

Виды иммунитета

Ученые условно выделяют врожденный и приобретенный (адаптивный) иммунитет. Врожденный иммунитет есть у человека с рождения. Его механизмы немедленно реагируют на угрозу извне, но на все патогены одинаково. Приобретенный (адаптивный) иммунитет вырабатывается позднее. При первой встрече с возбудителями заболеваний адаптивный иммунитет «запоминает» патоген (например, бактерию или вирус), а также программу реагирования на случай повторной угрозы. Но на это требуется время – обычно 2-3 недели. Благодаря этому механизму «запоминания» обеспечивается быстрое реагирование при повторной встрече с конкретным патогеном и его быстрая ликвидация.

Нельзя выбирать какой иммунитет, врожденный или адаптивный, важнее – иммунная система обеспечивает защиту организма от инфекций на нескольких уровнях с повышающейся специфичностью. Организм имеет физические барьеры, мешающие проникновению в него вирусов и бактерий (кожа, слизистые). Если патогену удастся их преодолеть, то он сталкивается с врожденной иммунной системой, которая обеспечивает быстрый, но неспецифический ответ. Если патоген прорывает защиту врожденного иммунного ответа, он сталкивается со следующим рубежом защиты – адаптивной иммунной системой.



**ГБУЗ «Тамбовский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

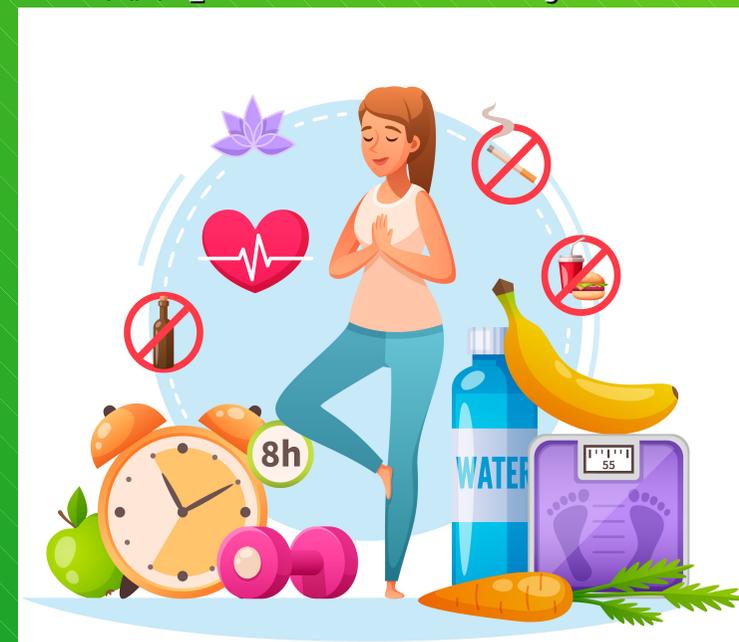
Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: zdravo68.pф, zdorovo68.ru



Поддержи свой иммунитет!



**Время позаботиться
о здоровье!**

Стресс и иммунитет

Стресс негативно влияет на иммунитет - в стрессовом состоянии вырабатывается гормон кортизол, который подавляет синтез антител, выработку интерлейкинов и активацию макрофагов. Если стресс становится хроническим, то он так же вызывает апоптоз (запланированную гибель) лимфоцитов.

Сон и иммунитет

Отсутствие сна постепенно ведет к снижению иммунитета. Доказано, что люди, которые спят до 6 часов в день, болеют в 5 раз чаще, тех, кто спит по 7-8 часов. Они медленнее выздоравливают и регулярно подвергаются повторным заболеваниям. Так как в фазу медленного сна формируется и укрепляется иммунологическая память. Когда человек спит, иммунные Т-клетки систематизируют и запоминают «информацию» о чужеродных патогенах, с которыми они столкнулись за день. Если человек спит недостаточно или прерывисто, иммунная система фокусируется не на тех фрагментах чужеродных микроорганизмов, что приводит к неправильному формированию иммунологической памяти. В итоге Т-клетки ошибаются при распознавании болезнетворных частиц, и возникает повышенный риск заболеть. Кроме этого, в организме резко сокращается число клеток иммунной системы.



Питание и иммунитет

Неправильное питание снижает иммунитет. Так как иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы. Фастфуд в большей степени представляет собой очень жирную пищу. В таких блюдах обычно мало витаминов, белков и микроэлементов, необходимых нашему иммунитету.

Физическая активность и иммунитет

Результаты последних исследований показывают, что занятия спортом позволяют иммунной системе «разогнаться» в прямом смысле этого слова. Во время физических нагрузок увеличивается скорость циркулирующей крови. Следовательно, иммунные клетки быстрее попадают во все ткани и органы.

Курение и иммунитет

Курение снижает уровень иммунной защиты организма. При курении производство антител, необходимых для защиты от патогенных микроорганизмов, снижается. Кроме того, макрофаги, которые обитают в стенках альвеол (легочных пузырьков) и должны пожирать вредных бактерий, у курильщиков менее активны, да еще и выделяют вредные вещества, разрушающие ткани легких. Кроме того, никотин способен нарушать синтез иммуноглобулинов - белков, принимающих активное участие в формировании иммунитета.