

Тема «Иммунитет человека»

Составила: Супруненко Оксана
Леонидовна, инструктор по физической
культуре



Иммунитет – защитная система организма, поддерживающая в нем генетическое постоянство. Она оберегает его от проникновения вирусов, бактерий, грибов, простейших, ядов и аллергенов из окружающей среды. Также иммунитет человека защищает организм от вредоносного воздействия изнутри — уничтожает мутировавшие вследствие

заболеваний и других патологических процессов клетки, устраняет продукты распада. Другими словами, он поддерживает здоровье человека. Чтобы иммунная система качественно работала, необходимо регулярно поддерживать ее состояние, устранять неполадки. Укрепление иммунитета – вопрос, актуальный и для здорового человека. В нашей статье вы узнаете, как эффективно провести профилактику, какие действия следует осуществить в первую очередь, а от чего стоит воздержаться.

Что такое иммунитет

Иммунная система отвечает за генетический состав организма. Она выполняет как защитную, так и «ремонтную» функцию – устраняет неполадки, образовавшиеся внутри.

В нашем организме происходит множество процессов, и для них нужны определенные условия, которые поддерживаются за счет температуры, давления, уровня кислорода и т.д. Изменения этих параметров отражаются на самочувствии человека: например, при перепадах температуры тела или давления он испытывает дискомфорт.

Органы иммунной системы

Многие люди обеспокоены состоянием своего иммунитета и стараются его поддерживать. Однако, задаваясь вопросом, что попить для иммунитета, не каждый представляет себе, где этот самый иммунитет находится и из чего он состоит. Давайте в этом разберемся.

К органам иммунной системы относятся:

- Миндалины – один из главных «охранных постов» организма: иммунные клетки, расположенные в миндалинах, препятствуют проникновению чужеродных агентов через носоглотку, оберегая дыхательные пути и ЖКТ.
- Тимус (вилочковая железа) – расположен за грудиной, в данном органе созревают и «тренируются вычислять врагов» клетки иммунной системы Т-лимфоциты.
- Селезенка – сегодня сложно себе это представить, но в свое время некоторые врачи считали данный орган бесполезным, хотя он очищает кровь от поврежденных клеток и чужеродных

агентов (такой процесс называется фагоцитозом – элементы иммунной системы «пожирают» и «переваривают» «чужаков»), а также в нем «хранится запас» иммунных клеток.

- Кишечник – Пейеровы (лимфоидные) бляшки, находящиеся в тонком кишечнике, защищают ЖКТ от бактерий и вирусов.
- Костный мозг – производитель клеток крови, поддерживающих постоянство генетического гомеостаза (например, лейкоцитов – белых кровяных телец, отвечающих за иммунную реакцию организма).
- Лимфатические узлы – расположены по току лимфы, в них находятся клетки, уничтожающие проникшие в организм бактерии. Также тут «живут» элементы, обеспечивающие иммунную память: они «запоминают» чужеродные агенты, с которыми уже сталкивались.

Органы иммунной системы выполняют 3 важные функции:

1. Производят иммунные клетки.
2. Обеспечивают нужные условия для их созревания.
3. Являются их хранилищем.

Иммунные клетки человека



Источники:

1. <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/immunitet-cheloveka/>
2. <https://www.mechnikoff.ru/novosti-i-stati/chto-takoe-immunitet-i-ego-vidy/>