

Иммунитет человека

**Иммунная система человека** - представляет собой совокупность органов, клеток, основной задачей которых является обеспечение защиты организма в целом и поддержание внутренней гармонии, правильного функционирования всех органов и систем, деления клеток и пр. Помогает быстро определить неисправность, сбой в работе клеток, органов или систем и сформировать ряд мер по их устранению. Большинство считают, что иммунитет отвечает только за распознание и уничтожение вирусов, бактерий и иных угроз здоровью, однако иммунологи утверждают, что лишь 10% своих усилий, наш иммунитет тратит на внешних врагов, а 90% своего потенциала, он расходует на контроль и поддержку гармоничного функционирования организма в целом.

Органы иммунной системы человека

**1. Центральные органы:**

* костный мозг;
* эмбриональная печень;
* тимус (вилочковая железа);
* пейеровые бляшки кишечника;
* лимфоидные формирования червеобразного отростка.

**2. Периферийные органы:**

* лимфоузлы;
* селезенка.

**3. Иммунокомпетентные клетки:**

* нейтрофилы, базофилы, макрофаги, натуральные киллеры, эозинофилы, моноциты, лимфоциты, лейкоциты, клетки Лангерганса и пр.

Виды иммунитета

Чаще всего, иммунитет подразделяют на две категории.

**Врожденный иммунитет** - имеет фундаментальное значение, помогает заложить правильное основание для здоровья в будущем. Механизм передачи обеспечивается на генном уровне, основная информация передается ребенку через молозиво матери в первые несколько дней после рождения. Это молозиво содержит в большом количестве пептиды трансфер-фактор, которые по сути являются носителями информации об иммунном опыте матери и тысяч поколений человечества до нее. Это ключевой момент. и он играет важную роль в выживании людей как вида. Данный вид иммунитета считается пожизненным.

**Приобретенный иммунитет** - накапливается в течении всей жизни в процессе взаимодействия с множеством бактерий, вирусов, простейших, патогенных микроорганизмов, условий проживаний, географического расположения и других факторов жизненной среды. Может как накапливаться, так и утрачиваться в течении всей жизни. В свою очередь подразделяется на две подгруппы:

*Активный иммунитет*, формируется после столкновения с вирусом, бактерией, конкретным заболеванием, а также после прививок.

*Пассивный иммунитет*, формируется в результате введения реципиенту конкретных антител, которые были взяты у носителя, выздоровевшего после определенной болезни.

Как работает иммунная защита

Мы рассмотрим реакцию иммунитета именно на внешний агент, который может нанести вред здоровью, например вирус или бактерию.

Первым защитным барьер являются кожный покров и слизистые поверхности, они блокируют фактическое попадание возбудителя, а в жидкостях организма содержаться особые ферменты, которые могут уничтожать врагов. Если проникновение все же произошло, то в битву вступают механизмы врожденного иммунитет, если ресурсов не хватает, то подключается приобретенная иммунная информация.

Реакцию иммунитета на любое иммунное событие, иммунологи делят на три фракции.

**Индукция** - иными словами включение, иммунитет должен своевременно и адекватно отреагировать, сформировать ряд мер по устранению проблемы.

**Супрессия** - своевременное снижение активности, если данная фракция иммунного ответа работает плохо, то иммунитет способен повысить активность до критической точки и процесс может перейти в аутоиммунную реакцию. Иммунная система не может постоянно находится в возбужденном состоянии повышенной боевой готовности, работать на износ, именно для это и существует супрессорная фракция, это своего рода "предохранитель" иммунитета.

**Антигенспецифичность** - весь полученный опыт, полученный в результате борьбы с возбудителем болезни, иммунитет записывает в иммунную память, чтобы при последующем столкновении с этим возбудителем быстрее и точнее отреагировать.

Все три фракции крайне важны и сбой в работе хотя бы одной, отражается на работе всего организма.

Почему снижается иммунитет

Ресурс иммунной защиты не бесконечен, на его снижение влияют окружающая среда, вредные привычки, некачественные продукты питания, плохой сон, повышенные психологические нагрузки. Очень быстро иммунитет падает при различных травмах, кровотечениях, частых ОРЗ и ОРВИ, интоксикациях, дефиците нутриентов, хронических заболеваниях или врожденных дефектах. Длительное лечение с применением сильных лекарств, антибиотиков, лучевая, химио терапия, также способны снизить иммунитет до критической точки.

В зоне риска находятся подростки в период гормональных перестроек в организме в период полового созревания, младенцы в первый месяц жизни.

Какие бывают болезни иммунитета

Нарушения в работе такой важной системы как иммунная крайне опасны для здоровья и нуждаются в незамедлительной коррекции под наблюдением специалиста. Рассматривают две основные группы иммунных заболеваний:

**Иммунодефицитные заболевания** - подразумевают снижение активности, адекватности и сопротивляемости иммунитета.

**Аутоиммунные заболевания** - в данной ситуации, определенные иммунные клетки начинают проявлять гиперактивность, они не различают врагов и атакуют клетки собственного организма, не работает идентификация "свой-чужой".

Как проверить свой иммунитет

Несмотря на то, что признаки снижения иммунной защиты достаточно очевидны, точную картину и диагноз может дать только специалистов после сдачи определенных анализов. Практически в любой клинике сегодня можно сдать анализ на иммунный статус, на руки будет выдана подробная иммунограмма в которой достоверно видно состояние иммунитета. Точную расшифровку и советы может дать только компетентный врач иммунолог.

Как укрепить иммунитет

Во-первых, стоит начать со своего образа жизни, нормализуйте время сна, питания, свой рацион, начните уделять время для физической активности, и конечно стоит избавиться от вредных привычек.

Большое влияние имеет психологическая нагрузка, постоянные стрессы способны очень сильно снизить иммунитет.

Добавление в рацион продуктов, укрепляющих иммунитет тоже полезно, однако злоупотреблять ими не стоит, чай с лимоном, шиповник, чеснок, квашенная капуста, имбирь, помогут всегда чувствовать себя на высоте и снизить риск снижения иммунитета.

Учитывая невысокое качество продуктов питания, будет разумно включить в свой рацион биодобавки, комплексные витамины.

Проводите больше времени на свежем воздухе, гуляйте, отдыхайте, закаляйтесь, радуйтесь жизни и не болейте.

*Ваш иммунитет - в ваших руках.*

Источник: <https://i4life.ru/immunitet-cheloveka>