

**Иммунитет** – защитный барьер, способность человеческого организма противодействовать вирусам, бактериям и грибкам. Иммунная система должна обеспечивать гомеостаз. Иммунитет – это совокупность процессов, явлений, которые обязаны оберегать и предоставлять круглосуточную защиту внутренней среде от патогенного воздействия. В медицинскую практику термин иммунитет вошел во второй половине 19 века – начальный период активной разработки способов вакцинации для защиты людей от инфекционных заболеваний.

Несмотря на то, что иммунная система может быть крепкой с самого рождения человека, ее обязательно стоит укреплять. Это обусловлено тем, что существует ряд особых факторов, постоянно угнетающих защитный барьер. К ним можно отнести:

- неправильное питание;
- условия труда;
- возраст;
- злоупотребление медикаментозными препаратами, антибиотиками;
- депрессия, постоянные стрессы и нервное перенапряжение;
- влияние окружающей среды – дым, радиация, газы выхлопные, выбросы с предприятий и заводов.

Процесс укрепления иммунитета актуален круглый год. В осеннее время многие люди простывают, болеют ОРВИ, зимой – поражает грипп, а весной – нехватка витаминов (авитаминоз).

Крепкий иммунитет необходим для сохранения здоровья, так как без хорошей защиты сложно уберечься от вирусов, бактерий, которые постоянно атакуют. Хорошая иммунная система – верный, достойный помощник в борьбе с патогенными микроорганизмами.

Проникновение микробов и вирусов в человеческий организм происходит следующим образом:

- через нос, уши и ротовую полость;
- через кожный покров, если имеются ссадины, раны, царапины;
- с продуктами питания, когда они поступают в желудок;
- наиболее уязвимыми являются дыхательные пути, с помощью которых в организм проникает вирус ОРЗ.

Дети и взрослые, имеющие ослабленный иммунитет, чаще всего заражаются гриппом, подхватывают ОРЗ. Именно частота подобных недугов помогает увидеть истинную картину, отражающую состояние иммунной системы. Если человек болеет

простудными недугами около 4-5 раз в год, то ему желательно задуматься о способах укрепления защитной функции.

Если в человеческий организм проникает чужеродный микроорганизм, происходит беспрепятственное, активное размножение микробов, вирусов. По этой причине у больного ухудшается самочувствие, проявляется озноб и слабость, болезненные и неприятные ощущения. Однако организм не бездействует, он мгновенно собирает все силы, чтобы начать упорную борьбу с вредоносными микроорганизмами. Начинается выработка антител в крови к данному вирусу, к ним присоединяются лимфоциты. Иногда их называют клетками убийцами, которые беспощадно подавляют инфекцию.

Когда человек выздоравливает, в крови остаются особые антитела к вирусу. Если случается рецидив, то иммунитет быстрее реагирует на проблему и уничтожает ее.

### **Виды иммунитета**

Иммунная система является очень сложным, саморегулирующимся, самообучающимся и многоуровневым комплексом. Благодаря его слаженной работе происходит обеспечение биологической индивидуальности, так как организм отторгает генетически чужое. Иммунитет бывает естественным, искусственным.

Что касается естественного, то его делят на две группы:

- врожденный;
- приобретенный.

Каждый из них играет необычайно важную роль в обеспечении защитной функции для организма.

**Иммунитет врожденный** – признак человеческого организма, который передается по наследству. Его функционирование зависит от множества факторов, которые действуют на неклеточном, клеточном уровнях. Состоит из механических, физиологических барьеров:

- моча;
- кожный покров;
- слюна;
- слезы;
- разные жидкие среды.

Иммунные клетки мгновенно реагируют на разнообразные вирусы, грибки и бактерии, отравляющие элементы, поэтому вступают в бой. Однако естественному иммунитету свойственно ослабевать, утрачивать всю мощь и силу. Чаще всего это вызвано гиповитаминозом, стрессами, проблемами. В случае проникновения чужеродного микроорганизма в кровь ослабленного человека, начинается работа приобретенного иммунитета. Простыми словами они сменяют друг друга и помогают.

**Приобретенный иммунитет** – признак фенотипический, оказывающий активное противодействие чужеродным организмам. Его формирование происходит после перенесенного недуга либо специального вакцинирования. Например, если человек переболел ветрянкой, оспой, организм создает особые защитные средства от данных заболеваний. Именно поэтому, отсутствует риск повторного заражения.

Важно помнить, что иммунитет появляется благодаря антителам матери, которые проникают в период беременности к не родившемуся малышу, а затем в процессе грудного вскармливания. Отличие искусственного защитного барьера заключается в том, что он появляется после введения специальной сыворотки.

### **Какие заболевания снижают иммунитет**

Иммунитет отвечает за сохранность генетической целостности за счет ликвидации атак со стороны патогенной среды. Если у человека имеется такой диагноз, как ослабленная иммунная система, он входит в зону риска поражения такими недугами, как аллергия, простуда, иммунные недуги, стресс и депрессия.

Основной фактор риска кроется в заболеваниях нервной системы и ее проявлениях. Чаще всего это стресс, депрессия и переутомление. Регулярные стрессовые ситуации значительно повышают численность гормонов в крови, которые негативно влияют на иммунную систему и подавляют ее функционирование. За счет этого снижается сила сопротивляемости человеческого организма к инфекциям, возрастает шанс получить диагноз – ослабленный иммунитет.

### **Признаки сниженного иммунитета**

Самостоятельно диагностировать пониженный иммунитет достаточно просто, важно обратить внимание на некоторые нюансы, постараться прислушаться к собственному организму. Громким сигналом того, что иммунная система нуждается в помощи, поддержке, свидетельствуют следующие признаки:

1. Первыми симптомами являются слабость, утомляемость, боли в мышцах и сонливость, апатия, проблемы с концентрацией внимания, шелушение и сухость кожного покрова. Перечисленные явления свидетельствуют о том, что иммунитет отбирает человеческие ресурсы, чтобы подключить их к борьбе с агрессором. Именно поэтому, человек становится истощенным, у него развивается нехватка сил для повседневных забот. Помимо этого, подобные процессы указывают на то, что ослабление защитной функции достигло максимального уровня, сил на сопротивление очень мало.

2. На следующем этапе проявляются частые простудные недуги, а период выздоровления затягивается. Например, насморк и герпес, проблемы с ЖКТ, гной в носу. Можно заметить явный сбой в функционировании иммунитета. Отмеченные болезни заявляют о высокой уязвимости человека к патогенным агрессорам.

3. Когда подключаются старые недуги, обостряются хронические, можно узнать о том, что ситуация ухудшилась. Иммуитет почти не работает, его необходимо спасать.

4. Нервозность, раздражительность считаются постоянными спутниками ослабленной иммунной системы, ведь психическое равновесие связано с физическим здоровьем. Данная проблема серьезно расшатывает нервную систему.

В таком случае важно предпринять срочные меры, чтобы восстановить полноценную работу организма.