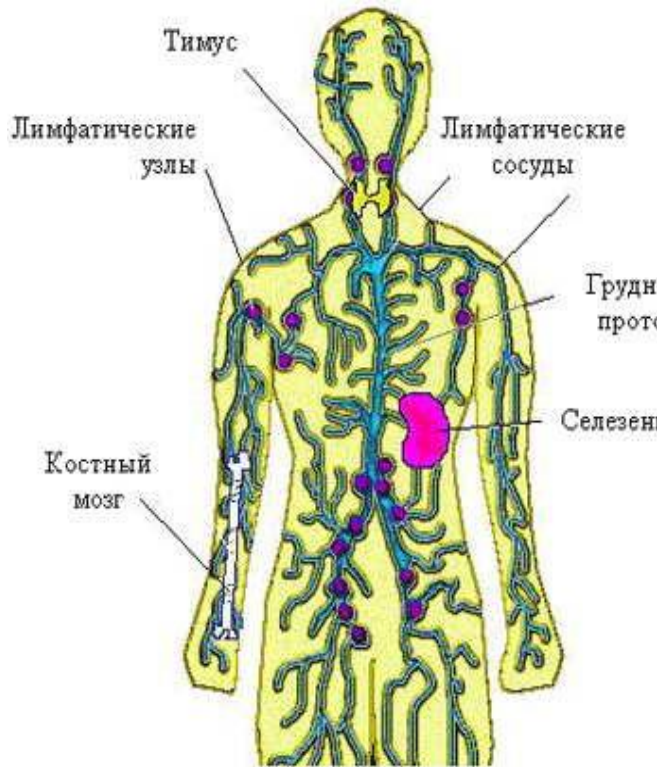


# Иммунная система человека



# 1. ЧТО ТАКОЕ ИММУННАЯ СИСТЕМА



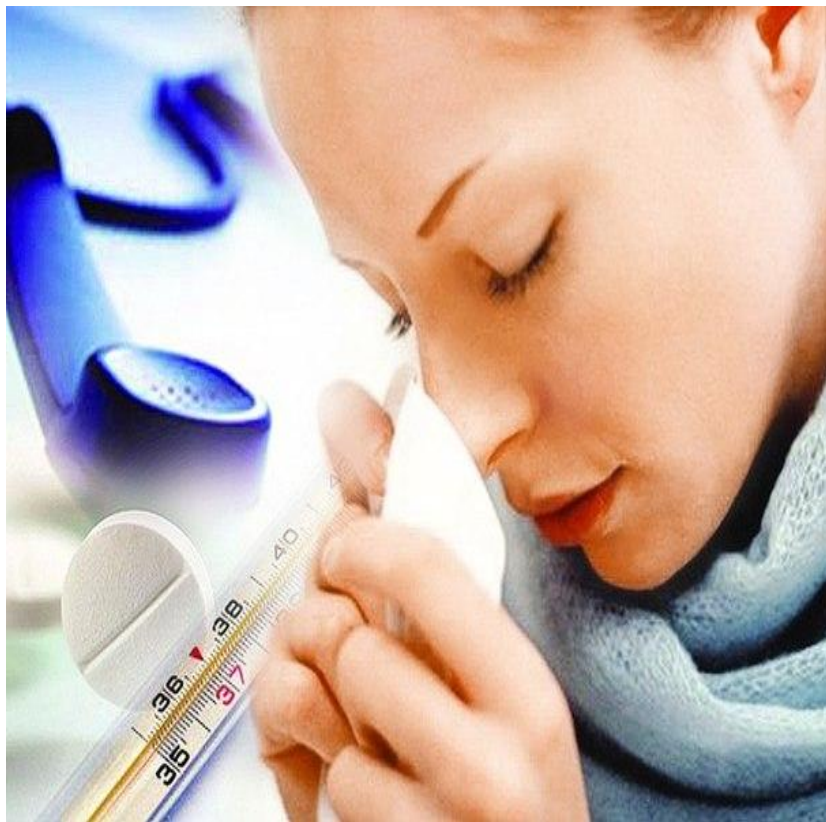
Органы иммунной системы человека

*Иммунная система* это совокупность органов, тканей и клеток, работа которых направлена непосредственно на защиту организма от различных заболеваний и на истребление уже попавших в организм чужеродных веществ.

