



Иммунная система: как обеспечить защиту организма

Памятка заведующего терапевтическим отделением №2,
врача общей практики поликлиники №220 ДЗМ
Василия Валерьевича Фролова

Иммунитет

- » **Иммунитет** — способность организма защищаться от того, что воспринимается им как угроза (в частности — воздействий веществ и организмов). Выделяют врожденный и приобретенный иммунитет
- » **Врожденный иммунитет** — способность защищаться, присутствующая до первого попадания соответствующего биоматериала в организм
- » **Приобретенный иммунитет** — способность давать иммунный ответ на угрозы, с которыми организм уже сталкивался. Его делят на активный и пассивный.
- Активный** — вослед уже перенесенным заболеваниям или вакцинации, **пассивный** — результат передачи антител от матери или использования иммунных сывороток
- » Прекращение работы иммунной системы оставляет организм беззащитным перед внешними угрозами
- » Результатом нарушений работы иммунной системы являются аутоиммунные заболевания, при которых в качестве внешней угрозы начинают восприниматься здоровые ткани собственного организма

Механизмы иммунитета

- » **Специфические** — те, которые работают против конкретного антигена, обеспечивая защиту от него длительное время, иногда на протяжении всей жизни
- » **Неспецифические** — реагирующие на проникновение в организм любых чужеродных агентов до тех пор, пока не активируются специфические реакции защиты

- » **Выделяют гуморальный и клеточный иммунитет.** Первый связан с появлением в плазме крови антител — в ответ на появление

внешнего антигена. Антитела связывают антиген и запускают реакцию клеток иммунной системы, формирующих иммунный ответ на угрозу

Иммунодефицит

- » Дефицит иммунной системы человека, проявляющийся в ослаблении или полном отсутствии иммунитета
- » Основные признаки
 - частые простудные заболевания, их длительное протекание, нередкие осложнения,
 - проблемы с пищеварительным трактом,
 - частые проявления простуды на губах.

Влияние образа жизни

- » Здоровый образ жизни укрепляет и поддерживает иммунную систему в норме, то есть способствуют наличию стойкой защиты организма от внешних веществ и организмов
- » Среди факторов, негативно воздействующих на иммунную систему организма, — состояние хронического стресса
- » Составляющие здорового образа жизни:
 - правильное питание,
 - умеренные физические нагрузки,
 - закаливание,
 - отсутствие вредных привычек.

Вакцинация

- » **Вакцина** — медицинский иммунобиологический препарат, предназначенный для создания иммунитета к инфекционным болезням
- » **Вакцинация** — введение вакцины с целью стимулировать иммунную систему организма к защите его от инфекции или болезни
- » **Национальный календарь прививок** — система наиболее рационального применения вакцин, обеспечивающая развитие стойкого иммунитета в самом раннем (ранимом) возрасте в максимально короткий срок

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте
Департамента здравоохранения города Москвы
<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу begukvrachu@mos.ru