Данная система является препятствием на пути инфекций (бактериальных, вирусных, грибковых). Когда же в работе иммунной системы происходит сбой, то вероятность развития инфекций возрастает, это также приводит к развитию аутоиммунных заболеваний.

*Органы входящие в иммунную систему человека:* лимфатические железы (узлы), миндалины, вилочковая железа (тимус), костный мозг, селезёнка и лимфоидные образования кишки (Пейеровы бляшки). Главную роль играет сложная система циркуляции, которая состоит из лимфатических протоков соединяющих лимфатические узлы.

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ СЛАБОГО ИММУНИТЕТА



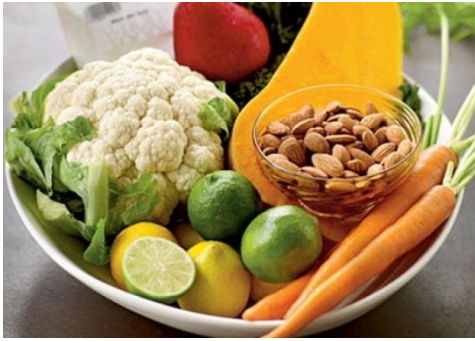
*Основной признак слабой иммунной системы – постоянные простудные заболевания. К примеру, появление герпеса на губах можно смело считать сигналом нарушения защитных сил организма. Также симптомами ослабленного иммунитета являются быстрая утомляемость, повышенная сонливость, постоянное чувство усталости, ломота в суставах и мышцах, бессонница, а также аллергии. Более того, наличие хронических заболеваний также говорит о слабом иммунитете.*

### 3. ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЬНОГО ИММУНИТЕТА



**Человек ничем не болеет, устойчив к воздействию микробов и вирусов даже в период вирусных инфекций.**

# 4. ЧТО СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



- режим питания.
- физическая активность.
- правильное понимание жизни, а значит, нужно научиться не завидовать, не злиться, не расстраиваться, особенно по пустякам.
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы, не переохлаждаться, не перегреваться.
- закаливать организм как через холодовые процедуры, так и через тепловые (баня,



13M E

## 5. МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК ПРОЖИТЬ БЕЗ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ?

Разрушительно действует на организм любое нарушение иммунной системы. Например, аллергия. Организм аллергика болезненно реагирует на внешние раздражители. Это могут быть съеденные клубника или апельсин, кружащийся в воздухе тополиный пух или пыльца ольховых сережек. Человек начинает чихать, глаза его слезятся, на коже появляется сыпь. Такая повышенная чувствительность — очевидный сбой в работе иммунной системы. Сегодня врачи все чаще говорят о слабом иммунитете, о том, что 60% населения нашей страны страдают от иммунного дефицита. Ослабленный стрессом и плохой экологией организм не способен эффективно бороться с инфекцией — слишком мало вырабатывается в нем антител. Человек со слабым иммунитетом быстро устает, именно он первым заболевает во время эпидемии гриппа и болеет дольше и тяжелее. «Чумой XX века» называют страшную болезнь, поражающую иммунную систему организма, — СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Если в крови есть вирус — возбудитель СПИДа, то лимфоцитов в ней почти нет. Такой организм утрачивает способность бороться за себя, и человек может умереть от обычной простуды. Самое ужасное, что эта болезнь — инфекционная, и она передается через кровь.

# ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. [http://www.ayzdorov.ru/ttermini\\_immynnaya\\_sistema.php](http://www.ayzdorov.ru/ttermini_immynnaya_sistema.php)
2. <http://www.vesberdsk.ru/articles/read/18750>
3. <https://ru.wikipedia>
4. [http://gazeta.aif.ru/online/kids/99/de01\\_02](http://gazeta.aif.ru/online/kids/99/de01_02)